

**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) № 4 2026



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

Головний редактор:

Власенко Олена Олександрівна, докторка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук, Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, Україна

Члени редакційної колегії:

Бикова Ольга Миколаївна, кандидатка наук із соціальних комунікацій, доцентка, доцентка кафедри видавничої справи та редагування Навчально-наукового Видавничо-поліграфічного інституту, Національний технічний університет «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Україна

Досенко Анжеліка Костянтинівна, кандидатка наук із соціальних комунікацій, доцентка, завідувачка кафедри журналістики, Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, Україна

Зикун Наталія Іванівна, докторка наук із соціальних комунікацій, професорка, декан факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, Державний податковий університет, Україна

Костюченко Олена Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри філософії і педагогіки, Київський національний університет культури і мистецтв, Україна

Ситник Олексій Валерійович, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент, доцент кафедри видавничо-редакційних технологій і продюсування Навчально-наукового інституту журналістики, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

Юксель Гаяна Заїрівна, докторка наук із соціальних комунікацій, доцентка, професорка кафедри журналістики, Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, Україна

Яблонська Тетяна Миколаївна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології розвитку, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

Mihaela Ivănescu, BA, PhD in Political Science, MA in European Administration, Associate Professor of Political Science at the Faculty of History and Political Science, Ovidius University of Constanța, Romania

Julia Gorbaniuk, dr hab., prof., Associate Professor, The Joan Paul II Catholic University of Lublin, Poland

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 № 3 від 28 серпня 2026 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія»
zareєстровано 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»)
на підставі наказу Міністерства освіти і науки України № 928 від 11 червня 2026 року (додаток 12).

Кластер: Розвиток людського капіталу, соціальні науки та журналістика.
Спеціальності: С4 Психологія, С7 Журналістика.

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

Бочаріна Н. О., Алябєдєва І. М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	1
Васильченко О. М., Моржевська Т. С. НАДІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС САМОПІДТРИМКИ ТА КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ЖІНОК З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ.....	6
Гальцева Т. О., Величко Р. В. ІМПЛІЦИТНА КОНЦЕПЦІЯ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ: ЗМІСТ І КРИТЕРІЇ СУБ'ЄКТИВНОЇ КАТЕГОРИЗАЦІЇ.....	12
Гурлєва Т. С. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ВІТЧИЗНЯНОМУ ДИСКУРСІ: АКЦЕНТИ РОЗВИТКУ В УМОВАХ КРИЗИ.....	18
Чернявська Т. П., Конюшенко Л. М. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ.....	25
Яковець М. В. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН, ЗАСОБИ ЇЇ РОЗВИТКУ.....	30

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Plina Yu. Yu., Svitlychna N. O. STRUCTURAL-DYNAMIC FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF IT ORGANIZATIONS' LEADERS IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION.....	37
Кириченко А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФАНТОМНОГО БОЛЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВОК.....	44
Лукашук С. Ю. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОРУШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....	50
Півень Л. В., Кучеренко Є. В., Фармагей О. І. ФАКТОРИ РИЗИКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ: ОГЛЯД ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	57

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Крапива М. С. РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ.....	66
--	----

Купрєєва О. І., Чуманська О. Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....	72
Марченко О. Г., Чепелєва Н. І. МІЖЕТНІЧНІ КОНФЛІКТИ ТА КРОСКУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ ЯК ЧИННИКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СІМЕЙНИХ І РЕПРОДУКТИВНИХ УСТАНОВОК.....	81
Мирошник О. Г. АДАПТАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НОМАДИЗМУ ЯК ФЕНОМЕНУ МАСОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	86
Полілуєва І. В., Таран В. В. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПОДРУЖНИМИ ПАРАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	93
ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ	
Біліченко П. Г., Шерудило А. В., Зінченко О. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ.....	99
Борисенко Л. Л. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	105
Boitsaniuk S. I., Denefil O. V. PREVALENCE AND SOURCES OF STRESS AMONG MEDICAL STUDENTS.....	113
Васильєва О. А. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО ТА КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	118
Кузьменко Т. М. ЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....	123
Маргарян М. А. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	130
Ромашко Ю. М. ПСИХОЕМОЦІЙНІ НАСЛІДКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМТИЧНОГО СТРЕСУ, ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ У ЖІНОК.....	137
Суховієнко Н. А., Литвин І. М., Зорочкіна Т. С. ІННОВАЦІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ОСВІТІ ТА ІНКЛЮЗИВНОМУ НАВЧАННІ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ЛОГОПЕДИЧНІЙ ПРАКТИЦІ ЯК ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ ВИМІР.....	143
Хараджи М. В., Ніколаєнко Н. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУ ПОМИЛКИ У ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	150

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Вінс В. А., Дмитрак Н. А.

КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ.....158

Гудима І. С., Заграй Л. Д.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ:
РОЛЬ РЕГУЛЯТОРНОЇ ГНУЧКОСТІ У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ.....164

Широкова А. В., Курасва А. А., Гущина Т. Ю.

ІДЕНТИФІКАЦІЯ ВОЇНА В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ
ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ НА БАЗІ ПСИХОСИНТЕЗУ
АБО ЧОМУ ТАК ВАЖКО ЗНЯТИ ФОРМУ.....170

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Іванова Т. В., Погребняк О. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОСТІ В ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ:
РОЛЬ ДИСФОРІЇ, ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА AWE-ПЕРЕЖИВАННЯ.....177

Міщиха Л. П.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ
ОСІБ ІЗ ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.....185

Тютюнник Л. Л.

ДИХАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ЛЮДИНИ В УМОВАХ СТРЕСУ.....191

ЖУРНАЛІСТИКА

Василик Т. І.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА СТРУКТУРНО-ТЕМАТИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ
НОВИННОЇ СТРИЧКИ ОФІЦІЙНОГО ВЕБСАЙТУ
КНУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА В УМОВАХ
ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ (24 ЛЮТОГО – 31 ГРУДНЯ 2022 РОКУ).....198

Васильєва О. В., Момот Н. М.

УКРАЇНОМОВНИЙ НАУКОВО-ПОПУЛЯРНИЙ КОНТЕНТ
ЯК ЧИННИК МЕДІАБЕЗПЕКИ СУСПІЛЬСТВА.....207

Землянов Д. А.

ЯК ТОК-ШОУ ФОРМУЮТЬ ПОЛІТИЧНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ
ТА ПОЛЯРИЗАЦІЮ СУСПІЛЬСТВА.....214

Ісаєв Б. О., Васильченко В. М.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ЖАНРОВИХ ЗМІН
У СПОРТИВНІЙ ЖУРНАЛІСТИЦІ ЗАХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИХ МЕДІА.....222

Колкутіна В. В.

ЕСЕЇСТИКА ДМИТРА ДОНЦОВА ЯК МОДЕЛЬ ПУБЛІЦИСТИЧНОГО МИСЛЕННЯ:
ВІД ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ ДО СУЧАСНИХ МЕДІАПРАКТИК.....228

Лепетуха М. В.

ФЕЙК ЯК ЗБРОЯ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ:
КОМУНІКАЦІЙНИЙ ВИМІР ІНФОРМАЦІЙНИХ ОПЕРАЦІЙ.....233

Педорук І. Д., Танасійчук А. М., Болховітіна А. О. ЖУРНАЛІСТИКА ЯК СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАЦІЙНИЙ ФЕНОМЕН: ПОНЯТТЯ, ФУНКЦІЇ ТА МІСЦЕ В СИСТЕМІ МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ.....	238
Погорєлова В. В. ФУНКЦІОНАЛЬНА І ТИПОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЯ МІСЦЕВОГО РАДІО В ЦИФРОВОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	244
Пономаренко Н. П., Садівнича М. В. РЕКЛАМНИЙ СЛОГАН ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАДИСКУРСІ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	250
Сізова К. Л., Хміль-Чуприна В. В., Воробйов А. В. ТЕМАТИЧНІ ДОМІНАНТИ У ВИСВІТЛЕННІ ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОГО НА РЕГІОНАЛЬНОМУ ТЕЛЕБАЧЕННІ.....	257
Скороход Т. О. НОСТАЛЬГІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕКЛАМИ ТА ПРОСУВАННЯ БРЕНДУ.....	262
Тріщук О. В., Говера О. І. ПРАЦІВНИК-ВОЛОНТЕР ЯК АГЕНТ ВНУТРІШНЬООРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	272
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	281

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Bocharina N. O., Alyabedeva I. M.

MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON
OF CODEPENDENCY IN PSYCHOLOGY.....1

Vasylchenko O. M., Morzevska T. S.

HOPE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR SELF-SUPPORT
AND CRISIS COUNSELING FOR WOMEN WITH CHILDREN
IN THE CONTEXT OF WAR-INDUCED FORCED EMIGRATION.....6

Haltseva T. O., Velychko R. V.

IMPLICIT CONCEPT OF A DIFFICULT LIFE SITUATION:
CONTENT AND CRITERIA OF SUBJECTIVE CATEGORIZATION.....12

Hurlieva T. S.

SCIENTIFIC APPROACHES TO THE STUDY OF PERSONAL MATURITY
IN THE DOMESTIC DISCOURSE: DEVELOPMENT ACCENTS IN TIMES OF CRISIS.....18

Chernyavska T. P., Koniushenko L. M.

MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS RESOURCES
FOR THE PROFESSIONAL FORMATION OF YOUTH.....25

Yakovets M. V.

STRESS RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON,
AND METHODS FOR ITS DEVELOPMENT.....30

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Ilna Yu. Yu., Svitlychna N. O.

STRUCTURAL-DYNAMIC FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE
OF IT ORGANIZATIONS' LEADERS
IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION.....37

Kyrychenko A. V.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHANTOM LIMB PAIN
IN MILITARY PERSONNEL AFTER LIMB AMPUTATION.....44

Lukashchuk S. Yu.

INTERNET ADDICTION AS A FACTOR IN THE DISRUPTION
OF PROFESSIONAL IDENTITY AMONG MEDICAL STUDENTS.....50

Piven L. V., Kucherenko Ye. V., Farmahei O. I.

RISK FACTORS FOR PROFESSIONAL BURNOUT AMONG HELPING PROFESSIONALS:
A REVIEW OF EMPIRICAL STUDIES.....57

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Krapyva M. S.

RESULTS OF THE EVALUATION OF A TRAINING PROGRAM
FOR RESTORING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE CIVILIANS
DURING THE WAR AND POST-WAR PERIODS.....66

Kupricieva O. I., Chumanska O. L. THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESILIENCE IN FORCED MIGRANTS.....	72
Marchenko O. G., Chepelieva N. I. INTERETHNIC CONFLICT AND CROSS-CULTURAL CONTEXT AS FACTORS OF TRANSFORMATION OF FAMILY AND REPRODUCTIVE ATTITUDES.....	81
Myroshnyk O. H. ADAPTATION MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL NOMADISM AS A PHENOMENON OF MASS BEHAVIOR.....	86
Poliluieva I. V., Taran V. V. AN EMPIRICAL STUDY OF THE SPECIFICS OF HOW MARRIED COUPLES EXPERIENCE STRESS UNDER MARTIAL LAW.....	93
PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY	
Bilichenko P. G., Sherudylo A. V., Zinchenko O. V. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL GUIDELINES FOR ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN FRONTLINE AREAS.....	99
Borysenko L. L. FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND EATING BEHAVIOR IN INDIVIDUALS OF DIFFERENT AGE CATEGORIES.....	105
Boitsaniuk S. I., Denefil O. V. PREVALENCE AND SOURCES OF STRESS AMONG MEDICAL STUDENTS.....	113
Vasylieva O. A. PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PROFESSIONAL AND CAREER DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....	118
Kuzmenko T. M. EMOTIONAL INSTABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL FORMATION: A THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS.....	123
Marharian M. A. PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY AS A RESULT OF COMPETENCE FORMATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS.....	130
Romashko Yu. M. PSYCHO-EMOTIONAL CONSEQUENCES OF DOMESTIC VIOLENCE: AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF POST-TRAUMATIC STRESS, DEPRESSION, AND ANXIETY IN WOMEN.....	137
Sukhoviienko N. A., Lytvyn I. M., Zorochkina T. S. INNOVATIONS IN SPECIAL EDUCATION AND INCLUSIVE LEARNING: NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACHES IN SPEECH THERAPY PRACTICE AS A THEORETICAL AND APPLIED DIMENSION.....	143
Kharadzhy M. V., Nikolaienko N. V. RESEARCH ON THE PROBLEM OF OVERCOMING FEAR OF MAKING MISTAKES IN ADULT PERSONALITY.....	150

PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

Vins V. A., Dmytrak N. A.

PERSONALITY CONFLICTNESS AND FEATURES OF ITS MANIFESTATION
IN MILITARY PERSONNEL WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER.....158

Hudyma I. S., Zahrai L. D.

RESILIENCE AS A MECHANISM OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION:
THE ROLE OF REGULATORY FLEXIBILITY IN VETERANS' REINTEGRATION.....164

Shyroкова A. V., Kuraieva A. A., Hushchyna T. Yu.

WARRIOR IDENTIFICATION IN THE PSYCHOLOGICAL COUNSELING
OF WAR VETERANS BASED ON PSYCHOSYNTHESIS,
OR WHY IT IS SO DIFFICULT TO TAKE OFF THE UNIFORM.....170

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Ivanova T. V., Pohrebniak O. O.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUICIDALITY IN LATE YOUTH:
THE ROLE OF DYSPHORIA, POSITIVE MENTAL HEALTH, AND AWE EXPERIENCES.....177

Mishchykha L. P.

CONCEPTUAL APPROACHES TO GROUP PSYCHOTHERAPY
IN THE REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH ADDICTIVE BEHAVIOR.....185

Tiutiunnyk L. L.

BREATHING AS A TOOL FOR SELF-REGULATION OF A PERSON'S
PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN STRESS CONDITIONS.....191

JOURNALISM

Vasylyk T. I.

FUNCTIONAL AND STRUCTURAL-THEMATIC TRANSFORMATIONS
OF THE OFFICIAL WEBSITE NEWS FEED OF TARAS SHEVCHENKO
NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV UNDER FULL-SCALE WAR CONDITIONS
(FEBRUARY 24 – DECEMBER 31, 2022).....198

Vasylieva O. V., Momot N. M.

UKRAINIAN-LANGUAGE POPULAR SCIENCE CONTENT AS A FACTOR
OF SOCIETAL MEDIA SECURITY.....207

Zemlianov D. A.

HOW TALK SHOWS SHAPE POLITICAL IDENTITY AND SOCIAL POLARIZATION.....214

Isaiev B. O., Vasylchenko V. M.

SOCIAL MEDIA AS A FACTOR OF GENRE CHANGES IN SPORTS JOURNALISM
OF WESTERN EUROPEAN MEDIA.....222

Kolkutina V. V.

DMYTRO DONTSOV'S ESSAYS AS A MODEL OF PUBLICISTIC THINKING:
FROM HISTORICAL EXPERIENCE TO MODERN MEDIA PRACTICES.....228

Lepetukha M. V.

FAKE NEWS AS A WEAPON IN HYBRID WARFARE:
THE COMMUNICATIONAL DIMENSION OF INFORMATION OPERATIONS.....233

Pedoruk I. D., Tanasiichuk A. M., Bolkhovitina A. O.

JOURNALISM AS A SOCIO-COMMUNICATIVE PHENOMENON:
CONCEPTS, FUNCTIONS AND PLACE IN THE SYSTEM OF MASS COMMUNICATIONS.....238

Pohorielova V. V. FUNCTIONAL AND TYPOLOGICAL TRANSFORMATION OF LOCAL RADIO IN THE DIGITAL INFORMATION ENVIRONMENT.....	244
Ponomarenko N. P., Sadivnychaya M. V. ADVERTISING SLOGAN AS A TOOL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND INFORMATIONAL RESILIENCE IN UKRAINIAN WARTIME MEDIA DISCOURSE.....	250
Sizova K. S., Khmil-Chupryna V. V., Vorobiov A. V. THEMATIC TRENDS IN THE PORTRAYAL OF THE MILITARY ON REGIONAL TELEVISION.....	257
Skorokhod T. O. NOSTALGIA AS A TOOL FOR ADVERTISING AND BRAND PROMOTION.....	262
Trishchuk O. V., Govera O. I. A VOLUNTEER EMPLOYEE AS AN AGENT OF INTERNAL ORGANIZATIONAL COMMUNICATION IN A MEDICAL INSTITUTION DURING WARTIME.....	272
INFORMATION ABOUT AUTHORS.....	281

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.2:316.472.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/01>**Бочаріна Н. О.**<https://orcid.org/0000-0002-2429-2816>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Алябєдєва І. М.<https://orcid.org/0009-0009-8238-0898>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

У статті здійснено теоретико-аналітичне осмислення сучасних підходів до розуміння феномену співзалежності в психології. Актуальність теми зумовлена, з одного боку, стрімким поширенням співзалежних патернів у міжособистісних і подружніх стосунках, а з іншого – відсутністю єдиного, загальноприйнятого визначення поняття, що ускладнює і діагностику, і надання психологічної допомоги.

Простежено еволюцію поняття від вузьконаркологічного трактування, у межах якого співзалежність розглядали як вторинну реакцію членів сім'ї хіміко-залежної особи, до сучасного багатовимірного конструкту, що описує дисфункційний патерн організації особистості та стосунків. Проаналізовано п'ять провідних підходів – медичний (модель хвороби), особистісний, системно-сімейний, теорію прив'язаності та глибинно-психологічний – і їх відображення в новітніх вітчизняних та зарубіжних дослідженнях.

Окрему увагу приділено емпіричним зв'язкам співзалежності зі зниженням особистісного благополуччя й самооцінки, з підвищеною тривожністю та непродуктивними копінг-стратегіями. Розглянуто проблему діагностики співзалежності й сучасні психометричні інструменти, а також основні психотерапевтичні стратегії: інтегративну роботу з парами, системно-сімейну терапію, корекцію через трансформацію родового сценарію та концептуальні моделі психокорекції співзалежності в жінок.

Сформульовано висновок, що попри термінологічну неоднорідність, дослідники сходяться у виокремленні ядра феномену – втрати контакту з власним «Я», зовнішнього локусу самооцінки, прагнення контролювати іншого та розмитості психологічних меж. Підкреслено, що подальша операціоналізація поняття й розробка вітчизняних діагностичних і корекційних протоколів є перспективним напрямом досліджень.

Ключові слова: співзалежність, співзалежні стосунки, адикція, дисфункційна сім'я, прив'язаність, психологічні межі, особистісне благополуччя, психотерапія співзалежності, психокорекція.

Постановка проблеми. Чи не кожен практикуючий психолог рано чи пізно зустрічає клієнтку, яка роками живе чужим життям – тривогами, успіхами й поразками близької людини, – і щиро не розуміє, чому за стільки відданості сама почувається дедалі нещаснішою. За цією, на перший погляд, історією про надмірну любов нерідко стоїть співзалежність. Сучасна психологічна практика дедалі частіше

має справу не з ізольованими симптомами окремої людини, а зі стійкими дисфункційними патернами стосунків, у яких страждання одного партнера підтримується й відтворюється поведінкою іншого. Співзалежність – один із найпоширеніших таких патернів: це спосіб організації особистості та близьких стосунків, за якого людина вибудовує власну цінність майже виключно навколо потреб,

настроїв і проблем іншого, поступово втрачаючи зв'язок із власними бажаннями. Те, що в побутовій свідомості сприймається як «сильна любов» чи «жертвність», насправді часто виявляється формою хронічної самовтрати – виснажливої, але такої, від якої напрочуд важко відмовитися.

Особливої гостроти проблема набуває в українському контексті останніх років. Тривалий стрес, досвід втрат, вимушена міграція та зростання поширеності залежної поведінки створюють сприятливий ґрунт для формування співзалежних стосунків – як у сім'ях, де є залежний від психоактивних речовин, так і поза ними. При цьому попит на психологічну допомогу зростає помітно швидше, ніж формується відповідний концептуальний і методичний інструментарій, тож фахівець часом змушений працювати, спираючись радше на інтуїцію та розрізнені джерела, ніж на цілісну теоретичну картину.

Парадокс полягає в тому, що, попри багатодесятилітню історію вивчення, співзалежність і досі не має загальноприйнятого визначення та чіткого діагностичного статусу. Поняття вживають у настільки широкому діапазоні значень – від клінічного синдрому до публіцистичної метафори, – що це ускладнює і наукову комунікацію, і практичну роботу фахівця. Саме тому систематизація сучасних підходів до розуміння цього феномену видається не лише теоретично виправданою, а й практично нагальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика співзалежності має ґрунтовну традицію опрацювання в зарубіжній науці. Класичні розвідки розглядали її передусім у зв'язку з хімічною залежністю, проте сучасні дослідники тлумачать це явище значно ширше.

Так, І. Бейкон і Дж. Конвей запропонували розглядати співзалежність крізь призму поняття емоційного злиття (enmeshment), а феноменологію прожитого досвіду співзалежних осіб ґрунтовно описано в інтерпретативно-феноменологічному дослідженні І. Бейкон зі співавторами [10].

Роль диференціації «Я» та діадичної згоди як предикторів співзалежності емпірично доведено у праці Дж. Лампіс зі співавторами, а Б. Блісс здійснив тонке розмежування емпатії та співзалежності. Питання діагностики представлене в роботах, присвячених розробці психометричних шкал, а напрями допомоги – в дослідженнях інтегративної роботи з парами та новітніх форм терапії залежностей і співзалежності [10]. Окремий пласт становлять дослідження співзалежності в родині і подружжях осіб із залежністю.

У вітчизняному науковому просторі інтерес до теми помітно зріс протягом останніх років. Концептуалізацію самої дефініції здійснила А. Лиманкіна [7], а психологічні риси співзалежних жінок та глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків розкрито відповідно у працях А. Лиманкіної [6] та Л. Галушко і Я. Амурової [3]. Емоційні механізми формування співзалежності в членів сімей хіміко-залежних осіб дослідили В. Каневський і С. Довжук [4], а соціально-психологічні чинники схильності до співзалежних стосунків – Л. Березовська зі співавторами [2]. Зв'язок співзалежності з емоційною залежністю особистості простежили О. Коваленко і О. Самара [5], а її обернений зв'язок з особистісним благополуччям емпірично підтвердили Н. Шевченко і В. Шульц [9]. Питання корекції представлене в роботах А. Лиманкіної і В. Зарицької [8] та в комплексі досліджень В. Беспалова, О. Шопші, Н. Коляденко зі співавторами, присвячених концептуальній моделі психокорекції співзалежності в жінок [1]. Попри це, цілісної систематизації наявних підходів, яка б поєднала теоретичні моделі, емпіричні дані та практику психотерапії, у вітчизняній літературі бракує – що й визначає невирішену частину проблеми.

Постановка завдання. Метою статті є теоретико-аналітичне осмислення та систематизація сучасних підходів до розуміння феномену співзалежності в психології та психотерапії. Для її досягнення поставлено такі завдання: 1) простежити генезу поняття «співзалежність» і окреслити проблему його дефініції; 2) проаналізувати провідні теоретичні моделі співзалежності; 3) узагальнити емпіричні дані про її психологічні кореляції; 4) розглянути сучасні підходи до діагностики та психотерапевтичної корекції співзалежності.

Виклад основного матеріалу. Поняття «співзалежність» (codependency) сформувалося наприкінці 1970-х років у середовищі фахівців із лікування алкогольної та наркотичної залежності. Спершу йшлося про «співалкоголізм» – сукупність рис і поведінкових реакцій дружини або матері залежного, які, прагнучи врятувати близьку людину, мимоволі підтримували саму хворобу. Згодом термін поширили на ширше коло близьких, а наголос перемістився з обслуговування чужої залежності на особливу організацію особистості того, хто «рятує». Цей перехід добре простежується і в сучасних дослідженнях родин та подружжів осіб із залежністю, де співзалежність постає радше стійкою життєвою позицією, ніж ситуативною реакцією, і в українських працях, присвячених емоційним механізмам її формування в сім'ях хіміко-залежних [4].

Принципово важливо, що в сучасному розумінні співзалежність уже не обмежується контекстом хімічної адикції. Її описують у будь-яких близьких стосунках, де один партнер організовує своє життя навколо іншого на шкоду собі. Така концептуальна експансія має й зворотний бік: чим ширшим стає поняття, тим важче його чітко окреслити. А. Лиманкіна [7], аналізуючи дефініції, слушно зауважує, що співзалежність трактують щонайменше у трьох площинах – як вторинне явище при адикції близького, як рису чи розлад особистості та як дисфункційний патерн стосунків. Цю розмитість межі підкреслюють і зарубіжні автори, наближаючи співзалежність до поняття емоційного злиття [10]. Отже, перша методологічна проблема, з якою стикається дослідник, – це власне відсутність єдиної дефініції, що змушує спиратися не на одне визначення, а на сукупність взаємодоповнювальних теоретичних моделей.

Аналіз літератури дає підстави виокремити п'ять таких моделей.

Медична модель (модель хвороби) розглядає співзалежність як прогресуючий, потенційно хронічний стан, аналогічний за динамікою до самої адикції: із запереченням, утратою контролю та характерним «загостренням» за відсутності допомоги. Її перевага – у виправданні потреби в тривалому супроводі, недолік – у ризику надмірної патологізації звичайної турботи про близьких.

Особистісна модель трактує співзалежність як стійкий патерн організації особистості, що за вираженості наближається до розладу. У цій логіці співзалежність – не реакція на конкретні стосунки, а спосіб бути у стосунках узагалі: із низькою самооцінкою, зовнішнім локусом самоцінності, труднощами в усвідомленні власних потреб і схильністю до контролю. Саме на цій моделі ґрунтуються найпоширеніші діагностичні шкали, а у вітчизняних дослідженнях вона проступає в описі психологічних рис співзалежних

жінок [6] та у зв'язку співзалежності з емоційною залежністю особистості [5].

Системно-сімейна модель зміщує фокус із окремого індивіда на сім'ю як ціле. Ключовим тут є поняття диференціації «Я» – здатності зберігати власну автономію, залишаючись в емоційно близьких стосунках. Низька диференціація робить людину вразливою до злиття з партнером; емпірично роль диференціації «Я» та діадичного узгодження як предикторів співзалежності підтверджено в дослідженні Дж. Лампіс зі співавторами. У вітчизняній науці суголосні ідеї звучать у працях, де співзалежність розглядається як характеристика дисфункційної подружньої системи [1].

Теорія прив'язаності пояснює витoki співзалежності особливостями раннього досвіду стосунків із батьками. Ненадійні (тривожний та амбівалентний) стилі прив'язаності, страх покинутості й невпевненість у доступності значущого іншого створюють ґрунт для співзалежної поведінки в дорослому віці. Цей зв'язок відображено в дослідженнях соціально-психологічних чинників схильності до співзалежних стосунків [2] та в описі формування співзалежності в дисфункційній родині [6].

Глибинно-психологічний підхід звертається до неусвідомлюваних чинників – раннього травматичного досвіду, інтерналізованих сценаріїв, витіснених потреб, які відтворюються в дорослих стосунках. Систематизацію таких чинників запропоновано у праці Л. Галушко і Я. Амурової [3]. Узагальнення розглянутих моделей подано в таблиці 1.

Виокремлені моделі не варто протиставляти: вони радше висвітлюють різні грані одного явища. На наш погляд, продуктивним є інтегративний погляд, за якого рання прив'язаність і сімейна система задають *передумови* співзалежності, особистісний рівень описує її *структуру*, а медичний – *динаміку*. Саме така багаторівнева оптика дає змогу уникнути двох крайнощів – надмірної

Таблиця 1

Основні теоретичні підходи до розуміння співзалежності

Підхід	Теоретична основа	Трактування співзалежності	Фокус психологічної допомоги
Медичний (модель хвороби)	Концепції адикції	Прогресуючий хронічний стан, аналогічний залежності	Тривалий супровід, профілактика «рецидиву»
Особистісний	Психологія особистості, теорія рис	Стійкий дезадаптивний патерн особистості	Робота із самооцінкою, межами, локусом контролю
Системно-сімейний	Теорія сімейних систем, диференціація «Я»	Вияв низької диференціації та злиття в системі	Сімейна / подружня терапія
Теорія прив'язаності	Теорія прив'язаності	Наслідок ненадійної ранньої прив'язаності	Формування надійної прив'язаності, робота зі страхом покинутості
Глибинно-психологічний	Психодинамічні концепції	Відтворення витіснених сценаріїв і ранніх травм	Усвідомлення несвідомого матеріалу, опрацювання травми

патологізації турботи й, навпаки, недооцінки клінічної ваги стійких співзалежних патернів.

Незалежно від теоретичної рамки, емпіричні дослідження доволі узгоджено окреслюють психологічний «портрет» співзалежності. Емпіричні кореляти співзалежності – це передусім знижені особистісне благополуччя й автономність: Н. Шевченко і В. Шульц [9] показали, що чим вираженіша співзалежність, тим нижчі задоволеність життям і відчуття самодостатності в дорослих жінок. Із співзалежністю стійко пов'язані низька самооцінка, підвищена тривожність, схильність до депресивного реагування та переважання непродуктивних копінг-стратегій – уникнення й конфронтації замість планомірного розв'язання проблем; ці зв'язки виразно простежуються в дослідженні емоційної залежності особистості та в працях, присвячених копінгі подружжя залежних [5]. Якісні дослідження додають до цієї картини суб'єктивний вимір: у феноменологічному аналізі прожитого досвіду центральним переживанням співзалежних осіб виявляється саме брак чіткого відчуття власного «Я». Принципово важливим є й розмежування співзалежності та здорової емпатії: якщо емпатія передбачає збереження меж між собою та іншим, то співзалежність ці межі стирає [10]. Зрештою, у щоденній практиці це впадає в око одразу: співзалежний клієнт майже бездоганно «зчитує» настрій близького, проте розгублюється, коли його запитати про власні потреби.

Окремої уваги потребує проблема діагностики. Невизначеність дефініції безпосередньо позначається на вимірюванні: різні шкали фактично операціоналізують різні моделі феномену. Попри це, психометричний інструментарій активно розвивається – зокрема, створюються нові шкали співзалежності в романтичних стосунках та спеціалізовані інструменти для специфічних контекстів, як-от оцінювання компетентності фахівців у випадках співзалежності, пов'язаної з жорстким поведінням із літніми людьми. Це свідчить про поступовий рух поля від описовості до вимірюваності, хоча уніфікованого «золотого стандарту» діагностики наразі немає.

Розмаїття моделей закономірно відображається й на психотерапевтичних стратегіях. Системно-сімейний погляд обґрунтовує доцільність роботи не лише із самою співзалежною особою, а з парою чи родиною загалом; ефективність інтегративних програм для подружжя із співзалежністю та подружніми конфліктами показано в дослідженні М. Джелоханян зі співавторами. У межах глибинно орієнтованих підходів акцент зміщується

на усвідомлення й переписування ранніх сценаріїв – показовою є вітчизняна практика корекції співзалежності через трансформацію родового сценарію [8]. Системний, поетапний характер допомоги жінкам із співзалежністю в подружніх стосунках обґрунтовано в концептуальних моделях В. Беспалова, О. Шопші, Н. Коляденко зі співавторами [1]. Нарешті, поле відкрите й до нових, поки що дискусійних форматів: дослідники вивчають потенціал психоделік-асистованої терапії в роботі із залежністю та співзалежністю в парах. Попри відмінність методів, усі вони, по суті, переслідують спільну мету – відновлення в людини контакту з власним «Я», зміцнення психологічних меж і перенесення локусу самооцінності ззовні всередину. І хоча кожен напрям робить це по-своєму, практика переконує: без відновлення стосунків людини із самою собою жодна техніка не дає тривкого результату.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє сформулювати кілька узагальнень. По-перше, поняття співзалежності пройшло шлях від вузького наркологічного трактування до багатовимірного психологічного конструкту, що описує дисфункційний спосіб організації особистості та близьких стосунків; ця еволюція пояснює і його теперішню змістову широту, і відсутність єдиної дефініції.

По-друге, сучасне розуміння співзалежності доцільно вибудовувати не на одній теорії, а на взаємодоповненні п'яти моделей – медичної, особистісної, системно-сімейної, теорії прив'язаності та глибинно-психологічної, – кожна з яких висвітлює окремий рівень феномену: від ранніх передумов до структури й динаміки.

По-третє, попри термінологічну неоднорідність, емпіричні дані доволі узгоджено окреслюють ядро співзалежності – втрату контакту з власним «Я», зовнішній локус самооцінки, прагнення контролювати іншого та розмитість психологічних меж, що супроводжуються зниженням благополуччя, підвищеною тривожністю й непродуктивним копінгі.

По-четверте, перспективними напрямами подальших досліджень є операціоналізація поняття співзалежності та валідація діагностичного інструментарію на українській вибірці, а також розробка й апробація вітчизняних психокорекційних і психотерапевтичних протоколів, орієнтованих на відновлення автономності особистості та її здатності до зрілих, неdestructивних стосунків. Зрештою, ідеться не про те, щоб навчити людину менше любити, а про те, щоб повернути їй право залишатися собою поруч з іншим.

Список літератури:

1. Беспалов В., Беспалова Є., Шопша О., Коляденко Н. Теоретичні основи розробки концептуальної моделі формування та психокорекції співзалежності жінок у подружніх/партнерських стосунках. *Психологічний журнал*. 2026. № 17. С. 112–119. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.17.2026.362083>
2. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 59, № 1. С. 28–35. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35>
3. Галушко Л. Я., Амурова Я. В. Глибинно-психологічні чинники співзалежних стосунків суб'єкта. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 14–21. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>
4. Каневський В. І., Довжук С. В. Емоційні механізми формування співзалежності. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 128–132. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.22>
5. Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 178–182. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.30>
6. Лиманкіна А. Психологічні риси співзалежності жінок у період кризи середнього віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2023. Т. 9, № 1. С. 80–86. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2023.80>
7. Лиманкіна А. І. Сучасні підходи до розуміння дефініції феномену «співзалежність». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 62–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.12>
8. Лиманкіна А., Зарицька В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 128–132. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/21>
9. Шевченко Н. Ф., Шульц В. В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку співзалежності та особистісного благополуччя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 101–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-14>
10. Bacon I., Conway J. Co-dependency and Enmeshment – a Fusion of Concepts. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023. Vol. 21, No. 6. P. 3594–3603. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00810-4>

Bocharina N. O., Alyabedeva I. M. MODERN APPROACHES TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON OF CODEPENDENCY IN PSYCHOLOGY

The article offers a theoretical and analytical examination of contemporary approaches to understanding the phenomenon of codependency in psychology. The relevance of the topic stems, on the one hand, from the rapid spread of codependent patterns in interpersonal and marital relationships and, on the other, from the absence of a single, generally accepted definition of the concept, which complicates both diagnosis and the provision of psychological care.

The paper traces the evolution of the concept from a narrow addiction-related interpretation, within which codependency was regarded as a secondary reaction of family members of a chemically dependent person, towards a modern multidimensional construct that describes a dysfunctional pattern of personality organisation and relating to others. Five leading approaches are analysed – the medical (disease) model, the personality model, the family-systems model, attachment theory and the depth-psychological approach – together with their reflection in recent Ukrainian and foreign studies. Particular attention is paid to the empirical links between codependency and reduced personal well-being and self-esteem, heightened anxiety and unproductive coping strategies.

The problem of diagnosing codependency and modern psychometric instruments are considered, as well as the main psychotherapeutic strategies: integrative work with couples, family-systems therapy, correction through the transformation of the family scenario and conceptual models of the psychocorrection of codependency in women.

It is concluded that, despite terminological heterogeneity, researchers converge in identifying the core of the phenomenon – the loss of contact with one's own self, an external locus of self-esteem, the desire to control the other and the diffusion of psychological boundaries. It is emphasised that further operationalisation of the concept and the development of national diagnostic and corrective protocols constitute a promising direction for research.

Keywords: codependency, codependent relationships, addiction, dysfunctional family, attachment, psychological boundaries, personal well-being, psychotherapy of codependency, psychocorrection.

Дата першого надходження статті до видання: 24.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Васильченко О. М.

<https://orcid.org/0000-0002-2502-8072>

Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»

Моржевська Т. С.

<https://orcid.org/0009-0009-6186-915X>

Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»

НАДІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС САМОПІДТРИМКИ ТА КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ЖІНОК З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ

У статті представлено результати емпіричного дослідження надії як психологічного ресурсу жінок з дітьми, які перебувають в умовах воєнної вимушеної еміграції. Актуальність дослідження зумовлена масштабними міграційними процесами, спричиненими повномасштабною війною в Україні, що супроводжуються значними психологічними викликами для жінок, відповідальних за виховання дітей та забезпечення їхнього благополуччя в нових соціокультурних умовах. Вимушена еміграція пов'язана з переживанням втрати безпеки, звичного соціального середовища, професійної реалізації та визначеності майбутнього, що актуалізує пошук внутрішніх психологічних ресурсів, здатних підтримувати адаптацію та психологічну стійкість особистості.

Метою дослідження є вивчення особливостей надії як психологічного ресурсу жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції. У дослідженні взяли участь 160 жінок, які були змушені залишити Україну після початку повномасштабної війни та на момент проведення дослідження проживали за кордоном. Для збору емпіричних даних використовувалася Шкала диспозиційної надії для дорослих (Adult Hope Scale (AHS)) Ч. Снайдера, яка дозволяє оцінити загальний рівень надії та її основні компоненти: мотивацію досягнення цілей (Agency Thinking) і здатність знаходити шляхи їх реалізації (Pathways Thinking). Згідно результатів дослідження показники здатності знаходити шляхи досягнення цілей децю перевищують показники мотиваційного компонента надії, що свідчить про збереження когнітивних ресурсів планування майбутнього навіть за умов тривалої невизначеності.

Отримані результати дають підстави розглядати надію як важливий ресурс психологічної адаптації та життєстійкості жінок з дітьми у вимушеній еміграції. Особливу роль у підтриманні надії відіграє материнство, яке виступає джерелом життєвих смислів, мотивації та орієнтації на майбутнє. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення ресурсів надії, підтримку життєвих цілей та підвищення адаптаційного потенціалу українських жінок, які постраждали від наслідків війни.

Ключові слова: надія, психологічні ресурси, воєнна вимушена еміграція, жінки з дітьми, життєстійкість, психологічна адаптація, Adult Hope Scale, психологічна допомога, емоційна підтримка, психологічне консультування, кризове консультування.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила одну з найбільших міграційних криз у Європі ХХІ століття, внаслідок чого мільйони громадян були змушені залишити свої домівки та шукати безпечні умови життя за кордоном. Серед вимушених мігрантів переважають жінки з дітьми, які опинилися в ситуації одночасного переживання воєнної травми, втрати звичного соціального середовища, необхідності адаптації до нових культурних

умов та відповідальності за фізичне й психологічне благополуччя своїх дітей. Такі обставини супроводжуються високим рівнем стресу, невизначеністю майбутнього, труднощами соціальної та професійної адаптації, що створює ризики для психологічного благополуччя особистості [7, 1309].

Водночас поряд із негативними наслідками вимушеної еміграції особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси, які

допомагають особистості долати кризові життєві обставини, підтримувати активність та зберігати орієнтацію на майбутнє. Одним із таких ресурсів є надія. У сучасній психології надія розглядається як важливий когнітивно-мотиваційний конструкт, що забезпечує здатність людини формулювати життєві цілі, знаходити шляхи їх досягнення та підтримувати внутрішню мотивацію до дії навіть за умов тривалої невизначеності та стресу.

Для жінок з дітьми, які перебувають у ситуації воєнної вимушеної еміграції, надія може виступати не лише особистісним ресурсом подолання труднощів, але й важливим чинником психологічної стійкості, адаптації та збереження життєвої перспективи. Саме наявність надії дозволяє підтримувати віру в позитивні зміни, знаходити нові життєві можливості та забезпечувати психологічне благополуччя дітей попри складні обставини життя.

Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним наслідкам війни, вимушеної міграції, адаптації та резильєнтності, проблема надії як психологічного ресурсу жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції залишається недостатньо вивченою. Особливої актуальності набуває емпіричне дослідження особливостей надії, її структурних компонентів та ролі у подоланні наслідків вимушеного переміщення. Це зумовлює необхідність проведення досліджень, спрямованих на вивчення надії як важливого ресурсу психологічної адаптації та життєстійкості жінок з дітьми, які постраждали від війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема надії як психологічного ресурсу особистості активно досліджується в межах позитивної психології, психології стресу та адаптації. Теоретичні засади вивчення надії були закладені Ч. Снайдером [10, с. 570], який розглядав її як когнітивно-мотиваційну систему, що складається з двох взаємопов'язаних компонентів: мотивації досягнення цілей (*agency thinking*) та здатності знаходити шляхи їх реалізації (*pathways thinking*). На думку автора, надія є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує збереження активності особистості навіть за умов тривалого стресу та невизначеності.

Подальший розвиток концепції надії представлено у працях К. Ранда, Б. Фельдмана, С. Лопеза та інших дослідників [8, с. 401], які довели зв'язок високого рівня надії з психологічним благополуччям, життєстійкістю, успішною адаптацією та ефективними копінг-стратегіями. У дослідженнях вимушеної міграції особливу увагу приділено ролі позитивного бачення майбутнього та життєвих цілей як чинників подолання наслідків

травматичного досвіду. Так, Д. Сілове, К. Міллер, А. Расмуссен [9, с. 129] та Дж. Беррі [6, с. 5] підкреслюють, що збереження надії та орієнтації на майбутнє є важливою умовою психологічного відновлення мігрантів і біженців.

У сучасній українській психології значний внесок у вивчення психологічних ресурсів особистості зробили Т. Титаренко, С. Максименко, В. Горбунова, І. Бех, Л. Бурлачук та інші науковці. Т. Титаренко розглядає життєву перспективу та життєтворення як важливі механізми подолання кризових ситуацій, наголошуючи на ролі особистісних ресурсів у відновленні життєвих смислів і конструюванні майбутнього. За О. Васильченко [2, с.353; 3; 4] встановлено, що сформована система особистісної ідентичності сприяє самоактуалізації жінок та підтримує їх здатність до життєвого самовизначення в умовах соціальних трансформацій. У подальших дослідженнях О. Васильченко та Г. Валенса [2, с. 360] довели, що гармонізація системи ідентичності українських жінок виступає важливим чинником подолання життєвих викликів та збереження психологічної цілісності в кризових умовах.

Важливими для розуміння ресурсів адаптації вимушених мігрантів є дослідження І. Сингаївської [5, с. 473], яка виявила позитивний зв'язок між резильєнтністю та баченням майбутнього в наративах українців, переміщених за кордон через війну. Авторка підкреслює, що здатність зберігати позитивні очікування щодо майбутнього виступає одним із ключових чинників психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. В інших роботах І. Сингаївської також доведено важливу роль життєстійкості, копінг-стратегій та особистісних ресурсів у подоланні наслідків воєнного стресу.

Окремий напрям досліджень представлено роботами Л. Байси та І. Сингаївської [1], присвяченими психологічним особливостям матерів у вимушеній еміграції. Авторки встановили, що переживання самотності, дефіцит соціальної підтримки та невизначеність майбутнього негативно впливають на адаптацію жінок за кордоном. Водночас наявність внутрішніх ресурсів, життєвих цілей та позитивних очікувань щодо майбутнього сприяє подоланню труднощів та підтриманню психологічного благополуччя.

Таким чином, результати сучасних досліджень свідчать про важливу роль надії, життєвої перспективи, резильєнтності та інших психологічних ресурсів у процесі адаптації особистості до наслідків війни та вимушеної міграції. Водночас недостатньо вивченими залишаються особливості

надії як психологічного ресурсу саме жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Постановка завдання. Емпірично дослідити особливості надії як психологічного ресурсу жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 160 жінок з дітьми, які були змушені залишити Україну після початку повномасштабної війни та на момент проведення дослідження проживали за кордоном. Вибірка охоплювала респонденток різного віку, сімейного стану, професійного статусу та країн перебування, що дало змогу дослідити особливості надії як психологічного ресурсу в умовах воєнної вимушеної еміграції.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичну основу становили аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблем психологічних ресурсів особистості, надії, адаптації та вимушеної міграції.

Основним інструментом емпіричного дослідження стала Шкала диспозиційної надії для дорослих (Adult Hope Scale (AHS)), розроблена Ч. Снайдером [11, с. 249] та співавторами. Методика ґрунтується на когнітивній теорії надії та дозволяє оцінити загальний рівень надії як психологічного ресурсу особистості, а також два її структурні компоненти: Agency Thinking (мотиваційний компонент, що відображає віру людини у власну здатність досягати поставлених цілей) та Pathways Thinking (когнітивний компонент, що характеризує здатність знаходити шляхи та способи досягнення цих цілей).

Україномовна версія опитувальника була підготовлена із застосуванням процедури прямого та зворотного перекладу відповідно до міжнародних рекомендацій щодо адаптації психодіагностичних методик. Шкала містить 12 тверджень, із яких 8 є діагностичними, а 4 виконують функцію заповнювачів. Загальний показник надії визначався шляхом підсумовування балів за вісьмома діагностичними пунктами.

Психометричний аналіз продемонстрував високий рівень внутрішньої узгодженості методики у досліджуваній вибірці. Коефіцієнт α Кронбаха для загальної шкали становив 0,943, для субшкали Agency Thinking – 0,926, для субшкали Pathways Thinking – 0,880, що свідчить про високу надійність інструменту та можливість його використання для дослідження надії у жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики. Для

аналізу результатів було розраховано середні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні показники, а також визначено розподіл респонденток за рівнями надії. Отримані результати дали змогу оцінити особливості функціонування надії як психологічного ресурсу в умовах тривалої вимушеної міграції (табл. 1).

Аналіз результатів дозволив оцінити загальний рівень надії, а також її структурні компоненти – мотиваційний (Agency Thinking) та когнітивний (Pathways Thinking).

Таблиця 1

Описова статистика показників Hope Scale

Показник	M	SD	Min	Max
Agency Thinking	21.48	6.94	4	32
Pathways Thinking	21.78	5.75	11	32
Загальний рівень надії	43.26	12.18	15	64

Результати дослідження показали, що середній показник загального рівня надії у вибірці становить $M = 43.26$ ($SD = 12.18$), що відповідає верхній межі середнього рівня та свідчить про загалом збережений потенціал позитивної орієнтації на майбутнє серед жінок, які перебувають у вимушеній еміграції через війну.

Аналіз субшкал засвідчив відносно високі показники як мотиваційного, так і когнітивного компонентів надії. Середнє значення за шкалою Agency Thinking становило 21.48 бала ($SD = 6.94$), що вказує на збереження у більшості респонденток віри у власну здатність досягати поставлених цілей та підтримувати активність навіть в умовах життєвих труднощів. Середній показник за шкалою Pathways Thinking дорівнював 21.78 бала ($SD = 5.75$), що свідчить про достатньо розвинену здатність знаходити шляхи вирішення проблем та реалізації життєвих планів.

Деякі вищі показники когнітивного компонента порівняно з мотиваційним можуть свідчити про те, що жінки здатні бачити можливі шляхи досягнення бажаних результатів, однак їхня впевненість у власних силах інколи залишається вразливою через тривалий вплив стресових факторів війни, вимушеної міграції та відповідальності за дітей.

Аналіз рівнів надії показав, що лише 10,0 % жінок характеризуються низьким рівнем надії. Майже половина респонденток (45,0 %) продемонструвала середній рівень, а ще 45,0 % – високий рівень надії (табл. 2).

Отримані результати свідчать, що переважна більшість учасниць дослідження зберігає здатність орієнтуватися на майбутнє, формувати

Таблиця 2

Розподіл респонденток за рівнями надії

Рівень надії	n	%
Низький	16	10.0
Середній	72	45.0
Високий	72	45.0
Разом	160	100.0

життєві цілі та підтримувати мотивацію до їх досягнення попри складні обставини вимушеної еміграції. Високий рівень надії майже у половини вибірки вказує на значний адаптаційний потенціал жінок та наявність внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Особливий інтерес становить той факт, що високий рівень надії зберігається навіть за умов тривалого перебування за кордоном, професійної невизначеності, необхідності адаптації до нової культури та одночасного виконання материнських обов'язків. Це дозволяє розглядати надію як один із провідних психологічних ресурсів, що підтримує процес адаптації та сприяє збереженню життєвої перспективи.

Отримані результати свідчать про те, що надія виступає важливим психологічним ресурсом жінок з дітьми, які перебувають у вимушеній війсьній еміграції. Незважаючи на пережитий травматичний досвід війни, втрату звичного життєвого середовища, необхідність адаптації до нових соціокультурних умов та високий рівень відповідальності за дітей, більшість респонденток демонструють середній або високий рівень надії. Це підтверджує положення когнітивної теорії Ч. Снайдера про те, що надія є не лише емоційним переживанням, а й системою цілеспрямованого мислення, яка забезпечує здатність особистості зберігати активність і спрямованість на майбутнє навіть за несприятливих обставин.

Виявлений середній показник надії ($M = 43.26$) свідчить про достатньо високий адаптаційний потенціал досліджуваної групи. Особливий інтерес становить той факт, що показники субшкали Pathways Thinking виявилися дещо вищими за показники Agency Thinking. Це може свідчити про те, що жінки в умовах вимушеної еміграції здатні знаходити можливі способи розв'язання життєвих проблем, однак їхня впевненість у власних силах та можливостях реалізації цих планів залишається менш стійкою. Подібна тенденція є характерною для осіб, які перебувають у ситуації тривалої невизначеності та обмеженого контролю над зовнішніми обставинами.

Отримані результати узгоджуються з дослідженнями Д. Сілове, К. Міллера та А. Расмуссена,

які наголошують, що збереження життєвих цілей і позитивної орієнтації на майбутнє є одним із ключових чинників психологічної адаптації вимушених мігрантів. Автори підкреслюють, що навіть за умов переживання травматичних подій наявність життєвих планів і віри у можливість позитивних змін сприяє зниженню психологічного дистресу та підвищенню життєстійкості.

Результати дослідження також підтверджують висновки українських науковців щодо значення психологічних ресурсів у подоланні наслідків війни. Так, І. Сингаївська та І. Коцюбинська встановили, що резильєнтність українців, які перебувають за кордоном через війну, безпосередньо пов'язана з позитивним баченням майбутнього. Наші дані розширюють ці висновки, демонструючи, що надія є одним із психологічних механізмів підтримання такого бачення майбутнього.

Важливими є також результати досліджень О. Васильченко та Г. Валенси, які довели, що гармонізована система ідентичності українських жінок виступає важливим ресурсом подолання життєвих криз. Можна припустити, що високий рівень надії у значної частини респонденток пов'язаний із збереженням особистісної цілісності, життєвих смислів та здатності бачити перспективи власного розвитку навіть в умовах вимушеної еміграції.

На нашу думку, особливу роль у підтриманні надії відіграє материнство. Відповідальність за дітей часто виступає джерелом життєвих смислів, мотивації та орієнтації на майбутнє. У багатьох респонденток саме благополуччя дітей є головною метою, навколо якої вибудовується система життєвих планів і рішень. Таким чином, материнська роль може виконувати не лише навантажувальну, але й ресурсну функцію, підтримуючи здатність жінок долати труднощі та зберігати психологічну стійкість.

Водночас наявність 10 % респонденток із низьким рівнем надії свідчить про існування групи підвищеного психологічного ризику. Для цих жінок можуть бути характерними переживання безпорадності, труднощі життєвого планування, знижена віра у власні можливості та песимістичне бачення майбутнього. Це вказує на необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення ресурсів надії, посилення відчуття особистісної ефективності та підтримку життєвої перспективи.

Загалом результати дослідження підтверджують, що надія є важливим ресурсом психологічної адаптації жінок з дітьми в умовах війсьної вимушеної еміграції. Вона сприяє збереженню

життєвих цілей, підтримує мотивацію до подолання труднощів та виступає одним із чинників психологічної стійкості в умовах тривалої невизначеності. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку надії з часовою перспективою, соціальною підтримкою, резильєнтністю та психологічною адаптацією українських жінок, які постраждали від наслідків війни.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють розглядати надію як важливий психологічний ресурс жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції. Встановлено, що більшість респонденток демонструють середній та високий рівні надії, що свідчить про збереження здатності орієнтуватися на майбутнє, формувати життєві цілі та підтримувати мотивацію до їх досягнення попри складні життєві обставини, пов'язані з війною та вимушеним переміщенням.

За результатами застосування Шкали диспозиційної надії для дорослих (Adult Hope Scale (AHS)) Ч. Снайдера середній показник загального рівня надії становив 43,26 бала ($SD = 12,18$). Виявлено, що 45,0 % жінок мають високий рівень надії, 45,0 % – середній і лише 10,0 % – низький. Отримані дані свідчать про значний адаптаційний потенціал досліджуваної вибірки та наявність внутрішніх ресурсів для подолання наслідків воєнної кризи.

Аналіз структурних компонентів надії показав відносно високий розвиток як мотиваційного компонента (Agency Thinking), так і здатності знаходити шляхи досягнення цілей (Pathways Thinking). Дещо вищі показники когнітивного компонента свідчать про те, що жінки здатні бачити можливості вирішення життєвих проблем навіть в умовах невизначеності, хоча їхня впевненість у власних силах може залишатися вразливою через тривалий вплив стресових факторів.

Отримані результати підтверджують, що надія виступає важливим чинником психологічної адаптації, життєстійкості та збереження позитивної життєвої перспективи. Особливу роль у підтриманні надії відіграє материнство, яке надає життю додаткового смислу, підтримує мотивацію до подолання труднощів та сприяє збереженню орієнтації на майбутнє.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної допомоги та психосоціальної підтримки українських жінок з дітьми, які перебувають у вимушеній еміграції. Враховуючи встановлену роль надії як одного з ключових ресурсів адаптації, доцільним є впровадження консультативних та психоосвітніх програм, спрямованих на зміцнення віри у власні можливості, розвиток навичок самопідтримки, усвідомлення особистісних ресурсів, формування реалістичних життєвих цілей та позитивного бачення майбутнього. Важливим напрямом психологічного консультування є також підтримка балансу між турботою про дітей і власними потребами жінки, профілактика емоційного виснаження та посилення відчуття контролю над власним життям.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням взаємозв'язків між надією, часовою перспективою, соціально-психологічною адаптацією, резильєнтністю, соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням жінок з дітьми в умовах воєнної вимушеної еміграції. Особливий інтерес становить проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять простежити динаміку надії на різних етапах адаптації до життя в новому соціокультурному середовищі та оцінити ефективність психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток ресурсів надії.

Список літератури:

1. Байса Л. В., Сингаївська І. В. Психологічна допомога мамам, які перебувають у вимушеній еміграції з дітьми через війну в Україні. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період*: тези доповідей Міжнародної наук.-практ. конф. (Київ, 21–22 листопада 2024 р.). Київ : Університет «КРОК», 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2699>
2. Васильченко О. М., Валенса Г. А. Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів: інтегративний підхід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4(80). С. 353–362. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-353-362>
3. Міщенко Р. А., Васильченко О. М. Соціально-психологічні аспекти адаптації жінок у вимушеній міграції під час війни. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період*: тези доповідей Міжнародної наук.-практ. конф. (Київ, 21–22 листопада 2024 р.). Київ : Університет «КРОК», 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2689>
4. Петренко І. М., Васильченко О. М. Вплив психологічних чинників війни на ідентичність жінок. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей VII Міжнародної конференції (Київ, 4 грудня 2025 р.). Київ : Університет «КРОК», 2025. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3132>

5. Сингаївська І. В., Чистякова М. О. Міжнародний досвід інтеграції вимушених переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1(77). С. 473–480. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-473-480>
6. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, № 1. P. 5–34. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
7. Fazel M., Wheeler J., Danesh J. Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *The Lancet*. 2005. Vol. 365, № 9467. P. 1309–1314. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)61027-6)
8. Feldman D. B., Snyder C. R. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 24, № 3. P. 401–421. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
9. Miller K. E., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26, № 2. P. 129–138. DOI: <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>
10. Snyder C. R., Harris C., Anderson J. R., Holleran S. A., Irving L. M., Sigmon S. T., Yoshinobu L., Gibb J., Langelle C., Harney P. The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, № 4. P. 570–585. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
11. Snyder C. R. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*. 2002. Vol. 13, № 4. P. 249–275. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Vasylchenko O. M., Morzevska T. S. HOPE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR SELF-SUPPORT AND CRISIS COUNSELING FOR WOMEN WITH CHILDREN IN THE CONTEXT OF WAR-INDUCED FORCED EMIGRATION

The article presents the results of an empirical study of hope as a psychological resource among women with children living in conditions of war-related forced migration. The relevance of the study is determined by the large-scale migration processes caused by the full-scale war in Ukraine, which have created significant psychological challenges for women responsible for the care and well-being of their children in new sociocultural environments. Forced migration is associated with the loss of safety, disruption of social networks, difficulties in professional realization, uncertainty about the future, and the necessity of adapting to new living conditions. These circumstances increase the importance of identifying internal psychological resources that support adaptation, resilience, and psychological well-being.

The aim of the study was to investigate the characteristics of hope as a psychological resource among women with children in conditions of war-related forced migration. The study involved 160 Ukrainian women who were forced to leave Ukraine after the outbreak of the full-scale war and were residing abroad at the time of data collection. The Adult Hope Scale (AHS) developed by C. R. Snyder was used as the primary research instrument. The scale assesses the overall level of hope as well as its two key components: Agency Thinking, reflecting motivation and determination to achieve goals, and Pathways Thinking, reflecting the perceived ability to generate effective routes toward goal attainment.

The results showed that the findings revealed slightly higher scores on the Pathways Thinking subscale compared to Agency Thinking, suggesting that participants generally retained the ability to identify possible ways of achieving their goals, although their confidence in personal efficacy was somewhat more vulnerable under prolonged stress and uncertainty.

The findings indicate that hope serves as an important psychological resource supporting adaptation, resilience, and future orientation among women with children affected by war-related forced migration. Motherhood appears to play a particularly significant role in sustaining hope, providing meaning, motivation, and a sense of purpose. The practical value of the study lies in its contribution to the development of psychological support programs aimed at strengthening hope, promoting adaptive coping, and enhancing the psychological well-being of Ukrainian women displaced by war.

Keywords: hope, psychological resources, war-related forced migration, women with children, resilience, psychological adaptation, Adult Hope Scale, psychological support, emotional support, psychological counseling, crisis counseling.

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Гальцева Т. О.

<https://orcid.org/0000-0001-7447-4776>

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Величко Р. В.

<https://orcid.org/0000-0002-4242-0033>

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ІМПЛІЦИТНА КОНЦЕПЦІЯ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ: ЗМІСТ І КРИТЕРІЇ СУБ'ЄКТИВНОЇ КАТЕГОРИЗАЦІЇ

Стаття присвячена емпіричному дослідженню суб'єктивного розуміння поняття «складна життєва ситуація» (СЖС) у двох взаємодоповнюючих аспектах: змістовному (що саме вважається складним) та критеріальному (за якими ознаками ситуація визначається як складна). Матеріалом слугували відповіді 310 дорослих респондентів на два відкриті запитання анкети. Контент-аналіз відповідей на запитання «Які життєві ситуації Ви вважаєте складними?» виявив сім змістовних категорій: втрата та горе (69,7 %), здоров'я та тілесність (58,7 %), сімейні та міжособистісні конфлікти (52,3 %), фінансові та матеріальні труднощі (50,3 %), війна та вимушені зміни середовища (26,1 %), психологічна та екзистенційна криза (23,5 %), навчальні та професійні труднощі (7,4 %), а також два способи визначення СЖС – об'єктивно-орієнтований (91,3 %) і суб'єктивно-орієнтований (3,2 %). Контент-аналіз відповідей на запитання «Як Ви розумієте різницю між ситуацією і складною життєвою ситуацією?» виявив вісім імпліцитних критеріїв розмежування: ресурсна недостатність (44,8 %), емоційне навантаження (37,7 %), складність/неможливість самостійного вирішення (36,8 %), масштаб впливу на життя (22,3 %), негативна валентність (18,7 %), тривалість у часі (10,6 %), порушення звичного перебігу життя (9,0 %), загроза безпеці/благополуччю (8,7 %). Показано, що ці критерії структурно відтворюють компоненти первинної когнітивної оцінки за Р. Лазарусом і С. Фолкман та узгоджуються з теорією імпліцитних уявлень К. Девек. Встановлено, що спосіб постановки запитання суттєво змінює співвідношення об'єктивно- і суб'єктивно-орієнтованих відповідей. Результати обговорюються у контексті ситуаційного підходу, моделі стресу та воєнного контексту.

Ключові слова: складна життєва ситуація, копінг, суб'єктивна категоризація, імпліцитні критерії, імпліцитні теорії, імпліцитні уявлення, особистість, контент-аналіз, первинна когнітивна оцінка, війна, воєнний контекст, воєнні події.

Постановка проблеми. Поняття «складна життєва ситуація» (СЖС) є одним із центральних у психології подолання, кризовій психології та психології особистісної стійкості. Проте питання про те, як самі люди суб'єктивно розуміють та категоризують складне у власному житті, залишається дослідженням недостатньо: більшість підходів орієнтовані на об'єктивні критерії – стресові події, рівень загрози, тривалість впливу, – тоді як когнітивне й емоційне конструювання складності самою людиною лишається в тіні. Це має практичні наслідки: психологічна допомога, орієнтована виключно на об'єктивно «важкі» події, може не враховувати

ситуацій внутрішньої кризи, які суб'єктивно переживаються як не менш складні.

Питання суб'єктивної категоризації СЖС має щонайменше два виміри. Перший – змістовний: що саме люди відносять до складних ситуацій. Другий, глибший – критеріальний: за якими ознаками у повсякденному мисленні проводиться сама межа між звичайною ситуацією і СЖС, незалежно від конкретного змісту події. Другий вимір дозволяє зрозуміти імпліцитні когнітивні схеми, що визначають, чому та чи інша подія взагалі потрапляє до категорії «складного». Актуальність цієї проблематики посилюється воєнними подіями, які суттєво трансформували колективне уявлення

про складні ситуації, додавши до нього евакуацію, вимушену міграцію, втрату домовки та постійну загрозу безпеці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. К. Левін [1] заклав основи інтеракціоністського підходу, за яким поведінку визначає не об'єктивна ситуація, а та, що суб'єктивно переживається людиною. Л. Росс і Р. Нісбетт [2] сформулювали принцип суб'єктивної інтерпретації впливу ситуації; Д. Магнуссон [3] розробив багаторівневу концепцію ситуації (стимули, епізоди, параметри середовища та їх суб'єктивні репрезентації).

Фундаментальною для розуміння суб'єктивного виміру СЖС є концепція первинної когнітивної оцінки Р. Лазаруса та С. Фолкман [4]: стресова реакція визначається не об'єктивними характеристиками події, а оцінкою того, чи є ситуація загрозливою і чи перевищує вона наявні ресурси подолання. Первинна оцінка складається з релевантності ситуації для цілей особистості, її валентності (шкода/загроза, виклик) та, на етапі вторинної оцінки, – наявних ресурсів і керованості обставинами. Ці компоненти є теоретичним орієнтиром для пошуку критеріїв, за якими людина відрізняє звичайну ситуацію від складної.

Важливим доповненням є підхід В. Г. Панка [5], який виокремлює в структурі життєвої ситуації зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні) умови життєдіяльності особистості, що функціонують як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівнях, і зумовлюють усвідомлення особистістю сенсу власної життєдіяльності («інсайт», «акт об'єктивації»); напрямки особистісних змін під впливом критичної ситуації залежить від здатності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток [6]. В. Предко [7] розглядає складну життєву ситуацію як провідний психологічний механізм трансформації особистості: переживання такої ситуації дає змогу переосмислити ціннісні орієнтації, зміцнює афективну й удосконалює когнітивну сфери, а біль і страждання, пов'язані з подоланням СЖС, парадоксальним чином слугують ресурсом зцілення та основою формування життєстійкості – здатності долати перешкоди, зберігати внутрішню рівновагу, психологічне благополуччя та відповідально ставитися до життєвого плину.

Контент-аналіз як метод вивчення суб'єктивних уявлень застосовується широко [9], проте систематичного аналізу, що розрізняв би змістовний і критеріальний виміри СЖС на українській вибірці з урахуванням воєнного контексту, в доступній літературі не виявлено. Таким чином, питання

про критерії, за якими люди відрізняють складну ситуацію від звичайної, залишається відкритим.

Постановка завдання. Мета статті – емпірично дослідити суб'єктивну категоризацію СЖС у двох взаємодоповнюючих аспектах: змістовному (які ситуації вважаються складними) та критеріальному (за якими імпліцитними ознаками проводиться межа між звичайною ситуацією і СЖС), а також співвіднести результати з класичними моделями когнітивної оцінки стресу.

Завдання дослідження: 1) систематизувати змістовні категорії СЖС та визначити їх частотність; 2) порівняти об'єктивно-і суб'єктивно-орієнтований способи визначення СЖС; 3) проаналізувати воєнний контекст як чинник категоризації; 4) виявити систему імпліцитних критеріїв розмежування ситуації і СЖС; 5) співвіднести критерії з компонентами первинної когнітивної оцінки [4] та теорією імпліцитних уявлень [8]; 6) обговорити практичні наслідки для психологічної діагностики та допомоги.

Методи та організація дослідження. Вибірку склали 310 дорослих респондентів (переважно особи з вищою психологічною освітою або ті, хто її здобуває) віком 18–55 років. Дані збиралися шляхом онлайн-анкетування у 2024–2025 рр. Матеріалом слугували відповіді на два відкриті запитання: (а) *«Які життєві ситуації Ви вважаєте складними?»* – для виявлення змістовного наповнення поняття СЖС; (б) *«Як Ви розумієте різницю між ситуацією і складною життєвою ситуацією?»* – для виявлення імпліцитних критеріїв розмежування цих понять незалежно від змісту ситуації.

Контент-аналіз відповідей на запитання «а» здійснювався у чотири етапи: первинне ознайомлення з масивом і виявлення повторюваних смислових одиниць; індуктивне формування категорій з подальшою теоретичною валідацією; кодування за двома схемами – множинне (кілька міток на відповідь) і за домінуючою категорією; кількісний підрахунок частот. Окремо визначався спосіб формування відповіді: об'єктивно-орієнтований (через зовнішні події), суб'єктивно-орієнтований (через внутрішній стан: «коли не можу впоратися», «коли бракує ресурсів») або змішаний.

Контент-аналіз відповідей на запитання «б» будувався за аналогічною логікою: відкрите кодування масиву відповідей дозволило виявити повторювані смислові одиниці, що вказують на ознаки розмежування ситуації і СЖС; на їх основі індуктивно сформовано вісім категорій-критеріїв, кожна з яких зіставлялася з компонентами теорії

первинної когнітивної оцінки [4] та імпліцитних уявлень [8] для теоретичної валідації; кодування – множинне, на основі стійких лексико-семантичних маркерів; відповіді без чіткого узагальненого критерію віднесено до залишкової категорії. Обмеженням є одноосібне кодування без формальної перевірки міжкодувальної узгодженості; перспективний напрям валідації – перекодування незалежним експертом.

Виклад основного матеріалу. Контент-аналіз 310 відповідей виявив сім змістовних категорій та дві додаткові (таблиця 1).

Таблиця 1
Категорії суб'єктивної класифікації складних життєвих ситуацій (N = 310, множинне кодування)

№	Категорія	n	% (від N = 310)	Ранг
1	Втрата та горе	216	69,7	1
2	Здоров'я та тілесність	182	58,7	2
3	Фінансові та матеріальні труднощі	156	50,3	5
4	Сімейні та міжособистісні конфлікти	162	52,3	4
5	Війна та вимушені зміни середовища	81	26,1	6
6	Психологічна та екзистенційна криза	73	23,5	7
7	Навчальні та професійні труднощі	23	7,4	8
8	Загальне визначення (без конкретики)	64	20,6	–
9	Нерелевантна відповідь	5	1,6	–

«Втрата та горе» (69,7 %) – найпоширеніша категорія, охоплює смерть близьких, розлучення, розрив стосунків, втрату тварини: «Смерть близької людини, розрив довготривалих стосунків, втрата здоров'я». Це узгоджується зі шкалою Холмса-Рає [10], де смерть подружжя і розлучення посідають найвищі позиції.

«Здоров'я та тілесність» (58,7 %) включає хвороби, інвалідність, а також ментальне здоров'я – депресію, вигорання, залежності: «Ментальні проблеми, грошові проблеми, складні сімейні стосунки, втрата близької людини, загроза життю». Респонденти часто об'єднують фізичне і психічне здоров'я в одну категорію, що свідчить про біопсихосоціальне розуміння.

«Сімейні та міжособистісні конфлікти» (52,3 %) та «Фінансові та матеріальні труднощі» (50,3 %) посідають третю і четверту позиції: перша охоплює насильство, булінг, аб'юзивні стосунки; друга – втрату роботи, борги, нестачу

коштів. Обидві категорії підтверджують класичні уявлення про стресогенність міжособистісних і матеріальних труднощів.

«Психологічна та екзистенційна криза» (23,5 %), попри меншу частотність, теоретично найзначущіша: фіксує складність через внутрішній стан, а не зовнішню подію: «Ті, що пов'язані з невизначеністю у майбутньому, де немає однозначного правильного рішення». Категорія корелює із суб'єктивно-орієнтованим способом визначення СЖС і відображає екзистенційну площину переживання складності. Найменш частотна – «Навчальні та професійні труднощі» (7,4 %).

Поряд зі змістом, виявлено якісну відмінність у способі визначення СЖС (таблиця 2).

Таблиця 2
Способи суб'єктивного визначення складної життєвої ситуації (N = 310)

Спосіб визначення СЖС	n	%	Характеристика
Об'єктивно-орієнтований	283	91,3	Через зовнішні події
Суб'єктивно-орієнтований	10	3,2	Через внутрішні стани
Змішаний	12	3,9	Обидва виміри
Не визначено (нерелевантна)	5	1,6	Порожня / жарт

Об'єктивно-орієнтований спосіб (91,3 %) визначає СЖС через конкретні зовнішні факти: «Втрата роботи, серйозна хвороба, смерть близької людини, насилля або загроза безпеці». Суб'єктивно-орієнтований (3,2 %) – через внутрішній стан: «Для мене складними є ті ситуації, де не вистачає контролю, ресурсів або підтримки». Ця асиметрія (91,3 % та 3,2 %) свідчить, що в масовій свідомості «складне» ототожнюється насамперед із зовнішньою подією; втім це значною мірою залежить від формулювання запитання.

Категорія «Війна та вимушені зміни середовища» (26,1 %) є повноцінним компонентом суб'єктивного уявлення про складне в українській вибірці 2024–2025 рр.: «Яскравий приклад сьогодення – війна, де люди втрачають рідних, домівки, травмуються від прильотів». Найчастіше вона поєднується з категоріями «Втрата та горе», «Фінансові труднощі» і «Сімейні конфлікти», що свідчить про поліфакторний характер воєннотривалих СЖС і потребу доповнення стандартних переліків стресових подій [10] воєннотривалими ситуаціями.

У 20,6 % відповідей (64 особи) кваліфіковано як «загальне визначення» – абстрактний опис

ознак СЖС без прикладів: «Складна ситуація – це обставини, які суттєво порушують звичний ритм життя та вимагають значних внутрішніх ресурсів для подолання». Такі відповіді найближчі до академічного визначення СЖС.

Контент-аналіз відповідей на запитання «Як Ви розумієте різницю між ситуацією і складною життєвою ситуацією?» виявив вісім критеріїв, за якими респонденти імпліцитно розмежовують ці поняття. На відміну від змістовної категоризації, яка фіксує, що вважається складним, ця система фіксує те, за якою ознакою ситуація потрапляє до розряду складних незалежно від її змісту (таблиця 3).

Таблиця 3

Імпліцитні критерії розмежування ситуації та складної життєвої ситуації (N = 310, множинне кодування)

№	Критерій	n	% (від N = 310)	Ранг
А	Ресурсна недостатність	139	44,8	1
Б	Емоційне навантаження та стрес	117	37,7	2
В	Складність / неможливість самостійного вирішення	114	36,8	3
Г	Масштаб впливу на життя	69	22,3	4
Д	Негативна валентність	58	18,7	5
Е	Тривалість у часі	33	10,6	6
Є	Порушення звичного перебігу життя	28	9,0	7
Ж	Загроза безпеці, здоров'ю, благополуччю	27	8,7	8
0	Неможливо однозначно класифікувати	39	12,6	–
00	Нерелевантна відповідь	7	2,3	–

«Ресурсна недостатність» (44,8 %) – найпоширеніший критерій: СЖС визначається через потребу в додаткових зусиллях чи підтримці, тоді як звичайна ситуація долається наявними ресурсами: «Складна життєва ситуація – це коли людині важко впоратися самій з цією подією». Критерій найточніше відтворює логіку вторинної когнітивної оцінки [4] – співвідношення вимог ситуації та ресурсів подолання.

«Емоційне навантаження та стрес» (37,7 %) визначає СЖС через інтенсивність переживання: «Складна життєва ситуація змушує тебе перебувати у постійному стресі». «Складність/неможливість самостійного вирішення» (36,8 %) фіксує відсутність доступного рішення: «Складна ситуація це коли ти не розумієш що робити далі... а звичайна ситуація це коли ти без якихось проблем можеш її вирішити». На відміну від ресурсного

критерію (кількісний брак засобів), цей радше вказує на якісну відсутність контрольованості ситуації.

«Масштаб впливу на життя» (22,3 %) визначає складність через ступінь впливу події на життя в цілому: «...складна життєва ситуація – це така обставина, яка суттєво ускладнює нормальне життя» – відповідає компоненту релевантності ситуації для цілей особистості в структурі первинної оцінки [4]. «Негативна валентність» (18,7 %) підкреслює, що звичайна ситуація може бути нейтральною чи приємною, а СЖС – вибірково негативна: «Ситуація вона може бути як позитивна, так і негативна..., а складна життєва ситуація може викликати психологічні проблеми».

«Тривалість у часі» (10,6 %) розмежовує поняття темпорально: ситуація – одномоментна подія, СЖС – тривалий період: «ситуація-окремий момент, складна життєва ситуація-цілий період».

«Порушення звичного перебігу життя» (9,0 %) описує СЖС як таку, що «вибиває з колії» («...вибиває нас із звичного темпу життя та емоційного стану»).

«Загроза безпеці, здоров'ю, благополуччю» (8,7 %), попри найнижчу частотність, прямо відтворює компонент загрози в структурі первинної оцінки: «...обставини, які створюють загрозу благополуччю людини».

15,0 % відповідей (12,6 % – конкретні приклади без вербалізованого критерію та 2,3 % – нерелевантні) не отримали жодної категоріальної мітки, наприклад: «Різниця дуже велика». Наявність такої залишкової категорії є очікуваною для контент-аналізу відкритих відповідей і не ставить під сумнів стійкість основної категоріальної системи.

Зіставлення критеріїв із компонентами моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман [4] показує, що імпліцитна структура повсякденного мислення про складність відтворює академічну модель когнітивної оцінки: «Загроза безпеці» відповідає компоненту загрози; «Масштаб впливу» – релевантності ситуації для цілей особистості; «Негативна валентність» – валентності первинної оцінки; «Ресурсна недостатність» і «Складність вирішення» – вторинній оцінці ресурсів і керованості; «Тривалість» і «Порушення перебігу життя» – ознакам хронічного, на відміну від гострого, стресора. Активне використання ресурсного критерію може відображати імпліцитні уявлення про обмеженість особистісних ресурсів (К. Двек [8]), тоді як акцент на можливості впоратися власними силами відповідає інкрементальним уявленням про здатність до розвитку.

Обговорення результатів. Виявлена ієрархія змістовних категорій – з домінуванням «Втрати та горя» і «Здоров'я» – узгоджується зі шкалою Холмса-Рає [10]; висока частотність «Сімейних та міжособистісних конфліктів» (52,3 %) підтверджує концепції ресурсів підтримки як буфера стресу [11].

Найважливішим інтегративним результатом є зіставлення двох частин дослідження: коли респондентів просили навести приклади складних ситуацій (запитання «а»), лише 3,2 % відповідей спиралися на внутрішні критерії, тоді як 91,3 % – на перелік зовнішніх подій. Натомість коли респондентів просили поміркувати над самою відмінністю понять (запитання «б»), провідними виявилися саме внутрішні, процесуальні критерії – ресурсна недостатність (44,8 %), емоційне навантаження (37,7 %), неможливість самостійного вирішення (36,8 %). Це означає, що суб'єктивно-орієнтоване, ресурсне розуміння складності присутнє в буденній свідомості значно ширше, ніж видно з переліку прикладів, – воно не актуалізується спонтанно і потребує спеціального рефлексивного запиту. Це важливе методологічне застереження: спосіб формулювання запитання істотно визначає, який шар імпліцитних уявлень буде зафіксовано.

Той факт, що саме ресурсний критерій є найчастотнішим при рефлексії над сутнісною відмінністю (44,8 %), є прямим емпіричним підтвердженням психологічної реалістичності моделі Р. Лазаруса [4] на рівні буденної свідомості. Це має практичне значення: людина, яка переживає внутрішню кризу, але не може ідентифікувати конкретну «об'єктивно важку» подію, може вважати свій стан «недостатньо серйозним» для звернення по допомогу. Цілеспрямоване використання в психодіагностичній бесіді запитань, що спонукають до рефлексії над власними критеріями складності (а не лише переліку подій), може знизити цей бар'єр.

Контекст воєнної ситуації в Україні породжує специфічний тип СЖС, що поєднує загрозу безпеці, втрату середовища, фінансову нестабільність і соціальну ізоляцію. Показово, що критерій «Загроза безпеці» із запитання «б» (8,7 %) і змістовна категорія «Війна та вимушені зміни середовища» із запитання «а» (26,1 %) є змістовно спорідненими, попри те, що належать до різних одиниць аналізу (критерій розмежування та змістовна категорія відповідно) і тому не підлягають прямому статистичному зіставленню за частотою; їх співіснування вказує на високу психологічну

значущість загрози базовій безпеці в умовах війни. П'ять із восьми критеріїв розмежування мають прямі теоретичні відповідники в структурі когнітивної оцінки [4], що підтверджує її екологічну валідність для української вибірки; критерії тривалості та порушення перебігу життя доповнюють модель темпоральним виміром.

Висновки. 1. Суб'єктивна категоризація СЖС структурується навколо семи змістовних категорій; домінують «Втрата та горе» (69,7 %), «Здоров'я та тілесність» (58,7 %) і «Сімейні та міжособистісні конфлікти» (52,3 %); найменш частотна – «Навчальні та професійні труднощі» (7,4 %).

2. Виявлено якісну асиметрію між об'єктивно-орієнтованим (91,3 %) і суб'єктивно-орієнтованим (3,2 %) способами визначення СЖС при переліку прикладів: у масовій свідомості «складне» стихійно ототожнюється із зовнішніми подіями.

3. Незалежний контент-аналіз відповідей про сутнісну відмінність понять виявив вісім імпліцитних критеріїв розмежування: ресурсну недостатність (44,8 %), емоційне навантаження (37,7 %), складність/неможливість самостійного вирішення (36,8 %), масштаб впливу на життя (22,3 %), негативну валентність (18,7 %), тривалість у часі (10,6 %), порушення звичного перебігу життя (9,0 %) та загрозу безпеці/благополуччю (8,7 %); провідну позицію посідають ресурсні й процесуальні, а не подієві критерії.

4. Частка суб'єктивно-орієнтованих відповідей суттєво залежить від формулювання запитання: при переліку прикладів вона становить лише 3,2 %, тоді як при прямій рефлексії провідні критерії за своєю природою суб'єктивно-орієнтовані й охоплюють 36,8–44,8 % відповідей – суб'єктивно-ресурсне розуміння складності присутнє в буденній свідомості значно ширше, ніж фіксується спонтанним переліком прикладів.

5. Виявлені критерії структурно узгоджуються з компонентами первинної й вторинної когнітивної оцінки [4] (загроза, релевантність, валентність, ресурси, керованість) та теорією імпліцитних уявлень К. Двек [8]. В умовах війни категорія «Війна та вимушені зміни середовища» (26,1 %) є невід'ємним компонентом уявлення про СЖС і резонує з критерієм загрози безпеці, що вимагає включення воєнно-специфічних ситуацій до стандартних класифікацій при роботі з українськими вибірками.

Перспективами подальших досліджень можуть бути такі: а) включення психоосвітнього

компонента щодо суб'єктивного, ресурсного виміру складності у програми психопрофілактики; б) розширення переліків стресових подій воєнно-специфічними ситуаціями; в) використання в психодіагностичній бесіді запитань, що спонукають до рефлексії над власними критеріями складності, а не лише переліку подій. Перспективи подальших

досліджень: кореляційний аналіз зв'язку критеріїв розмежування з профілем імпліцитних уявлень особистості; порівняльний аналіз між соціально-демографічними групами; верифікація категоріальної схеми незалежним кодувальником; лонгітюдне відстеження трансформації уявлень про СЖС у процесі подолання.

Список літератури:

1. Lewin K. A Dynamic Theory of Personality. New York : McGraw-Hill, 1935. 286 p.
2. Ross L., Nisbett R. The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology. New York : McGraw-Hill, 1991. 286 p.
3. Magnusson D. Wanted: A psychology of situations. In D. Magnusson (Ed.), *Toward a Psychology of Situations: An Interactional Perspective*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1981. pp. 9–32.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
5. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
6. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76–86.
7. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 54(1). С. 74–99. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>
8. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Random House, 2006. 276 p.
9. Krippendorff K. Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. 4th ed. Thousand Oaks, CA : SAGE, 2019. 456 p.
10. Holmes T. H., Rahe R. H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11, № 2. P. 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
11. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, № 2. P. 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Haltseva T. O., Velychko R. V. IMPLICIT CONCEPT OF A DIFFICULT LIFE SITUATION: CONTENT AND CRITERIA OF SUBJECTIVE CATEGORIZATION

The article examines adults' subjective understanding of a 'difficult life situation' (DLS) in two complementary respects: content-based (what is considered difficult) and criterial (by which features a situation is defined as difficult), based on 310 respondents' answers to two open-ended questionnaire items. Content analysis of 'What life situations do you consider difficult?' identified seven content categories: loss and grief (69.7 %), health (58.7 %), family and interpersonal conflicts (52.3 %), financial difficulties (50.3 %), war and forced relocation (26.1 %), psychological and existential crisis (23.5 %), and educational/professional challenges (7.4 %), plus two modes of defining DLS – objectively (91.3 %) and subjectively-oriented (3.2 %). Content analysis of 'How do you understand the difference between a situation and a difficult life situation?' yielded eight implicit differentiation criteria: resource insufficiency (44.8 %), emotional burden (37.7 %), difficulty of resolution (36.8 %), scope of impact (22.3 %), negative valence (18.7 %), duration (10.6 %), disruption of life course (9.0 %), and threat to safety/wellbeing (8.7 %). These criteria structurally mirror components of primary cognitive appraisal (Lazarus, Folkman) and align with Dweck's implicit theories. Question framing is shown to substantially shift the balance of objectively versus subjectively-oriented responses. Results are discussed within the situational approach, the transactional stress model, and the wartime context.

Keywords: difficult life situation, coping, subjective categorization, implicit criteria, implicit theories, implicit beliefs, personality, content analysis, primary cognitive appraisal, war, wartime context, wartime events.

Дата першого надходження статті до видання: 03.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Гурлева Т. С.

<https://orcid.org/0000-0002-6518-5216>

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ВІТЧИЗНЯНОМУ ДИСКУРСІ: АКЦЕНТИ РОЗВИТКУ В УМОВАХ КРИЗИ

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену особистісної зрілості. Обґрунтовано статус особистісної зрілості як провідного внутрішнього ресурсу життєстійкості, стресостійкості та самовідновлення особистості в екстремальних умовах воєнного часу. Метою роботи є систематизація наявних наукових підходів та обґрунтування авторського концептуального бачення зрілості як інтегральної якості особистості. Аргументовано, що зріла особистість – це суб'єкт власного життя, який володіє сформованою ціннісно-сисловою сферою, усвідомлено використовує внутрішній потенціал та здатний до творчого проєктування життєвого шляху. На основі теоретичного аналізу здійснено авторську реконструкцію та класифікацію наукових поглядів низки вітчизняних вчених. Запропоновано науково-методологічну матрицю підходів, структуровану навколо трьох теоретичних полюсів: самотворення (розгляд особистості як суб'єкта власного розвитку), смислотворення (особистість як носій цінностей та смислів) та життєтворення (особистість як автор власного життєвого проєкту). У межах кожного полюса виокремлено критеріальні індикатори зрілості, що дозволяє узагальнити розрізнені концепції у цілісну систему. Результати дослідження демонструють, що такий підхід до структурування наукового дискурсу нівелює фрагментарність у розумінні досліджуваного феномену, дозволяє більш цілісно описати внутрішній потенціал людини, спрямований на розвиток особистісної зрілості, забезпечує надійну методологічну рамку для подальших емпіричних досліджень. У статті визначено чотири ключові виміри зрілості: когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, конативно-поведінковий та духовно-вчинковий (як «ядро» зрілості). Окреслено орієнтири надання психологічної допомоги, які включають психоедукацію, методики самодіагностики, визначення акцентів саморозвитку, пошуку ресурсів. Теоретичні висновки статті можуть слугувати підґрунтям для розробки прикладних технологій психологічного супроводу людини у процесі її особистісного розвитку в умовах довготривалого стресу.

Ключові слова: особистісна зрілість, суб'єктність, самотворення, смислотворення, життєтворення, науково-методологічна матриця, психологічна допомога.

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці особистісна зрілість розглядається як безперервний процес саморозвитку та інтеграції психічних властивостей. За Л. В. Долинською, це «не статичний стан, а динамічна здатність людини до саморегуляції та розвитку за рахунок внутрішнього потенціалу» [5]. Розуміння цієї динаміки є критично важливим в умовах війни, яка виступає каталізатором дорослішання, мобілізуючи резильєнтність та відповідальність особистості. Увага до проблеми зміцнення життєстійкості, стресостійкості та резильєнтності людини під час війни визначає актуальність дослідження її важливого внутрішнього ресурсу – особистісної

зрілості, яка є підґрунтям і рушієм саморозвитку та саморегуляції [6]. Орієнтований на особистісному зростанні практичний інструментарій допоможе людині успішно справлятися з труднощами воєнного періоду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особистісної зрілості у вітчизняній психології останнім часом розглядаються в контексті життєстійкості та здатності долати екстремальні стресові навантаження в складних умовах життя, активно взаємодіяти з викликами, зберігати самоконтроль та конструктивно реагувати на труднощі [8; 13; 19; 23]. О. С. Штепа [24] розглядає зрілість як онтологічне ядро ідентичності

та бачить крізь призму «психологічної ресурсності». Як суб'єкт власного розвитку, зріла особистість здатна самостійно формувати та оновлювати свої внутрішні ресурси і спиратися на них. Особистісна зрілість, на думку Л. В. Долинської, сама по собі є потужним ресурсом як для власного розвитку особистості й подолання життєвих криз, так і для професійного становлення [5]. Науковці звертають увагу на те, що особливо для молоді важливо розуміти свої зовнішні та внутрішні ресурси, уміти рефлексувати, спиратися на ті, що є, виявляти ті, яких не вистачає для вирішення тих чи інших життєвих завдань, уміти мотивувати себе на розвиток необхідних ресурсів (особистісних якостей), уміти знаходити способи їх розвитку [13]. А це передбачає певний рівень особистісної зрілості, налаштованість людини на саморозвиток і самоудосконалення. Зазначено провідну роль «вищих», «високих» смислів у процесі особистісного розвитку і вдосконалення людини. Наявність таких «високих смислів», як любов, совість, гідність, честь, відповідальність, творчість та ін. – ознака того, що людина є особистістю, яка здатна до постійного саморозвитку і самотворення, пошуку нових граней власного існування [3, с.73].

І. М. Шаповал [22] розглядає особистісну зрілість як системну властивість, що дозволяє зберігати цілісність у мінливих умовах. Н. М. Дідик [4] доповнює феномен особистісної зрілості поняттям активної життєвої позиції та креативності, здатністю до самопізнання та самовдосконалення. О. Г. Угрин та Т. Лучка виділяють показники особистісної зрілості (глибинність переживань, відповідальність та децентрацію), які є найбільш актуальними та важливими під час російсько-української війни, з'ясували копінг-стратегії (знання, віру та уяву), на які найчастіше спирається молодь. Дослідниці зауважують, що особистісна зрілість виступає каталізатором дорослішання, підвищуючи відповідальність, патріотизм та стресостійкість [19]. На сьогодні розроблено низку теорій щодо розуміння цього феномену, що потребує систематизації та подальшого пошуку ефективних шляхів розвитку особистісної зрілості в кризових умовах сучасного життя.

Постановка завдання. Метою дослідження є теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення особистісної зрілості; виділення критеріїв визначення особистісної зрілості у концепціях вітчизняних вчених та побудова інтегрованої класифікаційної матриці; окреслення орієнтирів психологічної допомоги в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розглянуто підходи до вивчення особистісної зрілості західних і вітчизняних вчених.

1. **Зарубіжні наукові підходи.** Західна традиція розвивалася у трьох парадигмах:

– Гуманістична парадигма (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) розглядає зрілість як динамічний процес безперервного саморозгортання, де ключовими маркерами виступають здатність до трансценденції власного «Я», прийняття відповідальності за вибір життєвих смислів та прагнення до цілісності особистості через автентичне буття [25; 28].

– Психоаналітична парадигма (Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Г. Юнг) концептуалізує зрілість як результат успішного подолання вікових криз, що дозволяє особистості вийти за межі деструктивних механізмів захисту та сформувати «продуктивну орієнтацію», яка базується на здатності до любові, відповідальній свободі та усвідомленні глибинних структур власної психіки [20; 26].

– Когнітивно-стадійна парадигма (Дж. Ловінгер) тлумачить зрілість як вищий етап розвитку Его, моральну автономію; високий рівень толерантності до неоднозначності, рефлексивне ставлення до власних внутрішніх суперечностей та здатність до гармонійної взаємодії з іншими без втрати власної індивідуальності [27].

2. **Вітчизняний дискурс.** Українська психологічна школа спирається на суб'єктно-діяльнісний та акмеологічний підходи. Г. С. Костюк [9 та ін.] акцентує на системно-генетичному аспекті; С. Д. Максименко [11 та ін.] – на внутрішньому потенціалі. В. А. Роменець [15] та В. О. Татенко [17] розглядають зрілість крізь призму теорії вчинку, а М. Й. Боришевський [1] та М. В. Савчин [16] – через духовну цілісність. Також важливими є підходи З. С. Карпенко, яка розглядає людину як духовну сутність [7], Н. В. Чепелевої, де зрілість розглядається як здатність інтерпретувати і усвідомлювати свій життєвий досвід [14 та ін.]; Т. М. Титаренко та Л. В. Сохань, коли людина здатна проектувати свій життєвий шлях, здійснювати життєтворчість й адаптуватися до кризових умов [12; 18 та ін.]; П. В. Лушина, який розуміє зрілість як здатність до особистісних змін [10].

Ю. З. Гільбух розробив п'ятикомпонентну модель зрілості особистості, яка включає мотивацію досягнення (прагнення до успіху), позитивну Я-концепцію (самоприйняття), почуття соціальної відповідальності, розвинені життєві переконання та здатність до свідомої саморегуляції [2];

О. М. Кокун фокусується на процесах особистісного й професійного саморозвитку в умовах довготривалого стресу, де провідними чинниками життєстійкості виступають когнітивна гнучкість, здатність до саморегуляції, автономність та відкритість новому досвіду [8]. Н. Ф. Шевченко розглядає особистісну зрілість як результат оптимальної самореалізації та професійної ефективності [23]. За А. В. Фурманом, особистісна зрілість – це інтегральний психологічний феномен, що визначає здатність людини до самочинної життєдіяльності в просторі культури. Описуються параметри, сфери та рівні зрілості через призму методології вітакультурного процесу [21].

В українській психологічній школі особлива увага приділяється світоглядній, духовній, моральній та професійній рефлексії особистості. Синонімічно вживаються категорії «зрілість», «зріла особистість» та «особистісна зрілість», оскільки всі вони відображають рух людини до вищих щаблів свого психічного та духовного зростання.

Для систематизації наявного наукового доробку було здійснено теоретичне групування підходів вітчизняних дослідників навколо трьох провідних методологічних полюсів, які утворюють взаємопов'язану триаду особистісного зростання (дозрівання): **самотворення → смислотворення → життєтворення**.

- **Полюс самотворення особистості** (особистість як суб'єкт самотворення) дає відповідь на питання: *«Хто є джерелом розвитку? Як людина стає суб'єктом власного розвитку?»*. Тут зрілість трактується через внутрішню активність, суб'єктність, самодетермінацію, відповідальність та моральний вчинок.

- **Полюс смислотворення особистості** (особистість як носій цінностей і смислів) відповідає на питання: *«Заради чого здійснюється розвиток? Завдяки чому людина набуває духовної та ціннісної зрілості?»*. Зрілість пов'язується з духовністю, ціннісними орієнтаціями, ідентичністю, рефлексією та інтеграцією досвіду.

- **Полюс життєтворення особистості** (особистість як автор життєвого проєкту) вирішує питання: *«Як реалізується зрілість у житті? Як людина будує власний життєвий шлях?»*. Зрілість визначається як життєтворчість, життєва стратегія, здатність проєктувати життя, мобілізувати ресурси та адаптуватися до кризових змін.

Аргументація даної теоретичної конструкції. Аналіз сучасного психологічного дискурсу свідчить про багатоаспектність феномену особистісної зрілості. Хоча традиційно зрілість

розглядається через призму фізичного розвитку, емоційно-вольової стабільності чи поведінкової адаптованості, ми дотримуємося позиції, що особистісна зрілість має визначатися передусім через суб'єктний вимір. У нашому баченні, зріла особистість – це суб'єкт власного життя, який не лише володіє сформованою ціннісно-сисловою сферою, але й усвідомлено використовує внутрішній потенціал для проєктування та творчого перетворення власного буття.

Зважаючи на відсутність в українській психологічній думці єдиної уніфікованої класифікації, нами було здійснено систематизацію наукових підходів до вивчення особистісної зрілості. На основі аналізу домінуючих парадигм, у межах яких працюють вітчизняні дослідники, нами було виокремлено три полюси: самотворення, смислотворення та життєтворення. Нижче представлена науково-методологічна матриця (Таблиця 1), яка відображає результати авторської реконструкції підходів. Ми усвідомлюємо, що певні назви підходів є узагальнювальними конструктами, проте такий методологічний інструментарій дозволяє структурувати розрізнені погляди вчених у цілісну систему. Назви підходів у представленій матриці сформовані на основі аналізу домінуючих методологічних парадигм та категоріального апарату, що використовується авторами. Така класифікація не претендує на вичерпність, проте слугує ефективним інструментом для багаторівневого аналізу особистісної зрілості як інтегральної характеристики суб'єкта.

Представимо отримані дані аналізу у науково-методологічній матриці підходів українських вчених (Таблиця 1).

Інтегральні виміри та спільні компоненти особистісної зрілості в роботах українських і зарубіжних вчених.

Узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових підходів свідчить, що особистісна зрілість успішно функціонує на перетині кількох класичних вимірів, які правомірно посилені духовно-вчинковою основою. Розглянемо 4 виміри.

- **Когнітивно-рефлексивний вимір:** диференційована самосвідомість, децентрація (здатність бачити явища з різних боків), толерантність до фрустрації та невизначеності, сформованість індивідуальної життєвої філософії.

- **Емоційно-вольовий вимір:** інтернальний локус контролю (самодетермінація), емоційне самоприйняття, здатність до усвідомленої саморегуляції, автономія від зовнішнього тиску та емоційна стійкість.

**Науково-методологічна матриця підходів до вивчення особистісної зрілості
(за змістовими полюсами)**

Науковий підхід	Теоретичний полюс	Представники	Суть особистісної зрілості	Критеріальні індикатори
Системно-генетичний	Самотворення	Г. С. Костюк	Результат прогресивного саморозвитку як цілісної системи	Сформованість саморегуляції, цілісність Я-структур
Генетико-психологічний	Самотворення	С. Д. Максименко	Розвиток внутрішнього потенціалу через долаття суперечностей	Активність, самодетермінація, самореалізація
Диференційно-психологічний	Самотворення	Ю. З. Гільбух	Рівень сформованості індивідуальних особливостей, що забезпечують адаптацію та ефективність суб'єкта	Психологічна компетентність, інтелектуальна зрілість, адекватність самооцінки
Вчинковий	Самотворення	В. А. Роменець	Здатність до відповідального «буття-вчинку» та діалогу	Відповідальність, діалогічна відкритість, вчинковість
Суб'єктно-вчинковий	Самотворення	В. О. Татенко	Вищий рівень суб'єктності, здатність бути причиною активності	Автономність, рефлексія, самопричинність
Духовно-моральний	Смислотворення	М. Й. Боришевський	Духовне становлення, моральна та національна свідомість	Моральна самосвідомість, громадянська ідентичність
Духовно-парадигмальний	Смислотворення	М. В. Савчин	Вищий етап духовного, морального та смислового самоздійснення	Ціннісно-смилова спрямованість, духовна цілісність
Аксіопсихологічний	Смислотворення	З. С. Карпенко	Результат розвитку ціннісно-смилової сфери особистості	Самотрансценденція, ієрархія ціннісних орієнтацій
Наративно-герменевтичний	Смислотворення	Н. В. Чепелева	Здатність інтерпретувати досвід через конструювання наративу	Наративна компетентність, інтегрованість Я-концепції
Психокультурний	Смислотворення	А. В. Фурман	Самотворення через освоєння простору культури та смислів	Культурна ідентичність, здатність до самоактуалізації
Життєтворчий	Життєтворення	Т. М. Титаренко	Здатність виступати автором життєвого шляху	Психологічна пружність, життєве проектування
Соціально-життєтворчий	Життєтворення	Л. В. Сохань	Свідома і активна життєтворчість, реалізація життєвих проєктів	Життєва компетентність, авторство життя
Екофасилітативний	Життєтворення	П. В. Лушин	Динамічна здатність жити в умовах хронічної невизначеності	Адаптивність, толерантність до невизначеності
Психологія життєвого шляху	Життєтворення	Л. В. Долинська	Свідома актуалізація ресурсів для долаття криз	Когнітивна гнучкість, рефлексія ресурсності
Ресурсний	Життєтворення	О. С. Штепа	Усвідомлена «ресурсна насиченість» особистості	Баланс автономності та відповідальності, оновлення ресурсів
Особистісно-інтегративний	Життєтворення	І. М. Шаповал	Інтегральна системна властивість, що забезпечує цілісність Я	Цілісність Я, самодетермінований вибір

Науковий підхід	Теоретичний полюс	Представники	Суть особистісної зрілості	Критеріальні індикатори
Особистісно-ресурсний	Життєтворення	О. М. Кокун	Характеристика професійного саморозвитку в умовах стресу	Когнітивна гнучкість, психологічна стійкість
Акмеологічний	Життєтворення	Н. Ф. Шевченко	Оптимальна самореалізація	Професійна компетентність, відповідальність
Акмеологічний	Життєтворення	Н. М. Дідик	Досягнення оптимального рівня особистісного розвитку («акме»)	Прагнення до самовдосконалення, емоційна резильєнтність

• **Конативно-поведінковий вимір:** почуття соціальної відповідальності, екологічна взаємодія (емпатія, конструктивний діалог з Іншим), життєтворчість та продуктивна життєдіяльність.

• **Духовно-вчинковий вимір («ядро» зрілості):** здатність до здійснення відповідального морального вчинку, орієнтація на вищі екзистенційні цінності (любов, добро, милосердя, віра, справедливість), що забезпечують збереження людської гідності та цілісності Я в умовах війни.

Слід зауважити, західна традиція більше акцентує на індивідуальній автентичності та Его-інтеграції (Е. Еріксон, А. Маслоу та ін.), тоді як українська психологічна школа розширює цей феномен до категорій життєтворчості, морально-світоглядної відповідальності та здатності бути автором власного життєвого шляху в мінливих соціокультурних умовах, здатності на моральний вчинок (В. А. Роменець, Т. М. Титаренко та ін.), зосереджується на духовній складовій зрілої особистості (З. С. Карпенко, М. В. Савчин). Матриця підходів показує те, що саме, який «профіль дослідження» привертає увагу вчених і дозволяє прогнозувати подальший розвиток науки у дослідженні поняття особистісної зрілості.

Важливо підкреслити: особистісна зрілість передбачає неперервний розвиток усіх її складових, які у гармонійному взаємозв'язку змінюються і поступово набирають повноти, різних граней свого вияву в особистому житті людини і в її професійній діяльності.

Орієнтири психологічної допомоги в розвитку особистісної зрілості в умовах війни.

У травмованих та життєнебезпечних умовах сьогодення збереження психічного здоров'я та цілісності особистості потребує специфічного інструментарію самодіагностики й психологічної підтримки.

Для фахівців допоміжних професій (психологів, психотерапевтів), а також освітян

пропонуються такі практичні напрямки роботи (в процесі саморозвитку і в роботі з іншими людьми, які потребують допомоги):

1. **Психоедукація (психоосвіта):** роз'яснення, розуміння і усвідомлення сутності особистісної та професійної зрілості, взаємозв'язку особистісних ресурсів із категоріями життєстійкості, стресостійкості, резильєнтності, психологічної безпеки та профілактики професійного вигорання.

2. **Самодіагностика особистісного дорослішання:** рефлексія власного життєвого досвіду, самоспостереження, використання методів експрес-діагностики (наприклад, адаптованого тест-опитувальника Ю. З. Гільбуха, опитувальника ресурсності О. С. Штепи чи методик вимірювання життєстійкості О. М. Кокуну) для виявлення зон особистісного зростання та наявних внутрішніх ресурсів.

3. **Визначення акцентів саморозвитку та відновлення:**

– **розвиток особистісних ресурсів:** зміцнення когнітивних, ціннісно-сміслових та духовних складових особистості;

– **розвиток навичок психоемоційної саморегуляції:** опанування антистресових технік, технік екологічної самопідтримки, проактивних копінг-стратегій;

– **формування комунікативної компетентності:** створення безпечного комунікативного простору, розвиток емпатії, критичності мислення та умінь будувати продуктивний діалог;

– **дотримання психогігієни:** систематичне відновлення психофізичних сил через регуляцію режиму праці, відпочинку, сну та фізичної активності.

Отже, пріоритетними напрямками психологічної допомоги, на нашу думку, є: психоедукація, самодіагностика та розвиток ціннісно-сміслові сфери. Важливим напрямом у становленні власної особистості, а також психотерапевтичної та

консультативної роботи є розвиток ціннісно-сміслової і духовної сфер особистості. Адже чітко сформовані вищі цінності виступають непорушним внутрішнім вектором життєдіяльності, що утримує людину від деструкції, забезпечує її соціальну відповідальність та дає сили для здійснення героїчних вчинків заради інших в умовах війни.

Висновки. Особистісна зрілість на сьогоднішній день розглядається в контексті життєстійкості, життєтворчості, стресостійкості, збереження і відновлення особистості, досягнення її цілісності та гармонійності. Це комплексне, багатовимірне утворення, дослідження якого у вітчизняній школі успішно балансує між прагматично-адаптивним (як вижити й досягти успіху) та ціннісно-вчинковим (як залишитися Людиною, духовною істотою) полюсами. Це можна сприймати як своєрідний узагальнюючий ескіз до портрету особистісної зрілості сучасного українця, який перед жорстокими викликами війни здатен адаптуватися і боротися, підтримуючи і демонструючи якості людяності: любов, доброта, справедливість, милосердя, жертвовність та інші високі цінності буття. Як системне психологічне новоутворення особистісна зрілість відображає рівень суб'єктності індивіда, вищий стан духовності, морального та смислового самоздійснення людини, яка здатна

до професійного та особистісного саморозвитку в умовах довготривалого стресу.

На сьогодні феномен особистісної зрілості в українській психології не сформувався в межах єдиної наукової школи. Різні дослідники розглядають його через призму суб'єктності, вчинку, духовного розвитку, самореалізації, ціннісно-сміслової сфери, відповідальності та професійного становлення. Систематизація наукових підходів у межах інтегрованої трирівневої моделі (самотворення → смислотворення → життєтворення) дозволяє усунути термінологічні розбіжності й суперечності, окреслити цілісну картину особистісного потенціалу та спрогнозувати шляхи ефективної психотерапевтичної допомоги громадянам у досягненні ними особистісної зрілості. Теоретичний аналіз досліджуваної теми не обмежується розглядом наукових підходів лише згаданих в статті авторів.

Перспективою наукових пошуків вбачаємо подальші дослідження означеної проблеми, а також розробку технології психологічної допомоги людині у процесі досягнення нею особистісної зрілості.

За допомогою генеративних інструментів штучного інтелекту було здійснено стилістичне редагування тексту, впорядкування таблиці. Весь контент був переглянутий та перевірений автором.

Список літератури:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Київ : Еллада, 2012. 608 с.
2. Гільбух Ю. З. Тест-опитувальник особистісної зрілості. Київ : Науково-практичний центр «Психодіагностика та диференційоване навчання», 1994. 24 с.
3. Гурлева Т. С. Дослідження поняття «гармонія» в аспекті життєвих смислів особистості. *Психологічний часопис*. 2018. № 6. С. 67-81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_6_7
4. Дідик Н. М. Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала. *Проблеми сучасної психології*. 2009. № 3. С. 112–122. DOI <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-3.%25p>
5. Долинська Л. В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 285–293.
6. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Емоційна зрілість як особистісний ресурс практичного психолога: перспективи розвитку в стресових умовах. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. 2026. Т. 37 (73), № 3. С. 39–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/07>
7. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб. і допов. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/3408>
8. Коkun 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. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Коkun.pdf
9. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
10. Лушин П. В. Особистісні зміни як процес: теорія й практика. Одеса : Аспект, 2005. 334 с.
11. Максименко С. Д. Генезис здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/>
12. Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / редкол.: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін. Київ : Богдана, 1997. Ч. 1. 392 с.

13. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях : методичні рекомендації / за ред. Я. М. Омельченко, Ж. В. Таланової. Київ, 2024. 37 с. URL: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>
14. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1564/1/Chepeleva_860-end.pdf
15. Роменець В. А. Психологія вчинку: культурно-історична інтерпретація. Київ : Либідь, 1995. 288 с.
16. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 247 с.
17. Татенко В. О. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с. URL: https://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1518613204.pdf
18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
19. Угрин О. Г., Лучка Т. М. Особистісна зрілість молоді крізь призму російсько-української війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. № 2. С. 61–68. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5976>
20. Фромм Е. Мистецтво любити. Київ : КСД, 2022. 192 с.
21. Фурман А. В. Методологія психологічного пізнання смисложиттєвої сфери особистості. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1 (79). С. 5–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2020_1_3
22. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 179–185. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.23>
23. Шевченко Н. Ф. Психологія професійно-особистісного розвитку суб'єкта: монографія. К. : Міленіум, 2012. 300 с.
24. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 231–252. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>
25. Allport G. W. *Pattern and Growth in Personality*. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1961. 593 p.
26. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : W. W. Norton & Company, 1993. 448 p.
27. Loevinger J. *Ego Development: Conceptions and Theories*. San Francisco : Jossey-Bass, 1976. 504 p.
28. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.

Hurlieva T. S. SCIENTIFIC APPROACHES TO THE STUDY OF PERSONAL MATURITY IN THE DOMESTIC DISCOURSE: DEVELOPMENT ACCENTS IN TIMES OF CRISIS

The article provides a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of personal maturity. It substantiates the status of personal maturity as a leading internal resource for resilience, stress resistance, and self-recovery of an individual in the extreme conditions of wartime. The purpose of the study is to systematize existing scientific approaches and to substantiate the author's conceptual view of maturity as an integral quality of the individual. It is argued that a mature individual is a subject of their own life who possesses a well-formed value-meaning sphere, consciously utilizes internal potential, and is capable of creative projection of their life path. Based on a theoretical analysis, the author carries out a reconstruction and classification of scientific views held by a number of domestic scholars. The article proposes a scientific-methodological matrix of approaches structured around three theoretical poles: self-making (viewing the individual as a subject of their own development), meaning-making (the individual as a bearer of values and meanings), and life-creation (the individual as an author of their own life project). Within each pole, criterial indicators of maturity are identified, which allows for the generalization of disparate concepts into a holistic system. The results of the study demonstrate that such an approach to structuring scientific discourse eliminates fragmentation in the understanding of the phenomenon under study, allows for a more comprehensive description of human internal potential directed toward the development of personal maturity, and provides a reliable methodological framework for further empirical research. The article defines four key dimensions of maturity: cognitive-reflexive, emotional-volitional, conative-behavioral, and spiritual-action-oriented (as the «core» of maturity). The paper outlines benchmarks for providing psychological assistance, which include psychoeducation, self-assessment methods, defining areas for self-development, and resource mobilization. The theoretical conclusions of the article can serve as a basis for developing applied technologies for psychological support of an individual in the process of their personal development under conditions of long-term stress.

Keywords: personal maturity, agency, self-making, meaning-making, life-creation, scientific-methodological matrix, psychological assistance.

Дата першого надходження статті до видання: 01.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Чернявська Т. П.<https://orcid.org/0000-0002-8629-1042>

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Конюшенко Л. М.<https://orcid.org/0009-0000-8174-9723>

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДІ

Статтю присвячено теоретико-емпіричному аналізу ментального здоров'я та психологічного благополуччя як внутрішніх ресурсів професійного становлення молоді. Актуальність дослідження зумовлена хронічними стресовими навантаженнями та масштабними кризовими явищами спричиненими воєнним станом в українському суспільстві, які висувають нові вимоги до адаптаційного потенціалу майбутніх практичних психологів. Особливу увагу приділено когнітивно-мотиваційній ролі самоефективності як внутрішнього модератора, що опосередковує успішність цього процесу в кризових умовах.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 92 магістрантів-психологів 2-го року навчання. Для порівняльного аналізу респондентів було поділено на дві рівні групи: студенти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (академічний профіль) та здобувачі Одеського національного економічного університету (прикладне спрямування). Методичний комплекс містив два стандартизовані інструменти, адаптовані у 2022 році: Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та Шкалу позитивного ментального здоров'я PMH-scale.

Результати первинної статистичної обробки засвідчили, що інтегральні показники суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я більшості студентів перебувають у межах середньостатистичної норми. Водночас зафіксовано суттєву неоднорідність і поляризацію вибірки: майже п'ята частина магістрантів опинилася в зоні підвищеного психологічного ризику ще до початку самостійної практики. Виявлено диспропорцію ресурсів: найвищі оцінки отримано за субшкалами «Стосунки» та «Психологічне благополуччя», тоді як «Фізичне здоров'я» є найбільш дефіцитарним через соматизацію тривоги під впливом хронічного воєнного стресу. Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей між групами, що доводить уніфікований деструктивний тиск кризового контексту. Обґрунтовано, що саме самоефективність виступає регулятором, який дозволяє усвідомлено трансформувати інтерперсональні ресурси у дієві копінг-стратегії та компенсувати соматичне виснаження. Накреслено перспективи впровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу у закладах вищої освіти.

Ключові слова: професійне становлення, молодь, ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, ресурси, самоефективність, особистісний розвиток, особистість.

Постановка проблеми. Виклики сучасного українського суспільства, зумовлені глобальними трансформаціями, хронічними стресовими навантаженнями та кризовими явищами воєнного стану, висувають нові вимоги до адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості особистості. У цих складних реаліях особливої актуальності набуває проблема професійного становлення молоді, зокрема магістрантів спеціальності «Психологія». Специфіка підготовки майбутніх

психологів полягає в тому, що їхня особистість, емоційна зрілість та внутрішня ресурсність є не просто показниками успішного навчання, а головним інструментом майбутнього професійного становлення в умовах високого суспільного запиту на психологічну допомогу.

У зв'язку з цим традиційний медико-центричний підхід до оцінювання психічного стану студентства поступається сучасній інтегративній парадигмі, у межах якої ментальне здоров'я

та психологічне благополуччя розглядаються як багатовимірні ресурси позитивного функціонування особистості. Професійне становлення магістрів-психологів у закладах вищої освіти передбачає не лише засвоєння теоретичних знань і практичного інструментарію, а й безперервний особистісний розвиток. Такий процес пов'язаний із формуванням навичок емоційної саморегуляції, розширенням адаптаційного потенціалу та здатністю протидіяти деструктивним чинникам академічного й майбутнього професійного середовища.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення внутрішніх ресурсів молоді в умовах тривалої невизначеності та суспільної травматизації, що виснажують психологічний потенціал і негативно впливають на самопочуття та адаптацію. У зв'язку з цим особливої значущості набуває дослідження взаємозв'язку між ментальним здоров'ям і психологічним благополуччям як чинниками професійного становлення майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність порушень, а як інтегративний ресурс конструктивної життєдіяльності. Особливого значення це набуває для майбутніх психологів, адже їхній власний психологічний стан є важливою складовою професійної діяльності. Професійне становлення у закладі вищої освіти передбачає не тільки опанування теоретичних знань, а й розвиток стійкості, психологічного благополуччя, навичок внутрішньої саморегуляції та самоефективності.

Сучасне розуміння ментального здоров'я як цілісного позитивного стану ґрунтується на салютотенній концепції А. Антоновського, яка базується на ресурсах життєстійкості людини, а не лише на причинах захворювань [7]. Подальший розвиток цього підходу представлено у моделі К. Кіза, який довів, що відсутність психічних розладів не гарантує психологічного благополуччя [11]. Багатовимірний характер позитивного ментального здоров'я також підтверджено у психометричних дослідженнях Й. Луката та співавторів [12].

Підготовка майбутніх психологів тісно пов'язана з розвитком і збереженням особистісних ресурсів. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, рівень стресу, професійного вигорання та психологічного благополуччя визначається здатністю людини накопичувати, підтримувати й відновлювати власні внутрішні ресурси [10].

Емоційні ресурси є важливою основою стійкості майбутнього психолога до стресових впливів навчання та майбутньої професійної діяльності.

Метааналіз Н. Шутте та колег підтверджує стабільний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками психічного й фізичного здоров'я [17].

Зокрема, здатність до емоційної регуляції виступає чинником збереження ментального благополуччя. Дослідження Н. Парка та Х. Ву показують, що порушення сну, зниження фізичної активності та надмірне цифрове навантаження зменшують адаптаційні можливості молоді [13].

Окремий блок становлять дослідження українських психологів, присвячені ментальному здоров'ю молоді в умовах криз і воєнного стану (О. Панченко, А. Кабанцева, І. Сердюк; В. Содолевська; Т. Титаренко; Т. Чернявська) [2; 3; 4; 5–6].

У монографії Т. Титаренко у межах концепції життєстійкості розкрито психологічні механізми адаптації особистості та відновлення внутрішньої рівноваги в умовах тривалої травматизації. Авторка акцентує увагу на здатності людини зберігати психологічну цілісність, переосмислювати складний досвід і знаходити внутрішні ресурси для подолання кризових життєвих обставин [4].

Наслідки хронічного воєнного стресу, тривожності й соматизації у молоді досліджують О. Панченко із колегами, акцентуючи увагу на зростанні емоційного виснаження, внутрішньої напруги, порушень сну, труднощів концентрації уваги та психосоматичних проявів у молодих людей в умовах тривалого суспільного стресу [2].

Водночас В. Содолевська зосереджується на ролі резилієнсу та копінг-стратегій у подоланні психотравматичного досвіду. Особливе значення надається конструктивним копінг-стратегіям, розвитку соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та формуванню навичок усвідомленого подолання стресу як чинників збереження психічного здоров'я молоді [3].

У свою чергу, Т. Чернявська розглядає ментальне здоров'я як динамічну рівновагу між внутрішніми ресурсами стійкості та зовнішніми ризиками воєнного середовища. Авторка акцентує увагу на тому, що ментальне здоров'я не є статичним станом, а формується як процес балансування між впливом травматичних факторів і можливістю особистості зберігати психологічне благополуччя, життєстійкість та здатність до конструктивного функціонування навіть у кризових умовах [5].

Важливе значення для нашого дослідження має аналіз підходів до розуміння благополуччя в межах гедоністичної [9] та евдемоністичної [16] традицій. Модель К. Ріффа, що акцентує на самореалізації, розвитку особистісного потенціалу, узгоджується з теорією самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі [15].

Емпіричну базу доповнюють дослідження Е. Понтін та співавторів, присвячені валідації шкали BBC-SWB як інструменту оцінки благополуччя [14], адаптованої в Україні Л. Карамушкою із колегами [1].

У контексті професійного становлення майбутніх психологів особливого значення набуває той факт, що успішна трансформація внутрішніх ресурсів ментального здоров'я та благополуччя в реальну професійну ефективність опосередковується рівнем самоефективності особистості. Фундатор соціально-когнітивної теорії А. Бандура визначив самоефективність як суб'єктивну віру людини у власну спроможність успішно виконувати завдання та здійснювати контроль над подіями, що впливають на її життя [8]. Саме цей конструкт визначає, скільки зусиль люди прикладають до діяльності, як довго вони протистоять перешкодам і наскільки стійкими є перед обличчям стресових ситуацій.

Розвиваючи цей підхід у контексті професійного становлення, Т. Чернявська доводить, що самоефективність є предиктором успішності професійної діяльності. Вона підвищує адаптаційні можливості фахівця, сприяє опору деструктивним впливам професійних умов і запобігає ранньому професійному вигоранню й емоційному виснаженню [6].

Аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових підходів засвідчує, що ментальне здоров'я, психологічне благополуччя та самоефективність у своїй системній взаємодії є не просто індикаторами якості життя молоді, а ключовими внутрішніми передумовами успішного становлення майбутніх психологів, гарантом їхньої майбутньої стійкості та професійної зрілості.

Постановка завдання. Здійснити теоретико-емпіричний аналіз особливостей ментального здоров'я та психологічного благополуччя як внутрішніх ресурсів професійного становлення молоді; обґрунтувати їхню роль у процесі професійного розвитку в сучасних кризових умовах; з'ясувати значення самоефективності як чинника, що опосередковує успішність професійного становлення молодих людей.

Виклад основного матеріалу. Емпіричний етап дослідження був спрямований на описовий і порівняльний аналіз психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я здобувачів освіти. Ці показники є важливими для оцінки психічної стабільності майбутніх фахівців і прогнозування їхнього адаптаційного потенціалу та працездатності в навчанні й майбутній професійній діяльності.

Дослідницьку вибірку склали 92 магістранти-психологи, які брали участь у дослідженні на добровільних засадах і відповідали критеріям включення (профільна освіта та опанування базових професійних дисциплін).

Для порівняльного аналізу вибірку поділено на дві групи. Перша ($n = 46$) – магістранти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова із теоретико-дослідницькою підготовкою. Друга ($n = 46$) – здобувачі Одеського національного економічного університету, орієнтовані на прикладне застосування психології в організаціях, бізнесі та HR.

Методичний комплекс включав два стандартизовані психодіагностичні інструменти, адаптовані в Україні Л. Карамушкою із колегами [1], що забезпечило можливість дослідження характеристик респондентів, а також підвищило надійність інтерпретації отриманих емпіричних результатів.

1. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (Е. Понтін та ін.), що дає змогу вивчити тривимірну архітектуру задоволеності життям через призму ментального комфорту, соматичного здоров'я та якості міжособистісних зв'язків [14].

2. Шкала позитивного ментального здоров'я РМН (Дж. Лукат та ін.), яка виступає одновимірним індикатором гедоністичних та еудемоністичних проявів психіки, вимірюючи емоційну стійкість, життєвий оптимізм та стресостійкість особистості [12].

Поєднання цих двох шкал дало змогу сформулювати багатовимірне уявлення про ресурсне забезпечення професійного становлення здобувачів психологічної освіти.

Статистична обробка даних дозволила отримати описові характеристики індикаторів ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів. Аналіз середніх значень, показників варіативності та параметрів розподілу дає змогу оцінити загальні тенденції досліджуваних характеристик у вибірці та виявити особливості їх прояву. Описові статистики створюють підґрунтя для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу досліджуваних показників. Отримані результати наведено в таблиці 1.

Аналіз даних засвідчує, що вибірка майбутніх психологів перебуває в межах середньостатистичної норми. Інтегральний показник благополуччя BBC-SWB ($M = 85,0$) фіксується всередині інтервалу (77–91), вказуючи на стабільне сприйняття студентами свого сомато-психічного стану та міжособистісних контактів. Схожий тренд виявлено за шкалою РМН ($M = 27,1$), нормативний коридор (25–29), що

Описові статистики індикаторів ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів ($N = 92$)

Шкала / Субшкала	Середнє (М)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (Min)	Максимум (Max)	Нормативний рівень
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	43,6	8,4	23	59	середній
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,9	5,2	10	34	середній
Міжособистісні стосунки	18,5	4,1	8	25	середній
Загальний індекс BBC-SWB	85,0	15,0	51	118	середній
Позитивне ментальне здоров'я (PMH)	27,1	5,3	13	36	середній

Примітка: розраховано авторами на основі емпіричних даних.

свідчить про збереження ресурсного ядра для подолання кризових навантажень в освітньому просторі.

Рівневий аналіз виявив, що низькі показники ментального здоров'я властиві 21,7 %, а знижений рівень благополуччя – 18,5 % магістрантів. Наявність майже п'ятої частини студентів у зоні психологічного ризику, свідчить про деструкцію ресурсів стійкості ще до початку самостійної практики. Це актуалізує потребу в реформуванні вищої освіти через впровадження психопрофілактичних програм, тренінгів саморегуляції та супервізійної підтримки як міжнародного стандарту професійної підготовки фахівців допоміжних професій.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між студентами ОНУ імені І. І. Мечникова та ОНЕУ, що вказує на домінування кризового контексту над особливостями освітніх програм.

Виявлено диспропорційність ресурсної структури з ефектом компенсації: соціальна підтримка та міжособистісні зв'язки виконують захисну функцію, тоді як соматичне благополуччя є найбільш уразливим і першим реагує на тривалий дистрес. У цьому контексті самоефективність розглядається як ключовий внутрішній регулятор, що трансформує соціальні ресурси в адаптивні копінг-стратегії, допомагає компенсувати

соматичне виснаження та підтримує стабільність професійного становлення.

Висновки. У дослідженні здійснено теоретико-емпіричний аналіз ментального здоров'я та психологічного благополуччя як ресурсів професійного становлення молоді в умовах сучасних кризових викликів.

Виявлено, що 21,7 % магістрантів мають низький рівень ментального здоров'я, а 18,5 % – знижене психологічне благополуччя, що свідчить про наявність групи підвищеного ризику ще до початку професійної практики.

Зафіксовано компенсаторний характер ресурсів: міжособистісні стосунки виступають захисним чинником, а зниження фізичного здоров'я відображає соматизацію хронічного стресу.

Обґрунтовано роль самоефективності як регулятора професійного становлення респондентів, що забезпечує трансформацію ресурсів в адаптивну поведінку, підтримує саморегуляцію, емоційну стабільність і подолання стресу, виступаючи чинником професійної стійкості молоді.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення динаміки самоефективності та розробку програм психологічного супроводу, орієнтованих на розвиток саморегуляції й профілактику вигорання.

Список літератури:

1. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
2. Панченко О. А., Кабанцева А. В., Сердюк І. А. Стрес в умовах воєнного стану та його наслідки для психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.11>
3. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9 № 3. С. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i3.532>
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Чернявська Т. П. Ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стану: ресурси стійкості проти факторів ризику. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 2. С. 318-322. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-2.51>

6. Чернявська Т. П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2021. 44 (2). P. 44–47. DOI: <https://doi.org/10.33531/farplss.2021.2.6>
7. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. 11(1). P. 11–18. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
8. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. NY : Freeman. 1997. 604 p.
9. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. № 95. 1984. P. 542–575.
10. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping Ed. S. Folkman. 2012. P. 127–147. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>
11. Keyes C. L. M. Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. Bridging Occupational, Organizational and Public Health. Dordrecht: Springer, 2013. P. 179–192. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3-11>
12. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W.M, Becker E. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
13. Park N., Woo H. Change in lifestyle and mental health in young adults: an exploratory study with hybrid machine learning. *Sec. Public Mental Health*. 2025. 13. 9 p. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1562280>
14. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. 11 (1). DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
15. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000. 55(1). P. 68–78.
16. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. 83, (1). P. 10–28. Doi: <https://doi.org/10.1159/000353263>. Epub 2013 Nov 19.
17. Schutte N. S., Malouff J. M., Thorsteinsson E. B., Bhullar N., Rooke S. E. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2007. 42, Issue 6. P. 921–933. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>

Chernyavska T. P., Koniushenko L. M. MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS RESOURCES FOR THE PROFESSIONAL FORMATION OF YOUTH

The article is devoted to a theoretical and empirical analysis of mental health and psychological well-being as internal resources for the professional formation of youth. The urgency of the study is driven by chronic stress loads and large-scale crisis phenomena of martial law in Ukrainian society, which impose new demands on the adaptive capacity of future practical psychologists. Special attention is paid to the cognitive-motivational role of self-efficacy as an internal moderator that mediates the success of this process under crisis conditions.

An empirical study was conducted on a sample of 92 second-year master's students in psychology. For comparative analysis, the respondents were divided into two equal groups: students of Odesa I. I. Mechnikov National University (academic profile) and students of Odesa National Economic University (applied focus). The methodological complex included two standardized tools adapted in 2022: The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and the Positive Mental Health Scale (PMH-scale).

The results of the primary statistical processing showed that the integral indicators of subjective well-being and positive mental health of most students are within the statistical norm. At the same time, significant heterogeneity and polarization of the sample were recorded: almost a fifth of the master's students found themselves in a zone of increased psychological risk even before the start of independent practice. A disproportion of resources was revealed: the highest scores were obtained for the "Relationships" and "Psychological Well-being" subscales, while "Physical Health" was the most deficient due to the somatization of anxiety under the influence of chronic war stress. Comparative analysis using Student's t-test revealed no statistically significant differences between the groups, proving the unified destructive pressure of the crisis context. It is substantiated that self-efficacy acts as a regulator that allows students to consciously transform interpersonal resources into effective coping strategies and compensate for somatic exhaustion. Prospects for implementing specialized psychological support programs in higher education institutions are outlined.

Keywords: professional formation, youth, mental health, psychological well-being, resources, self-efficacy, personal development, personality.

Дата першого надходження статті до видання: 26.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Яковець М. В.

<https://orcid.org/0009-0005-1411-2681>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН, ЗАСОБИ ЇЇ РОЗВИТКУ

Автор статті наголошує на тому, що стресостійкістю є здатність людини ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями; прояв поведінкової активності особистості, яка спрямована на підтримання балансу між вимогами середовища та доступними ресурсами для їх задоволення. Вказано, що існує декілька підходів до розуміння феномену стресостійкості особистості. Окремо подано компоненти стресостійкості та психологічні умови, які сприяють її розвитку. З'ясовано, що стресостійкість не є вродженою характеристикою особистості, а навичкою, яка залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції. Визначено, що на формування стресостійкості впливає комплекс факторів: самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, уміння планувати й організовувати, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання труднощів. Вказано, що в сучасній науці існує чимало підходів і поглядів на проблему стресостійкості, які відображають її багатогранність і складність, а також те, що дослідники виділяють кілька основних концепцій цього явища. Виокремлено психологічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості. Зазначено, що ефективному розвитку стресостійкості сприяють такі ресурси, як генетична схильність і психологічна стабільність, впевненість у власних силах і адекватна самооцінка, розвинена ерудованість та здатність до швидкого навчання, наявність конструктивних переконань і навичок ефективного тайм-менеджменту, дотримання здорового способу життя, соціальна підтримка і матеріальна стабільність. Стресостійкість визнана не вродженою характеристикою особистості, а навичкою, що залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції. Вказано, що на формування стресостійкості впливають самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, уміння планувати та організовувати, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання труднощів.

Ключові слова: засіб розвитку, мобілізація, психічна діяльність, стрес, стресостійкість.

Постановка проблеми. Сучасні реалії висувають перед молоддю численні виклики, змушуючи її вести постійну боротьбу за необхідні життєві ресурси та значиме місце у суспільстві. Це спричиняє зростання навантаження на нервову систему і психіку, посилюючи емоційну напругу, накопичення негативних емоцій, зниження здатності адаптуватися до змін і протистояти стресу. В умовах такого тиску психічна стійкість до стресових ситуацій відіграє визначальну роль у підтриманні працездатності, фізичного і психічного здоров'я, забезпечуючи професійне довголіття. Питання розвитку стресостійкості є актуальним протягом усієї історії людства. Ще Лікурґ створив спартанську систему виховання, яка базувалася на суворих умовах, гартуючи громадян Спарти до лихоліть війни. Чингісхан, шукаючи еліксир безсмертя, дістав пораду від даоського мудреця

Ван Чуні про те, що способи збереження здоров'я існують, а от ліків проти безсмертя немає. Майже тисячу років потому Ганс Сельє підкреслив цю тему своїм твердженням: «Повну свободу від стресу дає тільки смерть». В історії також згадуються Джон Локк із його «Системою виховання джентльмена», яка готувала учнів долати когнітивний дисонанс, та Порфирій Іванов, який завдяки самобутньому тренуванню організму міг довгий час обходитися без сну, їжі чи теплового одягу. Прикладів такого роду можна знайти багато в історичній спадщині людства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. С. Хобфуд запропонував теорію ресурсозбереження, у межах якої досліджував психологічні умови, що сприяють розвитку стресостійкості. М. Кудінова розглядала концепт стресостійкості в сучасній психології, тоді як Л. Смольська

зосередила увагу на порівнянні феноменів стресостійкості та життєстійкості особистості. Ю. Шаран детально вивчав структуру та психофізіологічні чинники стресостійкості, а Н. Ярош аналізувала роль саногенного мислення як фактора, що сприяє подоланню стресу. М. Корольчук і В. Крайнюк досліджували соціально-психологічні умови ефективної діяльності в звичайних і екстремальних ситуаціях. Вагомий внесок у вивчення природи стресостійкості, механізмів її формування, а також способів її розвитку зробили такі вчені, як І. Аршава, В. Бодров, Г. Васильченко, В. Крайнюк, А. Катунін, Т. Крюкова, О. Реан, К. Судаков, Т. Титаренко, А. Фомінова та інші. При цьому проблематиці психологічних особливостей стресостійкості серед студентської молоді була присвячена ціла низка досліджень у роботах Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Масвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Різник, К. Фоменко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшника та інших. Окремо варто відзначити праці А. Базілевського, І. Глазиріна, Л. Балабанової, Т. Кружевої, Ю. Серьогіна, Т. Циганчук і А. Шамне, які досліджували взаємозв'язок між рівнем стресу студентів та етапами їх навчання у закладах вищої освіти. У психологічній науці термін «стресостійкість» часто використовується поряд із поняттями-синонімами: емоційна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, К. Пилипенко, В. Писаренко), психічна й психологічна стійкість (В. Бодров, С. Козлов, Є. Крупник, В. Лебедєв), екстремальна стійкість (О. Столяренко) і особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков). Різноманітність підходів до визначення стресостійкості ускладнює однозначне розуміння цього поняття, оскільки ще не розроблено чітких критеріїв для їх розмежування. Часто стресостійкість ототожнюють із здатністю до емоційної стабільності та контролю емоційних реакцій. Зокрема, М. Корольчук і В. Крайнюк наголошували на важливості вміння регулювати рівень напруги для запобігання негативним наслідкам для організму людини. Вони прирівнювали стресостійкість до психологічної стійкості особистості, яка допомагає зберігати фізичне та психічне здоров'я навіть за умов сильного стресу. На сьогодні ця проблема є актуальним об'єктом дослідження представників різних сфер науки – психології, медицини, біології, соціології та педагогіки, що зумовлює дедалі більш виражений міждисциплінарний характер її вивчення.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у вивченні стресостійкості як

психологічного феномена та виокремленні засобів її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Стрес є неспецифічною реакцією організму на реальну або уявну загрозу, яку дослідник Ганс Сельє назвав стресором – подразником, що впливає на психологічний стан людини. Він є своєрідною захисною реакцією організму, спрямованою на мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на потужні зовнішні впливи. Ганс Сельє також виділив два види стресу: еустрес, тобто позитивний стрес, і дистрес – його негативний варіант. Крім того, він визначив стадії переживання стресу: фазу тривоги, фазу опору та фазу виснаження. За результатами досліджень А. Шамне, стрес у житті людини може бути спричинений різними чинниками, серед яких слід виокремити умови життя, місце роботи або навчання (житлові умови, особливості професійної діяльності чи освітнього процесу), вплив соціального оточення, а також політичні й економічні фактори. Крім того, важливу роль відіграють складні життєві ситуації. Серед причин стресу, пов'язаних із умовами життя, можна виділити такі явища: перебування в екстремальних обставинах, побутові труднощі, перенавантаження роботою або інформацією, групові конфлікти чи труднощі в спілкуванні. Економічні та політичні фактори також стають джерелами стресу – це можуть бути низька заробітна платня, зростання цін, неефективність державних органів влади або обмеження прав людини. Досить серйозним стресовим фактором є загроза життю та здоров'ю самого індивіда чи його близьких в результаті природних катаклізмів, хвороб, катастроф, терористичних атак або військових конфліктів [1, с. 95].

Тривале перебування в стані стресу може призвести до серйозних наслідків: погіршення фізичного і психічного здоров'я, розвитку посттравматичного розладу, психосоматичних захворювань, апатії чи депресії. У системі адаптаційного потенціалу важливу роль відіграє стресостійкість – здатність людини ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Це явище часто розглядається як прояв поведінкової активності особистості, яка спрямована на підтримання балансу між вимогами середовища та доступними ресурсами для їх задоволення. Стресостійкість є множинним складником адаптаційного потенціалу і включає фізіологічні, психічні та психологічні характеристики кожної людини. Ця якість об'єднує емоційні, вольові й інтелектуальні аспекти психічної діяльності особистості та дає можливість успішно виконувати навіть найскладніші

завдання в несприятливих ситуаціях. Вона також визначає здатність витримувати значні інтелектуальні та емоційні навантаження без шкоди для здоров'я чи ефективності роботи. У ширшому сенсі стресостійкість розглядається як внутрішня оцінка людських здібностей до вирішення життєвих труднощів. Як системне поняття вона має складну структуру й охоплює кілька компонентів: життєвий досвід, вольові якості, інтелектуальні здібності та психофізіологічні особливості. Основними критеріями її оцінки є самооцінка людини, емоційна стабільність, рівень нервово-психічного напруження, а також утримання тривожності на мінімальних значеннях.

Існує декілька підходів до розуміння феномену стресостійкості особистості:

- як здатність протидіяти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.);
- як готовність до опору стресу (М. Дяченко та ін.);
- як інтегративна властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.) [2, с. 56].

А. П. Катунін виділяє наступні компоненти стресостійкості:

- психофізіологічний – визначається типом і характеристиками нервової системи;
- мотиваційний – сила мотивів значною мірою впливає на емоційну стійкість, а регулювання мотивації дає змогу як підвищити, так і зменшити емоційну стійкість;
- емоційний – заснований на досвіді, накопиченому людиною у процесі подолання негативних впливів та екстремальних ситуацій;
- вольовий – пов'язаний із свідомою саморегуляцією дій, їхньою відповідністю вимогам ситуації;
- інформаційний – передбачає наявність знань, грамотності та готовності до вирішення завдань чи виконання конкретних доручень;
- інтелектуальний – включає оцінку ситуаційних вимог, прогнозування можливих змін і прийняття рішень щодо оптимальних способів дій.

На думку Ю. Шарана, компоненти стресостійкості виглядають так:

- мотиваційний – активізує адаптаційні ресурси й поведінковий потенціал особистості, сприяючи її готовності до дій;
- фізіологічний – свідчить про резерви організму;
- пізнавальний – відображає рівень знань про конкретну ситуацію, здатність до її аналізу і пошуку можливих рішень;

– операційний – мобілізує стратегії поведінки в умовах стресу;

– комунікативний – демонструє відкритість до взаємодії з іншими задля спільного вирішення проблем чи отримання/надання допомоги.

У сучасній науці існує чимало підходів і поглядів на проблему стресостійкості, які відображають її багатогранність і складність. Зокрема, дослідники виділяють кілька основних концепцій цього явища. Згідно із суб'єктивно-діяльнісним підходом, стресостійкість формується в процесі діяльності особистості. Основними її складовими є здатність до самоконтролю та самоорганізації, що дозволяє розглядати стресостійкість як інтегральну характеристику людини. У системному підході цей феномен описується як цілісна структура, що складається з окремих компонентів, яка водночас є елементом особистісної системи. Особистісний підхід зосереджується на аналізі психічних процесів і станів, які проявляються під впливом стресів [3, с. 211].

О. Кравцова вивчала погляди на стресостійкість у різних психологічних напрямках. З позиції психоаналітичного підходу зміна рівня стресостійкості є наслідком пригнічення базових інстинктів. Біхевіоральна теорія пояснює це явище через роль зовнішнього середовища і механізми підкріплення, тоді як екзистенційний напрямок акцентує увагу на втраті сенсу життя як на чиннику зниження стійкості до стресу. У гуманістичному підході робиться наголос на зв'язок між стресостійкістю та самоактуалізацією. Я. Плужник виділив низку парадигм аналізу стресостійкості: екологічну, де стрес розглядається як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем; транзактну, яка досліджує адаптивні реакції індивіда на ситуації; а також регуляторну, що інтерпретує стресостійкість як здатність особистості керувати діяльністю в складних умовах. Дослідник також вказує на основні детермінанти стресу, серед яких психічне напруження у професійній діяльності, невідповідність соціальної ролі очікуванням особистості, несприятливий психологічний клімат і нечітка організаційна структура.

Н. Бурбан та І. Гузенко запропонували трактувати стресостійкість як полісистемну властивість індивіда, що охоплює його фізичні, психологічні та особистісні характеристики. Завдяки цим підсистемам забезпечується ефективне функціонування й збереження здоров'я навіть у стресових умовах. В. Корольчук називає стресостійкість структурно-функціональною властивістю, яка виникає внаслідок взаємодії з чинниками стресу та охоплює

механізми саморегуляції, когнітивне сприйняття ситуацій і здатність відповідати зовнішнім вимогам. Р. Купріянов і Ю. Кузьміна акцентують увагу на ролі низького рівня тривожності, емоційної стабільності й готовності до труднощів як ключових ознак стресостійкості. Ця якість дозволяє людині ефективно долати фізичні, емоційні та інтелектуальні навантаження без втрати своєї продуктивності. Т. Дудка трактує стресостійкість як багаторівневу інтегральну властивість особистості, яка складається з когнітивних, емоційних та інтелектуальних елементів. Аналогічно, Г. Мигаль та О. Протасенко зазначають, що вона залежить від індивідуального поєднання природжених і набутих характеристик людини, які забезпечують ефективне протистояння стресовим факторам.

Психологічні умови, які сприяють розвитку стресостійкості:

- наявність глибоких знань про природу стресу та способи його подолання;
- розвиток навичок саморегуляції психофізіологічного стану для підтримання внутрішньої рівноваги;
- використання власного досвіду у вирішенні стресових ситуацій;
- формування моделі конструктивної поведінки в умовах стресу;
- становлення навички позитивного мислення, що допомагає ефективніше долати труднощі;
- підвищення усвідомленості власних реакцій та поведінки у складних обставинах [4, с. 184].

Крім того, ефективному розвитку стресостійкості сприяють такі ресурси:

- генетична схильність і психологічна стабільність – здорова людина має сильний енергетичний та адаптаційний потенціал;
- впевненість у власних силах і адекватна самооцінка – це дозволяє брати відповідальність за свої рішення і діяти навіть в умовах невизначеності;
- розвинена ерудованість та здатність до швидкого навчання – багато життєвих викликів вимагають нових знань чи навичок для їх подолання;
- наявність конструктивних переконань і навичок ефективного тайм-менеджменту – можливість раціонально аналізувати ситуацію та чітко планувати дії;
- дотримання здорового способу життя – запорука міцного імунітету та життєздатності;
- соціальна підтримка – відчуття приналежності, допомога та підтримка оточення в скрутних ситуаціях;

– матеріальна стабільність – фінансова безпека, яка полегшує подолання важких моментів у житті.

Стресостійкість не є вродженою характеристикою особистості, а радше навичкою, яка залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції. Здатність контролювати власний психоемоційний стан є ключовим елементом стресостійкості. Завдяки практиці саморегуляції людина краще аналізує несприятливі ситуації, зберігаючи спокій і внутрішню рівновагу навіть у складних умовах. Використання технік саморегуляції як основного засобу для збільшення рівня стресостійкості давно відомо в психології. Ще у другій половині XX століття канадський психолог Дональд Мейхенбаум запропонував метод модифікації поведінки, що базується на навчанні технік самоконтролю. Цей підхід допомагає ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, формувати адекватну реакцію на проблемні обставини та долати емоційно чи фізично дискомфортні моменти.

На формування стресостійкості впливає комплекс факторів: серед них особливе значення мають самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, уміння планувати й організовувати, фізичне здоров'я та ефективні стратегії подолання труднощів. Самосвідомість – це здатність людини розуміти власні думки, почуття й реакції, а також визначати межі своєї терпимості до стресу. Вона охоплює як розуміння своєї ролі в соціальному середовищі, так і здатність адекватно взаємодіяти з іншими людьми. Самосвідомість містить кілька аспектів: усвідомлення взаємодії з іншими – вміння оцінити власну поведінку та її вплив на навколишніх; соціальне розуміння – виконання своєї ролі відповідно до суспільних стандартів; почуття самоповаги – усвідомлення власної значущості та демонстрація її іншим; сприйняття інших – здатність адекватно розуміти оточуючих; самоусвідомлення – чітке усвідомлення особистістю своїх емоцій, переконань і цінностей. Людина з високою самосвідомістю розуміє свої потреби, дотримується власних принципів і прагне до постійного самовдосконалення. Самосвідома особистість має кілька важливих характеристик: вона вміє аналізувати свої вчинки, проявляє впевненість у власних силах, уникає надмірної критики щодо себе, демонструє емпатію й працює над покращенням міжособистісних стосунків. Така людина розуміє соціальні норми своєї ролі у суспільстві, ефективно керує комунікацією та гарантовано використовує власні межі стресостійкості. Завдяки

цим рисам самосвідомість стає важливим чинником розвитку стресостійкості як у професійній сфері, так і в особистому житті. Ті, хто володіють цією навичкою, здатні краще адаптуватися до впливу зовнішніх негативних факторів, зберігати психологічну стабільність і успішно виконувати поставлені завдання навіть під значним стресом.

Позитивне мислення є ключовим елементом психологічного налаштування особистості, що сприяє конструктивному баченню світу та об'єктивному оцінюванню подій. Людина, яка вміє мислити позитивно, знаходить можливості навіть там, де інші бачать лише перепони. Такий тип мислення допомагає долати труднощі, розвиватися як особистісно, так і професійно. Експерти підкреслюють, що позитивний настрій не лише сприяє підвищенню стресостійкості, але й позитивно впливає на ментальне і фізичне здоров'я. Виділяють декілька ключових аспектів позитивного мислення. Перший – гнучкість, яка полягає в здатності швидко адаптувати свої думки та погляди до нових умов і обставин. Другий – уміння фокусуватися на перевагах замість акцентування уваги на обмеженнях чи недоліках ситуації. Третій – оптимізм, що проявляється у твердій вірі в краще майбутнє та вміння долати труднощі для здобуття цінного досвіду. Наступний аспект – конструктивність мислення: проблеми сприймаються як завдання, які варто вирішувати за допомогою конкретних підходів. Високий емоційний інтелект забезпечує контроль над емоціями, дозволяючи створювати позитивний настрій як для себе, так і для інших. Крім цього, важливими складовими є самомотивація – здатність самостійно формулювати цілі й досягати їх незалежно від обставин – та вдячність, яка передбачає уміння цінувати власні здобутки і бути вдячним за надані можливості. Люди з позитивним мисленням не ігнорують труднощів чи негативних факторів, але сприймають їх як виклики, що потребують вирішення. Для них неочікувані перепони та стресові ситуації стають джерелом нових уроків і можливостей для зростання. Крім того, розвиток позитивного мислення сприяє підвищенню якості життя загалом, а також є важливим чинником у формуванні стійкості до стресів.

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників розвитку стресостійкості. Кожна людина потребує надійного оточення, яке підтримає її у подоланні труднощів на шляху до професійних і особистих досягнень. За думкою експертів, соціальна підтримка має прямий вплив на психологічний, емоційний та фізичний стан людини.

Вона охоплює емоційну, інформаційну і практичну допомогу, створює відчуття приналежності до спільноти, сприяє зменшенню впливу негативних факторів та мінімізує ризик соціальної ізоляції. Підтримка оточуючих відіграє важливу роль у зміцненні стійкості до стресу. Наприклад, щира розмова з близькими дозволяє поділитися накопиченими переживаннями та думками, що допомагає уникнути почуття самотності у складні моменти. Отримання об'єктивної думки чи корисних рекомендацій сприяє ширшому розгляду варіантів виходу з непростих ситуацій. Почуття приналежності до спільноти дає відчуття безпеки, що позитивно впливає на рівень стресостійкості. Практична допомога зі сторони колег або близьких дозволяє раціонально розподілити навантаження і зменшити тиск зовнішніх обставин.

Важливим компонентом є також психоедукація, зокрема психологічні тренінги для подолання стресу або профілактики вигорання. Вони сприяють розвитку навичок моделювання позитивної поведінки, що підвищує здатність справлятися з напруженими ситуаціями. Крім того, конструктивні стратегії вирішення конфліктів за підтримки оточення знижують додаткове психологічне навантаження та допомагають забезпечити гармонійні умови в робочій і особистій сферах. А постійний контакт із важливими соціальними зв'язками захищає від ізоляції, підтримує самооцінку та дозволяє відчувати свою значущість. Основна мета соціальної підтримки полягає у формуванні умов для психологічної безпеки, що сприяють розвитку людини як особистості та професіонала. Вона забезпечує можливість завжди знайти емоційну опору і впевненість у тому, що навіть у найскладніші моменти ви не залишаєтеся сам на сам зі своїми проблемами. Усі ці аспекти є вагомими складовими для досягнення високого рівня стресостійкості.

Щоб розвинути стресостійкість, слід звернути увагу на кілька важливих аспектів:

1. Розуміння стресу. Перше, що потрібно зробити для посилення стресостійкості, – це зрозуміти, що представляє собою стрес та як він впливає на людину. Стрес може виникати не лише через негативні події, але й унаслідок позитивних змін. Варто визначити, яким чином стрес відображається на вашому фізичному та емоційному стані.

2. Здоровий спосіб життя. Правильне харчування, регулярна фізична активність та достатній сон є ключовими для стресостійкості. Відновлення фізичного здоров'я сприяє психологічному

балансу та знижує рівень стресу. Тому важливо займатися спортом, більше перебувати на свіжому повітрі і дотримуватися здорового способу життя.

3. Звільнення від негативних думок. Доцільно розвивати позитивний психологічний настрій, концентруючись на позитивних аспектах життя та уникаючи надмірної самокритики. Для цього можна скористатися медитацією, йогою або техніками глибокого дихання, які допоможуть знизити рівень стресу і впоратися з тривожними думками.

4. Планування та організація. Структурування власного часу та завдань може значно зменшити відчуття перевантаження та хаосу. Важливо складати списки справ, розподілити завдання на конкретні дні і дотримуватись плану. Це допомагає зберігати контроль над ситуацією та знижує стрес.

5. Розвиток підтримки. Підтримка – невід’ємна частина будь-яких складних життєвих моментів, тому варто підтримувати тісні стосунки з близькими та друзями. Поділитися своїми

переживаннями або відкритися для обговорення може значно полегшити навантаження стресу.

6. Вдосконалення навичок управління стресом. Розвиток умінь, таких як релаксація, усвідомлений аналіз, планування і вирішення проблем, допоможе краще справлятися з ним. Навчившись ефективним методам реагування на стрес, ви зможете успішніше його долати.

Висновки. Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, які поєднують емоційні, вольові та інтелектуальні аспекти психічної діяльності й забезпечують здатність ефективно досягати складних цілей навіть за несприятливих умов. Її також можна трактувати як функціональну здатність людини оцінювати свої можливості та долати життєві труднощі. Формування стресостійкості особистості значною мірою залежить від таких чинників, як самосвідомість, оптимістичне мислення, соціальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, вміння планувати і організовувати діяльність, фізичне здоров’я, а також використання дієвих стратегій подолання стресу.

Список літератури:

1. Амелюченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/16>
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. 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>
3. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
4. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
5. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
8. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.

Yakovets M. V. STRESS RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON, AND METHODS FOR ITS DEVELOPMENT

The author of the article emphasises that stress resilience is a person's ability to cope effectively with difficult life situations; it is a manifestation of behavioural activity aimed at maintaining a balance between the demands of the environment and the resources available to meet them. It is noted that there are several approaches to understanding the phenomenon of stress resilience. The components of stress resilience and the psychological conditions that contribute to its development are presented separately. It has been established that stress resilience is not an innate personality trait, but a skill that depends on the level of emotional self-regulation. It has been established that the formation of stress resilience is influenced by a complex of factors: self-awareness, positive thinking, social support, emotional intelligence, the ability to plan and organise, physical health, and effective strategies for overcoming difficulties. It is noted that in modern science there are numerous approaches and perspectives on the issue of stress resilience, which reflect its multifaceted nature and complexity, as well as the fact that researchers identify several key concepts underlying this phenomenon.

The psychological conditions that contribute to the development of stress resilience are highlighted. It is noted that the effective development of stress resilience is facilitated by resources such as genetic predisposition and psychological stability, self-confidence and an appropriate sense of self-worth, a broad general knowledge and the ability to learn quickly, the presence of constructive beliefs and effective time-management skills, adherence to a healthy lifestyle, social support and financial stability. Stress resilience is recognised not as an innate personality trait, but as a skill that depends on the level of emotional self-regulation. It is noted that the development of stress resilience is influenced by self-awareness, positive thinking, social support, emotional intelligence, planning and organisational skills, physical health and effective strategies for overcoming difficulties.

Keywords: *developmental tool, mobilisation, mental activity, stress, stress resilience.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

UDC 159.923:005.322:004

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/07>

Ilina Yu. Yu.

<https://orcid.org/0000-0002-9987-7130>

Kharkiv National Automobile and Highway University

Svitlychna N. O.

<https://orcid.org/0000-0001-7891-6295>

Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

STRUCTURAL-DYNAMIC FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF IT ORGANIZATIONS' LEADERS IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION

Objective – to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of emotional intelligence on the managerial effectiveness of IT organization leaders under the conditions of digital transformation, hybrid employment, and technostress. Relevance of the study is driven by the rapid spread of remote and hybrid work formats in the IT sector; which are accompanied by increased psycho-emotional load on employees and managers, growing risks of professional burnout, and decreased team cohesion. In an environment where technical competencies become basic, soft skills, particularly emotional intelligence, come to the forefront, ensuring adaptability, stress resistance, and the ability to communicate effectively in a digital environment. Despite the acknowledged importance of emotional intelligence in management, there is a lack of comprehensive empirical research devoted to its role specifically in IT management, taking into account the specifics of hybrid work and technostress. Scientific novelty lies in the development and empirical verification of a five-component model of emotional intelligence for IT organization leaders, adapted to the conditions of the digital work environment; in identifying specific profiles of emotional intelligence depending on management experience and age; and in quantitatively determining the contribution of individual components of emotional intelligence (empathy and social skills) to predicting managerial effectiveness. The study was conducted on a sample of 85 IT organization leaders (mean age 34.2 years, management experience 6.8 years). A set of psychodiagnostic tools was used: N. Hall's Emotional Intelligence Questionnaire, the short version of R. Bar-On's EQ-i 2.0, the Multifactor Leadership Questionnaire MLQ-5X (to assess leadership effectiveness by indicators of staff motivation, conflict management, psychological safety, and burnout reduction), and E. Edmondson's Psychological Safety Scale. Statistical data processing was carried out using correlation analysis (Pearson's coefficient), regression analysis, and Student's t-test. The overall level of emotional intelligence of the surveyed leaders is predominantly average ($M = 72.4$ points, $SD = 11.8$). The most developed components were self-awareness ($M = 78.6$) and motivation ($M = 76.3$), while the least developed were empathy ($M = 65.4$) and social skills ($M = 67.1$), indicating a pronounced "technocratic" management profile. Correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between the overall level of emotional intelligence and leadership effectiveness ($r = 0.62$; $p \leq 0.01$). The regression model showed that emotional intelligence explains up to 38 % of the variance in managerial effectiveness ($R^2 = 0.38$; $p \leq 0.001$), with the strongest predictors being empathy ($\beta = 0.45$) and social skills ($\beta = 0.41$). Using Student's t-test, statistically significant differences in the components

of emotional intelligence depending on management experience and age were found ($p \leq 0.05$): more experienced leaders (over 10 years of experience) demonstrated higher levels of self-regulation and empathy compared to younger managers. The obtained results allow identifying key problem areas of emotional intelligence among IT leaders (deficit of empathy in hybrid work, insufficient self-regulation in stressful situations related to technostress) and substantiate the need for targeted correctional and developmental programs to improve managerial effectiveness. Practical significance of the work lies in the possibility of using the obtained data for professional selection, evaluation, and professional development of managerial personnel in IT companies, as well as for the prevention of professional burnout in IT teams through the implementation of emotional competence training.

Keywords: emotional intelligence, leadership effectiveness, IT management, hybrid employment, technostress, psychological safety, professional burnout, managerial activity.

Statement of the problem. The current development of the IT sector is taking place under conditions of constant technological change, high competition for qualified professionals, and the active spread of hybrid and remote work formats. Work in IT organizations is associated not only with intensive intellectual load but also with the need to quickly adapt to changes, work under conditions of uncertainty, and maintain effective communication within teams. This significantly increases the level of psycho-emotional tension among employees.

According to international research, the IT sector demonstrates consistently elevated levels of professional burnout, while chronic stress, emotional overload, and insufficient psychological support from management remain among the most common reasons for changing jobs [1; 2]. Under such conditions, it becomes obvious that a manager's orientation solely toward technical competence or control of productivity indicators is no longer sufficient to ensure effective team performance.

A leader's emotional intelligence (EI) is considered an integrative system of emotional competencies that includes the ability to recognize one's own emotional states, understand the experiences of others, and regulate emotional responses according to the professional situation [3; 4]. This ability largely determines the quality of communication, team management style, and decision-making effectiveness under conditions of high uncertainty.

Modern research shows that the development of emotional competencies can influence leadership effectiveness even more than a high level of technical training or general intellectual abilities [3; 1]. This is of particular importance for the IT sector, as managers work in an environment of constant change, high information load, and the need to coordinate the interaction of distributed teams.

At the same time, the problem of the influence of EI on leadership effectiveness specifically in IT organizations remains insufficiently studied. This is especially true for conditions of hybrid work, the spread of technostress, and the active implementation

of artificial intelligence technologies in professional activities. In management practice, this manifests itself in increasing emotional exhaustion of managers, decreasing levels of psychological safety in teams, and the complication of interpersonal interaction.

In this regard, the issue of studying the structural features of emotional competencies of IT leaders, as well as determining the possibilities for their targeted development in the system of modern personnel management of technology companies, becomes relevant.

Analysis of recent research and publications.

The problem of EI has long remained one of the most relevant in psychological research on personality and professional activity. In modern science, the three most common approaches to understanding the phenomenon of EI are the ability model of J. Mayer, P. Salovey, and D. Caruso, as well as the mixed models of D. Goleman and R. Bar-On. R. Bar-On's model has gained particular popularity in organizational and managerial practice, becoming the basis for the EQ-i 2.0 methodology, which is actively used to assess emotional competencies in a professional environment [5].

In Ukrainian psychology, the issues of EI development were considered in the works of O. I. Bondarchuk, I. V. Oliynyk, O. G. Romanovskiy, and other researchers who studied its significance for managerial activity, interpersonal interaction, and the professional development of leaders [6; 7; 8]. At the same time, the specifics of the functioning of IT organizations are insufficiently covered in most studies.

In recent years, foreign scientific sources have seen research devoted to the features of EI development in a technological environment. However, the main focus is primarily on the problems of professional burnout of IT specialists, team interaction, or the psychological well-being of employees [3; 1]. The issue of developing emotional competencies of IT team leaders, especially in conditions of hybrid work and high levels of technostress, has been studied fragmentarily.

Today, the activities of IT leaders are complicated not only by the high dynamics of change but also by

the need to coordinate the work of distributed teams, maintain psychological safety of employees, and adapt to the active implementation of artificial intelligence technologies in management processes. In this regard, the study of which components of EI – empathy, self-regulation, social skills, or self-awareness – are most associated with leadership effectiveness in modern IT organizations becomes particularly relevant.

The problem of leadership as a socio-psychological phenomenon is traditionally considered within the framework of trait theories, behavioral and situational approaches [9]. In modern research, special attention is paid to transformational, authentic, and adaptive leadership, since these models are largely associated with the development of a leader's emotional competencies [10]. For the IT environment, where project activities, employee autonomy, and team interaction prevail, partnership, democratic, and servant management styles are considered most effective [11; 13].

Research in 2025–2026 also confirms the importance of empathy, emotional self-regulation, and communicative flexibility for maintaining effective interaction in hybrid teams [1]. At the same time, in modern psychological science, there are still not enough empirical works that quantitatively analyze the influence of individual components of EI on specific indicators of leadership effectiveness in IT organizations.

Task statement. The aim of this study is to identify the structural and dynamic features of EI of leaders in IT organizations, as well as to determine its influence on key indicators of leadership effectiveness, including communication quality, staff motivation, conflict management, the level of psychological safety in the team, and the prevention of professional burnout in the context of digital transformation.

The scientific novelty of the study lies in expanding current understanding of the role of emotional intelligence in leadership effectiveness within IT organizations under conditions of digital transformation. The findings demonstrate the significance of empathy and social skills as predictors of effective leadership and reveal age- and experience-related differences in the structure of emotional intelligence among IT team leaders.

Outline of the main material of the study. The study was conducted within the framework of systemic and subjective approaches, taking into account the principles of personality development and the unity of consciousness and activity. A cross-sectional study design was used, which involved a one-time measurement of emotional intelligence and leadership effectiveness indicators, followed by comparative and correlation analysis.

A set of psychodiagnostic methods was used to study the features of EI and leadership effectiveness: N. Hall's Emotional Intelligence Questionnaire (Ukrainian adaptation), the short version of the EQ-i2.0 by R. Bar-On [14], the Multifactor Leadership Questionnaire MLQ-5X [10], and E. Edmondson's Psychological Safety Scale [12]. The use of several methods made it possible to comprehensively assess both individual emotional components and the features of leadership interaction in IT teams.

The study involved 85 IT team leaders at various levels. The sample was formed on the basis of voluntary participation of respondents. Among those surveyed, 45 % were team leads, 28 % were project managers, 15 % were Scrum masters, and 12 % were leaders in other management areas. The sample was predominantly male (62 %), with 38 % female. The average age of the study participants was 34.2 years, and the average management experience was 6.8 years. The vast majority of study participants (78 %) worked in a hybrid or remote format.

Statistical data processing was performed using SPSS Statistics 26.0. Descriptive statistics were computed. Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between the general level of emotional intelligence (EI) development and the composite indicator of leadership effectiveness ($r = 0.62, p \leq 0.01$).

All participants were informed about the purpose of the study and gave their voluntary consent to participate. The processing of results was carried out in compliance with the ethical principles of psychological research and ensuring the confidentiality of personal data.

The results of the study showed that the majority of surveyed IT leaders are characterized by an average level of EI development ($M = 72.4$; $SD = 11.8$). A low level of EI was found in 12 % of respondents, an average level in 58 %, and a high level in 30 % of the study participants. The analysis of the results showed that most managers have a sufficient level of emotional competence for effective professional interaction, but some components of EI require further development.

The most developed components of EI in the studied leaders were self-awareness ($M = 78.6$; $SD = 9.2$) and motivation ($M = 76.3$; $SD = 10.5$). This indicates a fairly high level of personal organization, result orientation, and the ability to maintain professional activity even under significant workload characteristic of the IT sector.

The lowest values were recorded on the scales of empathy ($M = 65.4$; $SD = 14.7$) and social skills

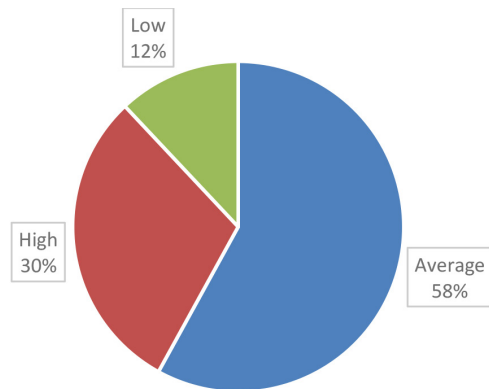


Fig. 1. Distribution of IT leaders by overall emotional intelligence level (%)

($M = 67.1$; $SD = 13.9$). This is likely due to difficulties in establishing emotional contact with team members, recognizing their psychological state, and maintaining effective interpersonal interaction, especially during remote or hybrid work. In this communication format, the number of non-verbal signals is significantly reduced, making it more difficult for managers to promptly notice the emotional state of employees and respond to their needs.

The level of self-regulation ($M = 71.2$; $SD = 12.4$) and stress management ($M = 69.8$; $SD = 13.1$) generally remained average and did not show consistently high values. Almost 28 % of respondents showed reduced results on these scales. This may indicate emotional exhaustion, difficulties in controlling tension, and insufficient stress resistance under conditions of high intensity of professional activity.

Pearson correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between the general level of EI development and the integral indicator of leadership effectiveness ($r = 0.62$; $p \leq 0.01$).

This indicates that a higher level of emotional competencies is associated with more effective managerial interaction and more efficient organization of IT team work.

The closest correlations were found between empathy and communication quality ($r = 0.68$; $p \leq 0.01$), as well as between empathy and the ability to maintain staff motivation ($r = 0.65$; $p \leq 0.01$). The obtained data confirm the important role of emotional understanding of others in forming a trusting atmosphere in the team, maintaining employee engagement, and creating a positive psychological climate.

A statistically significant relationship was also found between self-regulation and the effectiveness of conflict management ($r = 0.59$; $p \leq 0.01$). It is likely that the manager's ability to control their own emotional reactions and maintain emotional stability in difficult professional situations contributes to more constructive conflict resolution in the team.

At the same time, some indicators showed moderate or weak correlations. This indicates the multifactorial nature of leadership effectiveness and the need to take into account not only emotional but also organizational, professional, and communicative factors.

According to the results of the correlation analysis, a statistically significant relationship was found between the level of self-regulation of the manager and the indicator of burnout prevention in the team ($r = 0.35$; $p \leq 0.05$). This indicates that leaders with a higher level of emotional self-regulation are able to better control their reactions, act constructively in tense situations, and maintain a more stable psychological climate in the team.

The results of regression analysis showed that the level of EI development explains 38 % of the variance in leadership effectiveness indicators ($R^2 = 0.38$; $p \leq 0.001$). The greatest contribution to predicting the effectiveness of managerial activity was made by empathy ($\beta = 0.45$) and social skills ($\beta = 0.41$). This suggests that the manager's ability to understand the emotional state of others, maintain productive interaction, and build constructive relationships is one of the key factors for successful leadership in the IT environment.

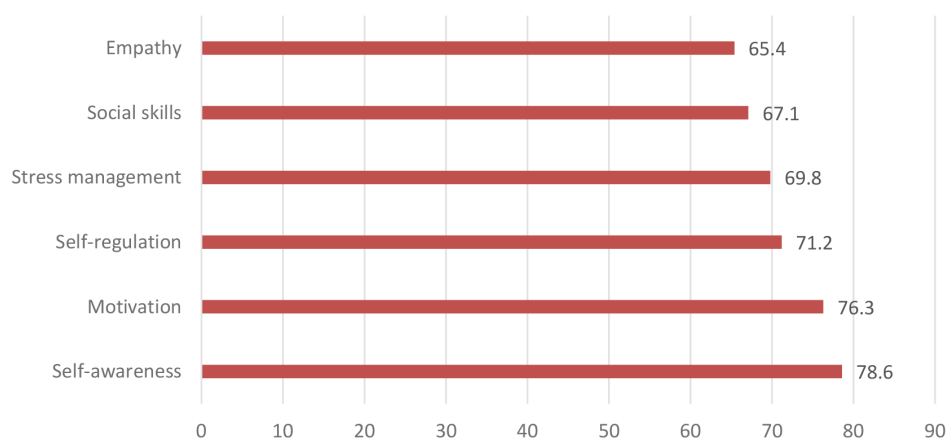


Fig. 2. Mean values of emotional intelligence components of IT organization leaders (M)

Table 1

Correlation coefficients between emotional intelligence components and indicators of leadership effectiveness

EI Component	Communication quality	Staff motivation	Conflict management	Psychological safety	Burnout reduction
Empathy	0,68**	0,65**	0,32*	0,45**	0,33*
Self-regulation	0,18	0,21	0,59**	0,30*	0,35*
Social skills	0,38*	0,35*	0,29*	0,41**	0,30*

Note: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$.

Comparative analysis using Student's t-test for independent samples allowed establishing statistically significant differences between individual groups of respondents ($p \leq 0.05$). In particular, managers with over 8 years of managerial experience demonstrated a higher general level of EI ($M = 77.2$) compared to the group of leaders with up to 5 years of experience ($M = 68.5$). This may indicate the gradual formation of emotional competencies in the process of professional and managerial experience.

In addition, respondents over 35 years of age had higher scores on social skills ($M = 72.4$) compared to participants in the 25–34 age group ($M = 63.8$). This is likely due to the accumulation of experience in interpersonal interaction and more developed professional communication skills. At the same time, team leads demonstrated higher empathy scores ($M = 70.1$) than higher-level managers ($M = 64.2$), which may be explained by their closer daily interaction with teams.

The findings suggest that, in the modern IT environment, the professional effectiveness of a manager increasingly depends not only on technical training but also on the ability to maintain psychologically safe interaction in the team. That is why the development of emotional and communicative competencies is gradually becoming one of the key areas of training and support for IT leaders. In practice, even a high level of technical expertise does not always compensate for a lack of empathy or difficulties in interpersonal interaction.

Recent studies increasingly show a tendency towards a decrease in empathy and emotional involvement of employees in the digital work environment, which some authors define as the phenomenon of reduced emotional engagement in the context of digitalization [1]. This phenomenon refers to the gradual weakening of the ability to empathize, emotionally engage, and self-regulate in the context of professionally mediated digital technologies. This is most pronounced in remote work formats, where the number of direct interpersonal contacts decreases and the emotional distance between team members increases.

In our view, it is precisely under such conditions that the manager's ability to maintain informal contact with employees, timely notice signs of emotional exhaustion, and create an atmosphere of trust in the team becomes particularly important.

At the same time, the results of the study should be considered taking into account certain limitations. The majority of study participants worked in large IT companies and used a hybrid work format, which may limit the possibility of generalizing the results to small organizations or teams with a fully office-based work format. An additional limitation is the use of self-reported psychodiagnostic methods, as they partially depend on the subjective perception of respondents and may contain the influence of socially desirable responses. The use of elements of 360-degree feedback partially helped to reduce this influence.

Conclusions. The results of the study made it possible to establish that the structure of EI of IT organization leaders is unevenly formed. The most developed components were self-awareness and motivation, while the lowest scores were recorded on the scales of empathy and social skills. This indicates a sufficient orientation of modern IT leaders towards professional results and the ability to maintain high work efficiency even under significant workload.

Analysis of the obtained data showed a statistically significant positive relationship between the general level of EI development and the integral indicator of leadership effectiveness ($r = 0.62$; $p \leq 0.01$). The most significant predictors of effective managerial activity were empathy and social skills, which emphasizes the importance of emotional and communicative competencies for IT team leaders.

Statistically significant differences were found in the structure of emotional components depending on the age, managerial experience, and professional role of managers. In particular, more experienced leaders demonstrated higher EI scores and better developed social skills, which may indicate the gradual formation of emotional competencies in the process of professional development.

Particular attention is drawn to the insufficient level of development of components related to

self-regulation and stress management. Under conditions of high work pace, constant changes, tight deadlines, and significant psycho-emotional load, these characteristics become critically important for maintaining leadership effectiveness and the psychological well-being of the team. This underscores the need to create practical programs for the development of emotional competencies for IT managers, primarily trainings aimed at developing empathy, emotional self-regulation, and constructive communication skills.

The results of the study showed that in the context of digitalization and the active implementation of automated management systems, it is the «human factor» that increasingly determines the effectiveness of team interaction and the competitiveness of IT companies. In this regard, the development of EI among managers should be considered an important component of modern corporate leadership and personnel management programs.

At the same time, the practice of IT teams shows that even a high level of professional competence does not always compensate for the lack of a manager's emotional sensitivity. In many cases, it is the quality

of interpersonal interaction that determines the level of trust, engagement, and stability of the team. In our opinion, in the coming years, the manager's ability to maintain a psychologically safe environment will become no less important a professional requirement than technical or managerial training.

Prospects for further research should be linked to the development and testing of training programs for the development of emotional competencies for various categories of IT leaders, as well as to the study of the impact of hybrid work formats and digital load on the psychological well-being of managers and teams.

Practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the activities of HR specialists and managers of IT companies to improve the systems of selection, evaluation, and professional development of managerial personnel. In particular, the results of the study confirm the feasibility of taking into account empathy, social skills, and the ability for emotional self-regulation as important competencies of candidates for managerial positions. The obtained data can also be used in the development of leadership development programs and the prevention of professional burnout in IT teams.

Bibliography:

1. Freedman J. M. et al. The Emotional Recession: Global Declines in Emotional Intelligence and Its Impact on Organizational Retention, Burnout, and Workforce Resilience. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1701703. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701703> (дата звернення: 15.06.2026).
2. Ertiö T., Eriksson T., Rowan W., McCarthy S. The role of digital leaders' emotional intelligence in mitigating employee technostress. *Business Horizons*. 2024. Vol. 67, No. 4. P. 399–409. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2024.02.005> (дата звернення: 15.06.2026).
3. Gerhardt K., Bauwens R., van Woerkom M. Emotional Intelligence and Leader Outcomes: A Comprehensive Review and Roadmap for Future Inquiry. *Human Resource Development Review*. 2025. Vol. 36, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1177/15344843251342689> (дата звернення: 15.06.2026).
4. Narendran S., et al. Exploring The Impact Of Emotional Intelligence On Leadership Effectiveness: A Meta-Analysis In Management Studies. *SSRN Electronic Journal*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4876543> (дата звернення: 15.06.2026).
5. Prummer K., Human-Vogel S., Graham M. A., Pittich D. The role of mentoring in developing leaders' emotional intelligence: exploring mentoring types, emotional intelligence, organizational factors, and gender. *Frontiers in Education*. 2024. Vol. 9. Article 1393660. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1393660> (дата звернення: 15.06.2026).
6. Карамушка Л. М., та ін. Психологічні чинники ефективності управлінської діяльності в умовах цифровізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2 (29). С. 45–57. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.45> (дата звернення: 15.06.2026).
7. Олійник І. В. Роль емоційного інтелекту в ефективному лідерстві. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*. 2023. № 16. С. 222–228. DOI: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2023.16.29> (дата звернення: 15.06.2026).
8. Romanovskyi O. G., et al. Development of Emotional Intelligence and Leadership Qualities in Future Managers. *Journal of Education and Work*. 2024. Vol. 37(2). P. 112–125. DOI: <https://doi.org/10.1080/13639080.2024.2345679> (дата звернення: 15.06.2026).
9. Weerakoon W. M. C. S., Ranasinghe V. R. Impact of Emotional Intelligence on Job Burnout: Mediating Role of Emotional Labor among IT Professionals. 10th HRM Student Research Symposium. University of Kelaniya Sri Lanka, 2024 (дата звернення: 15.06.2026).
10. Tian Y., Guo Y. How Does Transformational Leadership Relieve Teacher Burnout: The Role of Self-Efficacy and Emotional Intelligence. *Journal of Educational Administration*. 2024. Vol. 62(1). P. 88–105. DOI: <https://doi.org/10.1108/JEA-03-2023-0057> (дата звернення: 15.06.2026).

11. Kovalchuk O. V., et al. Servant and Democratic Leadership in IT Teams: A Comparative Study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2024. Vol. 33(3). P. 401–415. DOI: <https://doi.org/10.1080/1359432X.2024.2345678> (дата звернення: 15.06.2026).
12. Edmondson A. C., Bransby D. P. Psychological Safety Comes of Age: Observed Themes and New Directions. *Academy of Management Annals*. 2023. Vol. 17(1). P. 1–43. DOI: <https://doi.org/10.5465/annals.2022.0123> (дата звернення: 15.06.2026).
13. Тимків О. О. Розвиток лідерських компетенцій у керівників ІТ-компаній для ефективного управління трансформаціями. *Економічний простір*. 2025. № 1 (291). С. 20–33. DOI: <https://doi.org/10.32752/1993-6788-2025-1-291-20-33> (дата звернення: 15.06.2026).
14. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25. DOI: <https://doi.org/10.7334/psicothema2006.13> (дата звернення: 15.06.2026).

Ільїна Ю. Ю., Світлична Н. О. СТРУКТУРНО-ДИНАМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛІДЕРІВ ІТ-ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на ефективність управлінської діяльності керівників ІТ-організацій в умовах цифрової трансформації, гібридної зайнятості та техностресу. Актуальність дослідження зумовлена стрімким поширенням віддалених гібридних форматів роботи в ІТ-секторі, що супроводжується підвищенням психоемоційного навантаження на працівників і менеджерів, зростанням ризиків професійного вигорання та зниженням згуртованості команд. В умовах, коли технологічні компетенції стають базовими, на перший план виходять «м'які навички» (soft skills), зокрема емоційний інтелект, який забезпечує адаптивність, стресостійкість і здатність ефективно комунікувати в цифровому середовищі. Попри визнання важливості емоційного інтелекту в управлінні, бракує комплексних емпіричних досліджень, присвячених його ролі саме в ІТ-менеджменті з урахуванням специфіки гібридної роботи та техностресу. Наукова новизна полягає в розробці та емпіричній верифікації п'ятикомпонентної моделі емоційного інтелекту керівника ІТ-організації, адаптованої до умов цифрового робочого середовища; у виявленні специфічних профілів емоційного інтелекту залежно від стажу управлінської діяльності та віку; а також у кількісному визначенні внеску окремих компонентів емоційного інтелекту (емпатії та соціальних навичок) у прогнозування управлінської ефективності. Дослідження проведено на вибірці з 85 керівників ІТ-організацій (середній вік – 34,2 року, управлінський стаж – 6,8 року). Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, скорочену версію EQ-i 2.0 Р. Бар-Она, багатофакторний опитувальник лідерства MLQ-5X (для оцінки ефективності лідерства за показниками мотивації персоналу, управління конфліктами, психологічної безпеки та зниження вигорання) та шкалу психологічної безпеки Е. Едмондсона. Статистичну обробку даних здійснено з використанням кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона), регресійного аналізу та t-критерію Стюдента. Загальний рівень емоційного інтелекту досліджуваних керівників є переважно середнім ($M = 72,4$ бала, $SD = 11,8$). Найрозвиненішими виявилися компоненти самосвідомості ($M = 78,6$) та мотивації ($M = 76,3$), найменш розвиненими – емпатія ($M = 65,4$) та соціальні навички ($M = 67,1$), що свідчить про виражений «технократичний» профіль управління. Кореляційний аналіз засвідчив статистично значущий позитивний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та ефективністю лідерства ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$). Регресійна модель показала, що емоційний інтелект пояснює до 38 % дисперсії ефективності управлінської діяльності ($R^2 = 0,38$; $p \leq 0,001$), при цьому найсильнішими предикторами виступили емпатія ($\beta = 0,45$) та соціальні навички ($\beta = 0,41$). За допомогою t-критерію Стюдента виявлено статистично значущі відмінності у вираженості компонентів емоційного інтелекту залежно від управлінського стажу та віку респондентів ($p \leq 0,05$): досвідченіші керівники (понад 10 років стажу) демонструють вищі показники саморегуляції та емпатії порівняно з молодшими менеджерами. Отримані результати дозволяють ідентифікувати ключові проблемні зони емоційного інтелекту керівників ІТ-сфери (дефіцит емпатії в умовах гібридної роботи, недостатня саморегуляція в стресових ситуаціях, пов'язаних з техностресом) та обґрунтувати необхідність цілеспрямованих корекційно-розвивальних програм для підвищення управлінської ефективності. Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих даних для професійного відбору, оцінки та підвищення кваліфікації управлінських кадрів в ІТ-компаніях, а також для профілактики професійного вигорання в ІТ-командах шляхом впровадження тренінгів розвитку емоційної компетентності.

Ключові слова: емоційний інтелект, ефективність лідерства, ІТ-менеджмент, гібридна зайнятість, технострес, психологічна безпека, професійне вигорання, управлінська діяльність.

Дата першого надходження статті до видання: 01.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Кириченко А. В.

<https://orcid.org/0000-0002-1333-5980>

Національний університет оборони України

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФАНТОМНОГО БОЛЮ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВОК

Героїзм воїна не закінчується на полі бою. Він продовжується у щоденній боротьбі з болем, втратами та власними переживаннями. За кожним фантомним болем стоїть історія мужності. За кожним кроком до одужання – сила людського духу.

Андрій КИРИЧЕНКО

У статті здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення психологічних аспектів фантомного болю у військовослужбовців після ампутації кінцівок. Зростання кількості військовослужбовців, які внаслідок збройної агресії проти України отримали тяжкі бойові поранення з подальшою ампутацією кінцівок та розвитком фантомного больового синдрому, зумовлює високу актуальність наукового пошуку. Даний феномен є одним із найпоширеніших і водночас найскладніших наслідків ампутації, який суттєво ускладнює процес медичної, психологічної та соціальної реабілітації. Розкрито сутність фантомного болю як складного нейропсихологічного явища, що проявляється у виникненні больових відчуттів у відсутній кінцівці. Проаналізовано його нейрофізіологічні механізми, зокрема роль периферичних нервових змін, кортикальної реорганізації та нейропластичності головного мозку. Окрему увагу приділено психологічним чинникам, які впливають на інтенсивність і тривалість больового синдрому, серед яких психічна травма, тривожність, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад, емоційне напруження та особливості переживання втрати частини тіла.

Узагальнено сучасні наукові підходи до реабілітації військовослужбовців із фантомним болем, які передбачають комплексне поєднання медикаментозного лікування, фізичної реабілітації, психологічної підтримки та немедикаментозних методів впливу, зокрема дзеркальної терапії, когнітивно-поведінкової терапії, сенсомоторної корекції та технологій віртуальної реальності.

Результати теоретичного аналізу засвідчили, що фантомний біль є складним багатфакторним феноменом, у розвитку якого поєднуються нейрофізіологічні та психологічні механізми. Встановлено, що психічна травма та емоційні розлади суттєво впливають на формування, інтенсивність і тривалість фантомного больового синдрому у військовослужбовців після ампутації кінцівок.

Ключові слова: фантомний біль, ампутація, поранення, стрес, психічна травма, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, нейропластичні зміни, реабілітація.

Постановка проблеми. Унаслідок Війни за Незалежність України значно зросла кількість військовослужбовців, які отримали тяжкі бойові поранення, що призвели до ампутації нижніх кінцівок. Одним із найбільш поширених і складних наслідків таких травм є розвиток фантомного больового синдрому, який суттєво ускладнює процес медичної та фізичної реабілітації. Фантомний біль проявляється у вигляді больових або дискомфортних відчуттів у відсутній частині кінцівки та

може мати різну інтенсивність – від незначного поколювання до тривалого виснажливого болю.

Нині проблема фантомних болів набуває особливої актуальності, оскільки значна частина поранених військовослужбовців потребує комплексного відновлення, спрямованого на повернення до активного життя, професійної діяльності та соціальної адаптації. Наявність фантомного болю негативно впливає не лише на фізичний стан військовослужбовців, а й на їхнє психологічне

благополуччя, сприяючи розвитку тривожності, емоційного напруження, порушень сну та зниженню мотивації до реабілітації.

Під час підготовки до протезування та відновлення рухових функцій больовий синдром може обмежувати фізичну активність, ускладнювати формування навичок користування протезом і подовжувати процес реабілітації. Тому дослідження психологічних аспектів фантомного болю у військовослужбовців, які зазнали ампутації кінцівок внаслідок бойових дій, є важливим науковим завданням, оскільки сприяє поглибленню розуміння психологічних механізмів виникнення та переживання фантомного болю, а також удосконаленню підходів до психологічної підтримки й психосоціальної реабілітації цієї категорії осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фантомного болю є предметом дослідження численних зарубіжних і вітчизняних науковців. Значний внесок у вивчення нейропсихологічних механізмів виникнення фантомного болю зробили В. Рамачандран, Р. Мелзак, Т. Флор, Х. Мослі, Л. Ніколайсен, які досліджували роль нейропластичності, коркової реорганізації, сенсорної дезінтеграції та центральної сенситизації у формуванні больового синдрому. Психологічні чинники переживання болю, взаємозв'язок фантомного болю з емоційними розладами, тривожністю, депресією та посттравматичним стресовим розладом висвітлено у працях Р. Гетцена, Д. Турка, М. Дженсена, Д. Ехдейла та інших.

Серед українських учених окремі аспекти психологічних наслідків бойової травми, ампутації кінцівок, психічної реабілітації та відновлення військовослужбовців досліджували О. Хміляр, М. Корольчук, О. Кокун, В. Осьодло, Н. Агаєв, В. Стасюк та інші. Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що комплексні дослідження психологічних аспектів фантомного болю саме у військовослужбовців, які отримали ампутацію кінцівок унаслідок бойових дій, залишаються недостатньо вивченими.

Постановка завдання. Метою дослідження є проведення теоретичного аналізу сучасних наукових підходів до вивчення психологічних аспектів фантомного болю у військовослужбовців після ампутації кінцівок, визначенні взаємозв'язку між психічною травмою, емоційними розладами та особливостями переживання фантомного болю.

Виклад основного матеріалу. Феномен фантомного болю є одним із найбільш складних і недостатньо вивчених наслідків ампутації

кінцівок. Під фантомним болем розуміють больові відчуття, які людина переживає в ампутованій частині тіла. Перші наукові згадки про це явище належать французькому хірургу Амбруазу Паре, який ще у 1552 році звернув увагу на те, що пацієнти протягом тривалого часу після ампутації продовжують відчувати біль у втраченій кінцівці. Описуючи свої спостереження, він зазначав, що багато поранених скаржаться на больові відчуття в тій частині тіла, яка фактично вже відсутня [1].

Попри багатовікову історію вивчення цього феномену, механізми виникнення та підтримання фантомного болю залишаються предметом активних наукових дискусій. Сучасні дослідження свідчать, що формування фантомного больового синдрому обумовлюється складною взаємодією периферичних, спінальних і центральних нейрофізіологічних процесів. Зокрема, після ампутації відбуваються зміни у функціонуванні периферичних нервів, реорганізація сенсорних зон кори головного мозку, а також порушення механізмів обробки больових сигналів центральною нервовою системою.

Особливу увагу дослідники приділяють феномену нейропластичності, який, з одного боку, забезпечує адаптацію організму до втрати кінцівки, а з іншого – може сприяти формуванню патологічних больових відчуттів. Водночас на інтенсивність та тривалість фантомного болю впливають психологічні чинники, серед яких тривожність, депресивні прояви, посттравматичний стресовий розлад, особливості переживання втрати та рівень соціальної підтримки.

Актуальність дослідження фантомного болю значно зросла в умовах сучасних воєнних конфліктів, зокрема внаслідок російсько-української війни, яка призвела до суттєвого збільшення кількості військовослужбовців із травматичними ампутаціями. Фантомний біль не лише ускладнює фізичну реабілітацію поранених, але й негативно впливає на їхній морально-психологічний стан, адаптацію до нових умов життя та якість повсякденного функціонування. Саме тому поглиблене вивчення механізмів виникнення, перебігу та психологічних особливостей фантомного больового синдрому залишається важливим завданням сучасної медичної та військової психології.

За визначенням науковців, фантомний біль кінцівки являє собою больові відчуття, що локалізуються у втраченій частині тіла та сприймаються людиною як реальні, незважаючи на відсутність кінцівки. Цей феномен належить до найпоширеніших наслідків ампутації та, за даними

досліджень, спостерігається у 50–80 % осіб, які перенесли оперативне видалення кінцівки. Наявність фантомного болю суттєво ускладнює процес фізичної та психологічної реабілітації, негативно впливає на емоційний стан, якість життя та адаптацію військовослужбовців до нових умов життєдіяльності [5–8].

Вперше термін «фантомна кінцівка» був запропонований американським неврологом Сіласом Вейром Мітчелом у 1871 році під час вивчення наслідків бойових поранень у ветеранів Громадянської війни в США. Досліджуючи стан пацієнтів після ампутації, він звернув увагу на те, що багато з них продовжували відчувати присутність втраченої кінцівки та страждали від інтенсивного болю в ній. Описуючи це явище, Мітчел зазначав, що «тисячі примарних кінцівок полюють на стількох же хороших солдатів, регулярно катуючи їх», підкреслюючи поширеність і виснажливий характер фантомного болю серед військовослужбовців [9].

Відповідно до поглядів Тельнюка Я., Чубей І., фантомні болі є одним із ключових факторів, що ускладнюють процес відновлення осіб після ампутації. Їхній розвиток пов'язаний не лише з перебудовою нервової системи, а й з особливостями психоемоційного реагування пацієнта на втрату кінцівки. Наявність больового синдрому може обмежувати фізичну активність та знижувати ефективність підготовки до протезування. Тому важливою складовою реабілітації виступає своєчасне управління фантомним болем шляхом поєднання фізичних, терапевтичних і психологічних методів впливу, що забезпечує більш успішне функціональне відновлення та соціальну адаптацію пацієнтів [5].

На думку Хміляра О., Красницької О., участь у бойових діях супроводжується впливом численних психотравмувальних чинників, які негативно позначаються на психічному здоров'ї військовослужбовців та нерідко поєднуються з тяжкими фізичними ушкодженнями. Особливе місце серед бойових травм посідає ампутація кінцівок, яка має не лише медичні, а й глибокі психологічні наслідки. Така травма змушує військовослужбовця переосмислювати власну ідентичність, життєві цілі, професійні перспективи та соціальну роль, що може супроводжуватися втратою життєвих орієнтирів і суттєвими труднощами адаптації до нових умов життя [6].

Крім того, дослідники зазначає, що бойові поранення часто сприяють розвитку посттравматичних стресових реакцій та інших психоемоційних порушень, проте саме ампутація здатна найбільшою

мірою впливати на систему особистісних смислів людини. Додатковим ускладненням процесу реабілітації є фантомний больовий синдром, який проявляється відчуттям болю або дискомфорту в ампутованій частині тіла та може зберігатися протягом тривалого часу після травми [6–8].

Відповідно до поглядів авторів, важливим напрямом психологічної допомоги таким військовослужбовцям є впровадження індивідуальних і групових психокорекційних програм, спрямованих на подолання життєвої кризи, відновлення психологічної стійкості та формування нових смисложиттєвих орієнтирів. Особливе значення при цьому має логотерапія, яка допомагає особистості знаходити нові джерела мотивації та сенсу життя після отриманого поранення.

Ефективними засобами психологічного супроводу також визначаються методи кризової та когнітивно-поведінкової психотерапії, спрямовані на зниження тривожності, депресивних проявів, розвиток навичок саморегуляції та зменшення інтенсивності фантомного болю. Водночас важливою складовою реабілітаційного процесу на госпітальному етапі є реалізація освітніх і соціально-адаптаційних програм, які сприяють формуванню позитивної життєвої перспективи та підвищують готовність поранених військовослужбовців до подальшої реінтеграції в суспільство [6–8].

Регуляція психічного стану та функціонування організму військовослужбовців, які втратили око внаслідок бойових поранень і стикаються з проявами фантомного болю, є складним, тривалим і багатокомпонентним процесом. Фантомні больові відчуття після енукеації належать до поширених післяопераційних ускладнень, що зумовлює необхідність попереднього інформування пацієнтів про можливість їх виникнення та особливості перебігу.

Втрата ока має не лише фізичні, а й виражені психологічні наслідки. Військовослужбовці можуть переживати почуття вразливості, зниження самооцінки, невпевненість у собі, страх негативного сприйняття з боку оточення та труднощі соціальної адаптації. Анофтальмія нерідко супроводжується погіршенням якості життя, оскільки очі відіграють важливу роль у невербальній комунікації, формуванні образу особистості та міжособистісній взаємодії.

Аналіз наукових джерел свідчить, що медикоментозна терапія залишається одним із найбільш доступних та поширених способів контролю фантомного болю. Водночас найбільш ефективним вважається комплексний підхід, який передбачає

поєднання фармакологічних засобів із психологічною підтримкою, реабілітаційними та іншими немедикаментозними методами впливу. Незважаючи на значний арсенал засобів лікування фантомного болю, на сьогодні відсутній загальновизнаний протокол ведення пацієнтів саме із синдромом фантомного ока. На відміну від фантомного болю після ампутації кінцівок, де накопичено значний клінічний досвід, питання лікування та психологічного супроводу осіб із фантомними відчуттями після втрати ока залишаються недостатньо вивченими [7; 8].

За твердженнями Потапової О. В., Ольшанської В. І., Кальонової І. В., Кондратенка В. В., фантомний біль є одним із найскладніших наслідків ампутації кінцівок, який нерідко завдає пацієнтам значних фізичних і психологічних страждань. У деяких випадках його негативний вплив на якість життя може бути більш вираженим, ніж сама втрата кінцівки. Як правило, перші прояви фантомного болю виникають упродовж кількох днів після оперативного втручання. Водночас характер його перебігу є індивідуальним: у частини осіб больові відчуття поступово зменшуються та зникають протягом кількох місяців, тоді як в інших вони набувають хронічного характеру й можуть зберігатися роками.

За визначенням авторів, фантомний біль являє собою больові відчуття, які локалізуються у втраченій частині тіла та сприймаються людиною як реальні, попри її фактичну відсутність. Сучасні дослідження пояснюють виникнення фантомного болю комплексом нейрофізіологічних механізмів. Після ампутації відбувається переривання периферичних нервових шляхів, які раніше забезпечували передачу сенсорної інформації від кінцівки до центральної нервової системи. Незважаючи на це, головний мозок продовжує обробляти сигнали відповідно до сформованих нейронних зв'язків, що може спричиняти появу больових відчуттів у відсутній частині тіла.

Важливу роль у розвитку фантомного болю відіграє кортикальна реорганізація – процес функціональної перебудови сенсорних зон кори головного мозку після втрати кінцівки. Додатковим джерелом патологічної імпульсації можуть бути неврони, що формуються на кінцях ушкоджених нервів і здатні підтримувати постійне збудження больових рецепторів. Поряд із нейрофізіологічними чинниками суттєвий вплив мають психологічні фактори, зокрема підвищена тривожність, страх, депресивні переживання та емоційний стрес, пов'язані з травмою та втратою частини тіла. До

факторів ризику розвитку фантомного болю також належать наявність хронічного болю до ампутації, повторні хірургічні втручання, ускладнений післяопераційний перебіг та тривале загоснення рани. Водночас виникнення фантомного болю можливе і за відсутності зазначених чинників, що свідчить про складний та багатофакторний характер цього явища і необхідність комплексного підходу до його лікування та психологічного супроводу [4].

Нейропластичність головного мозку являє собою складний динамічний процес, який забезпечує здатність нервової системи адаптуватися до змін зовнішнього та внутрішнього середовища. Вона проявляється у функціональній та структурній перебудові нейронних мереж під впливом життєвого досвіду, навчання, психологічних чинників, травматичних подій та інших факторів протягом усього життя людини. Сучасні наукові дослідження суттєво розширили уявлення про механізми нейропластичності та її роль у відновленні функцій після ушкоджень нервової системи.

Особливий інтерес викликає вивчення нейропластичних змін у осіб, які перенесли ампутацію кінцівок. Втрата кінцівки часто супроводжується виникненням фантомних відчуттів і фантомного болю, що належать до складних нейропсихологічних феноменів. Накопичені наукові дані свідчать про тісний взаємозв'язок між розвитком фантомного болю, процесами реорганізації центральної нервової системи та психоемоційним станом людини. Після ампутації відбувається перебудова сенсорних і моторних зон кори головного мозку, що може сприяти формуванню патологічних больових відчуттів у відсутній кінцівці.

Поглиблене розуміння механізмів сенсорної та моторної реорганізації периферичної і центральної нервової системи після ампутації має важливе значення для вдосконалення програм медичної та психологічної реабілітації. Сучасна практика пропонує широкий спектр методів корекції фантомного болю, серед яких пропріоцептивне тренування, дзеркальна терапія, терапія із застосуванням віртуальної реальності, сенсорна та моторна стимуляція, а також когнітивно-поведінкова терапія. Незважаючи на різні погляди щодо механізмів їхньої дії та ефективності, зазначені підходи активно впроваджуються в реабілітаційну практику та розглядаються як перспективні напрями подальшого розвитку системи допомоги військовослужбовцям і цивільним особам, які перенесли ампутацію кінцівок [4].

Як зазначає Рамачандран В., нейропсихологічний метод дзеркальної терапії є одним із сучасних

підходів до лікування фантомного болю в кінцівках і базується на створенні візуальної ілюзії руху відсутньої кінцівки за допомогою дзеркала, що «переконує» мозок у її наявності та сприяє зменшенню больових відчуттів, пов'язаних із порушенням сенсорної інтеграції. Водночас подальші дослідження показали неоднозначну ефективність цього методу: у частини пацієнтів спостерігається суттєве зниження інтенсивності болю, тоді як результати рандомізованих контрольованих досліджень свідчать про варіативність і недостатню стабільність терапевтичного ефекту [10].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що фантомний біль є складним багатофакторним феноменом, формування якого зумовлюється взаємодією нейрофізіологічних і психологічних механізмів. У військовослужбовців, які перенесли ампутацію кінцівок унаслідок бойових дій, фантомний біль значно

ускладнює процес медичної, психологічної та соціальної реабілітації, сприяючи розвитку тривожності, депресивних проявів, посттравматичного стресового розладу, порушень адаптації та зниженню якості життя. Лікування фантомного болю є найбільш результативним за умови комплексного застосування фармакологічних, реабілітаційних і психологічних заходів, доповнених сучасними немедикаментозними методами, серед яких дзеркальна терапія, когнітивно-поведінкова терапія, технології віртуальної реальності та засоби сенсомоторної корекції.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є розроблення та експериментальна перевірка програм психологічного супроводу військовослужбовців із фантомним больовим синдромом, спрямованих на підвищення ефективності їхньої психологічної адаптації, відновлення та повернення до повноцінного життя.

Список літератури:

1. Амбруаз Паре. Вільна енциклопедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B1%D1%80%D1%83%D0%B0%D0%B7_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B5 (Дата звернення 11.05.2026).
2. Воложенінова А., Бабак С. Нейропластичність та реабілітація при фантомних болях після ампутації. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 2(38). С. 11–23. DOI: <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-02>
3. Зволяк О. В., Ілюха Л. М. Основні причини виникнення фантомних болів та специфіка їх лікування. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/5172/1/actual_problems_of_physiology%20%28pdf.io%29%20%282%29.pdf (Дата звернення 11.05.2026).
4. Потапова О. В., Ольшанська В. І., Кальонова І. В., Кондратенко В. В. Використання методу phantom motor execution (pme) для зменшення фантомних болів у військовослужбовців з ампутацією кінцівок. *Академічні візії*, випуск 41/2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20230216>
5. Тельнюк Я., Чубей І. Фантомні болі та їх вплив на реабілітацію. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/366db4ac-25d0-4aaf-a595-a2be8fd16eac/content> (Дата звернення 18.05.2026).
6. Хміляр О. Ф., Красницька О. В. Психологічна допомога пораненим військовослужбовцям, які переживають фантомні болі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Т. XI. Вип. 15. Київ 2017. С. 561–573. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742962/1/Zbirnyk.pdf#page=561> (Дата звернення 18.05.2026).
7. Хміляр О., Несевря О. Фантомне око солдата: від медико-психофізіологічних симптомів до оптимістичних обріїв буття. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025 № 6 С. 62–68. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-9>
8. Хміляр О., Несевря О. (2025). Фантомний біль особистості військовослужбовця як особлива одиниця аналізу психіки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 1, С. 36–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.6>
9. Mitchell S. W. Phantom Limbs. *Lippincott's Magazine of Popular Literature and Science*. 1871. Vol. 8. P. 563–569.
10. Ramachandran V. S., Rogers-Ramachandran D. Synaesthesia in phantom limbs induced with mirrors. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. 1996. Vol. 263(1369). P. 377–386. DOI: 10.1098/rspb.1996.0058

Kyrychenko A. V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHANTOM LIMB PAIN IN MILITARY PERSONNEL AFTER LIMB AMPUTATION

The article presents a theoretical analysis of contemporary scientific approaches to the study of psychological aspects of phantom limb pain in military personnel after limb amputation. The increasing number of service members who have sustained severe combat injuries as a result of armed aggression against Ukraine, leading

to limb amputations and the subsequent development of phantom limb pain syndrome, determines the high relevance of scientific inquiry in this field. This phenomenon is one of the most common and, at the same time, most complex consequences of amputation, significantly complicating the process of medical, psychological, and social rehabilitation.

The essence of phantom limb pain is described as a complex neuropsychological phenomenon manifested by painful sensations perceived in the absent limb. Its neurophysiological mechanisms are analyzed, including the role of peripheral nerve changes, cortical reorganization, and brain neuroplasticity. Particular attention is paid to psychological factors influencing the intensity and duration of the pain syndrome, including psychological trauma, anxiety, depressive states, post-traumatic stress disorder, emotional tension, and the specifics of experiencing the loss of a body part.

Modern scientific approaches to the rehabilitation of military personnel with phantom limb pain are summarized, involving a comprehensive combination of pharmacological treatment, physical rehabilitation, psychological support, and non-pharmacological methods, including mirror therapy, cognitive-behavioral therapy, sensorimotor correction, and virtual reality technologies.

The results of the theoretical analysis demonstrate that phantom limb pain is a complex multifactorial phenomenon resulting from the interaction of neurophysiological and psychological mechanisms. It has been established that psychological trauma and emotional disorders significantly influence the development, intensity, and duration of phantom limb pain syndrome in military personnel after limb amputation.

Keywords: *phantom limb pain, amputation, injury, stress, psychological trauma, anxiety, post-traumatic stress disorder, neuroplastic changes, rehabilitation.*

Дата першого надходження статті до видання: 01.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Лукашук С. Ю.

<https://orcid.org/0000-0001-7647-7102>

Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія»

Рівненської обласної ради

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОРУШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз впливу інтернет-залежності на формування професійної ідентичності студентів медичних спеціальностей в умовах надмірної віртуалізації інформаційного середовища. Обґрунтовано, що професійна ідентичність майбутніх лікарів є складним інтегративним утворенням, яке включає мотиваційний, ціннісний, відповідальнісний та поведінковий компоненти, і формується в процесі професійного становлення особистості.

Проаналізовано сучасні підходи до розуміння інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки, що супроводжується зниженням саморегуляції, підвищенням рівня тривожності, прокрастинації та емоційної нестабільності. Встановлено, що надмірне перебування у віртуальному середовищі створює передумови для деформації мотиваційної сфери, зміщення системи професійних цінностей, зниження рівня відповідальності та формування поверхневого ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Представлено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь студенти медичних спеціальностей. Виявлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем інтернет-залежності та показниками професійної ідентичності, зокрема внутрішньою мотивацією, значущістю професійних цінностей, рівнем відповідальності та ставленням до професії. Доведено, що високий рівень інтернет-залежності асоціюється з формуванням дифузної професійної ідентичності та зниженням рівня включеності у процес професійного становлення.

Зроблено висновок про те, що інтернет-залежність виступає значущим психологічним фактором ризику порушення професійної ідентичності студентів-медиків. Окреслено перспективи подальших досліджень, що полягають у розробці психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, формування усвідомленого використання цифрових ресурсів та підтримку професійної мотивації майбутніх лікарів.

Ключові слова: інтернет-залежність, професійна ідентичність, студенти-медики, мотивація, професійні цінності, відповідальність, ставлення до професії, віртуалізація, професійне становлення, цифрове середовище.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності, що зумовлює трансформацію умов професійного становлення особистості. Особливо це стосується студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування професійної ідентичності. У цьому контексті важливим є дослідження впливу інтернет-залежності як одного з поширених феноменів сучасного інформаційного середовища на процес професійного самовизначення майбутніх фахівців.

Для студентів медичних спеціальностей проблема набуває особливої актуальності, оскільки

їхня професійна підготовка передбачає формування високого рівня відповідальності, стійкої мотивації до навчання, гуманістичних цінностей та готовності до прийняття складних рішень у майбутній професійній діяльності. Водночас надмірне використання інтернет-ресурсів та формування залежної поведінки можуть порушувати ці процеси, впливаючи на глибину засвоєння професійних знань, рівень включеності у навчальну діяльність та ставлення до майбутньої професії.

У межах попередніх досліджень було встановлено, що інтернет-залежність супроводжується зниженням рівня самоконтролю, підвищенням прокрастинації, порушенням емоційної регуляції

та змінами у мотиваційній сфері особистості. Це дозволяє припустити, що зазначений феномен може впливати не лише на окремі психологічні характеристики, а й на цілісні утворення особистості, зокрема професійну ідентичність.

Таким чином, виникає наукова потреба дослідження інтернет-залежності як чинника порушення професійної ідентичності студентів медичних спеціальностей, що потребує комплексного теоретичного та емпіричного аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної ідентичності особистості широко представлена у працях українських та зарубіжних дослідників. Зокрема, питання професійного становлення та розвитку особистості розглядалися у роботах С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Т. М. Титаренко, де підкреслюється значущість внутрішньої мотивації, ціннісних орієнтацій та особистісної зрілості у процесі формування професійної ідентичності.

Професійна ідентичність розглядається як інтегративне утворення, що включає усвідомлення себе як представника певної професії, прийняття професійних цінностей, сформованість мотивації до професійної діяльності та готовність до її реалізації [6, с. 200]. Важливими компонентами професійної ідентичності є також відповідальність, рефлексія та ставлення до професійної діяльності.

Дослідження інтернет-залежності в українській психології представлені у працях, присвячених впливу цифрового середовища на особистість, її емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові особливості [8, с. 352]. У цих роботах підкреслюється, що надмірне використання Інтернету може призводити до формування залежної поведінки, зниження рівня саморегуляції, підвищення тривожності та емоційної нестабільності.

Разом з тим, аналіз наукових джерел свідчить про недостатню розробленість проблеми впливу інтернет-залежності на професійну ідентичність, особливо у контексті підготовки майбутніх лікарів. Більшість досліджень зосереджені на окремих аспектах (мотивація, академічна успішність, психічний стан), тоді як цілісний вплив на професійне самовизначення залишається недостатньо вивченим.

Це зумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження даної проблеми з урахуванням сучасних умов віртуалізації інформаційного простору.

Постановка завдання. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування впливу інтернет-залежності на формування та порушення

професійної ідентичності студентів медичних спеціальностей.

Відповідно до теми було сформовано, наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічний зміст професійної ідентичності студентів-медиків.

2. Розкрити сутність інтернет-залежності як психологічного феномену.

3. Визначити основні механізми впливу інтернет-залежності на мотивацію, професійні цінності, відповідальність та ставлення до професії.

4. Обґрунтувати можливі наслідки деформації професійної ідентичності в умовах цифровізації.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці професійна ідентичність розглядається як складне інтегративне утворення, що формується в процесі професійного становлення особистості та включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Для студентів медичних спеціальностей професійна ідентичність має особливе значення, оскільки вона визначає не лише рівень засвоєння знань, а й готовність до відповідальної діяльності, що безпосередньо пов'язана із життям і здоров'ям індивіда [1].

У межах даного дослідження доцільно розглядати професійну ідентичність студентів-медиків через такі ключові компоненти:

- мотиваційний (ставлення до навчання та професії) [2];
- ціннісний (прийняття професійних норм і цінностей) [3, с. 123–130];
- відповідальнісний (рівень особистісної відповідальності) [4];
- поведінковий (реальні дії, спрямовані на професійне становлення) [5].

Інтернет-залежність, як форма адиктивної поведінки, може впливати на кожен із зазначених компонентів, викликаючи їх деформацію та порушення цілісності професійної ідентичності [6].

Мотиваційна сфера є базовим елементом професійної ідентичності, оскільки саме вона визначає рівень включеності студента у навчальний процес, глибину засвоєння знань та прагнення до професійного розвитку [7].

За умов наявності інтернет-залежності спостерігається зниження внутрішньої мотивації та переважання зовнішніх стимулів. Студенти дедалі частіше орієнтуються не на зміст навчання, а на формальні результати (оцінки, здачу іспитів), що супроводжується поверхневим засвоєнням матеріалу. Постійне використання цифрових ресурсів

сприяє формуванню фрагментарного мислення, зниженню здатності до тривалої концентрації уваги та глибокого опрацювання інформації [8].

Крім того, інтернет-залежність тісно пов'язана з прокрастинацією, що проявляється у відкладанні виконання навчальних завдань на користь діяльності у віртуальному середовищі. У результаті формується розрив між усвідомленням необхідності навчання та реальними діями студента, що негативно впливає на професійне самовизначення [8].

Деформація професійних цінностей у віртуалізованому середовищі є ще одним фактором, який впливає на формування професійної ідентичності студентів медичних навчальних закладів [2].

Ціннісний компонент передбачає прийняття норм і принципів професії, зокрема гуманізму, відповідальності, етичності та орієнтації на допомогу іншим [9].

Надмірне перебування у віртуальному середовищі може призводити до зміщення системи цінностей особистості. Зокрема, зростає значущість швидкого отримання інформації, миттєвого результату, розважального контенту, що суперечить вимогам медичної професії, яка передбачає глибоке осмислення, терпіння та відповідальність [10, с. 90–96].

У соціальних мережах часто формується спрощене або викривлене уявлення про професію лікаря, що може знижувати рівень її усвідомленої цінності. Студенти можуть орієнтуватися не на реальні професійні стандарти, а на медіаобрази, що сприяє формуванню поверхневого ставлення до майбутньої діяльності [10, с. 90–96].

Зниження рівня особистісної відповідальності, є наступним наслідком інтернет-залежної поведінки, оскільки є ключовим компонентом професійної ідентичності майбутнього лікаря. Вона включає готовність приймати рішення, нести відповідальність за їх наслідки, дотримуватися професійних стандартів та етичних норм [3, с. 123–130].

Інтернет-залежність може сприяти зниженню рівня відповідальності через формування звички до уникнення складних завдань та перекладання відповідальності на зовнішні джерела. Постійний доступ до готової інформації зменшує необхідність самостійного мислення, аналізу та прийняття рішень [12, с. 229–230].

Крім того, у віртуальному середовищі знижується відчуття реальних наслідків власних дій, що може переноситися і на реальну діяльність. У результаті формується менш зріла позиція щодо

професійної відповідальності, що є критичним для медичної сфери [13, 246–250].

Ставлення до професії є інтегральним показником сформованості професійної ідентичності. Воно включає емоційне прийняття професії, рівень задоволеності вибором та готовність до професійного розвитку [4].

За умов інтернет-залежності може спостерігатися зниження емоційної залученості у професійну діяльність. Віртуальне середовище пропонує велику кількість альтернативних джерел задоволення, що конкурують із навчальною діяльністю. У результаті професійна діяльність починає сприйматися як менш значуща та менш приваблива [14].

Також можливе формування амбівалентного ставлення до професії: з одного боку, студент усвідомлює її важливість, а з іншого – не відчуває внутрішньої готовності до її реалізації. Це свідчить про порушення цілісності професійної ідентичності [15, с. 103–111].

Таким чином, інтернет-залежність впливає на професійну ідентичність студентів-медиків через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів:

- зниження внутрішньої мотивації та формування прокрастинації;
- деформацію системи професійних цінностей;
- зниження рівня особистісної відповідальності;
- трансформацію ставлення до професії;
- порушення саморегуляції та зростання залежної поведінки.

У сукупності ці процеси можуть призводити до формування нестійкої або дифузної професійної ідентичності, що негативно впливає на якість професійної підготовки майбутніх лікарів.

З метою перевірки теоретичних положень щодо впливу інтернет-залежності на професійну ідентичність студентів-медиків було проведено емпіричне дослідження.

У дослідженні взяли участь 68 студентів медичних спеціальностей (3–5 курсів). Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти.

Для досягнення мети були використані такі психодіагностичні методики:

- тест на визначення рівня інтернет-залежності (адаптований варіант методики К. Янг) [16];
- методика діагностики професійної мотивації (модифікація за К. Замфір у адаптації А. Реана) [17, с. 683–683];

- опитувальник професійної ідентичності (авторська адаптація на основі підходів О. М. Кокуна);

- шкала відповідальності особистості;
- методика вивчення ціннісних орієнтацій.

Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу.

Результати дослідження. За результатами дослідження було встановлено, що:

- високий рівень інтернет-залежності виявлено у 32 % студентів;

- середній рівень – у 46 %;

- низький рівень – у 22 % (див. рис. 1).

Аналіз показників професійної ідентичності показав, що студенти з високим рівнем інтернет-залежності характеризуються:

- зниженим рівнем внутрішньої мотивації ($r = -0,48$);

Рівні інтернет-залежності серед студентів

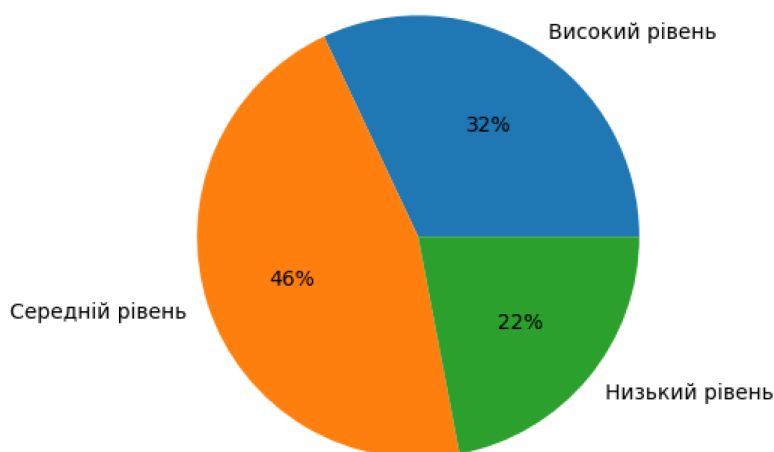


Рис. 1. Результати рівня інтернет-залежності студентів-медиків за методикою К. Янга (у %)

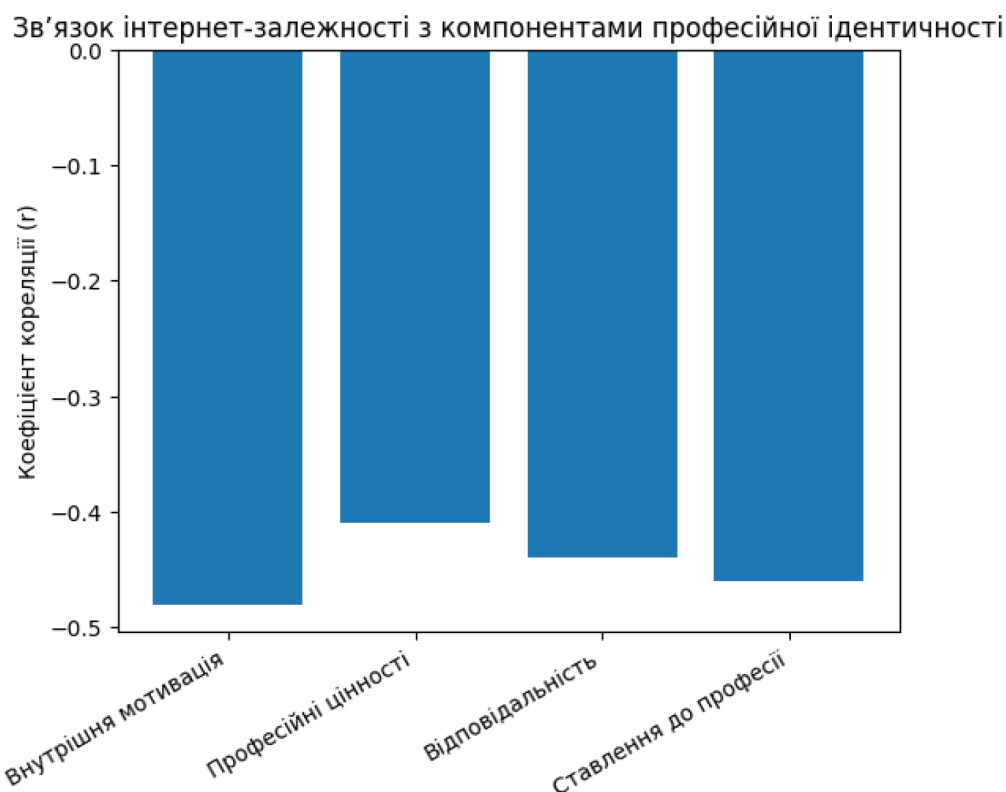


Рис. 2. Результати за методиками діагностики професійної мотивації (модифікація за К. Замфір у адаптації А. Реана), професійної ідентичності (авторська адаптація на основі підходів О. М. Кокуна), відповідальності особистості й ціннісних орієнтацій

- зниженням значущості професійних цінностей ($r = -0,41$);
- нижчим рівнем відповідальності ($r = -0,44$);
- менш позитивним ставленням до професії ($r = -0,46$) (див. рис. 2).

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого негативного зв'язку між рівнем інтернет-залежності та ключовими компонентами професійної ідентичності.

Також було встановлено, що студенти з високим рівнем інтернет-залежності частіше демонструють ознаки прокрастинації, труднощі з організацією навчальної діяльності та зниження рівня включеності у професійне навчання.

Окремо слід зазначити, що у цієї групи студентів спостерігається тенденція до формування зовнішньої мотивації (орієнтація на оцінки, контроль), тоді як у студентів з низьким рівнем інтернет-залежності переважає внутрішня мотивація (інтерес до професії, прагнення до самореалізації).

Також, отримані результати підтверджують теоретичні припущення щодо негативного впливу інтернет-залежності на формування професійної ідентичності студентів медичних спеціальностей.

Зокрема, інтернет-залежність виступає фактором, що:

- знижує рівень внутрішньої мотивації до навчання;
- сприяє деформації професійних цінностей;
- зменшує рівень відповідальності;
- формує амбівалентне або поверхнєве ставлення до професії.

Це узгоджується з сучасними уявленнями про вплив віртуалізованого інформаційного середовища на особистість, де надмірна цифрова активність розглядається як фактор порушення саморегуляції та особистісної зрілості [17, с. 683–698].

Таким чином, інтернет-залежність може розглядатися як один із ризик-факторів формування дифузної професійної ідентичності у студентів-медиків.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати вплив інтернет-залежності на формування професійної ідентичності студентів медичних спеціальностей у сучасних умовах віртуалізації інформаційного простору. Отримані результати підтверджують актуальність порушеної проблематики та дають змогу сформулювати узагальнені висновки.

Професійна ідентичність студентів-медиків є складним інтегративним утворенням, що

формується у процесі професійного становлення особистості та включає мотиваційний, ціннісний, відповідальнісний і поведінковий компоненти. Її сформованість визначає не лише рівень професійної підготовки майбутнього фахівця, а й його готовність до виконання професійних обов'язків, що в медичній сфері безпосередньо пов'язані з відповідальністю за життя і здоров'я людини.

Встановлено, що в умовах сучасного інформаційного суспільства інтернет-залежність виступає значущим психологічним фактором, який впливає на процес професійного становлення особистості. Надмірне перебування у віртуальному середовищі змінює характер навчальної діяльності, знижує рівень саморегуляції, сприяє формуванню залежної поведінки та підвищує ризик виникнення психоемоційного напруження. У контексті підготовки майбутніх лікарів це набуває особливої ваги, оскільки порушення у мотиваційній та ціннісній сферах можуть мати довготривалі наслідки для професійної діяльності.

Результати дослідження свідчать про те, що високий рівень інтернет-залежності пов'язаний зі зниженням внутрішньої мотивації до навчання, деформацією системи професійних цінностей, зниженням рівня особистісної відповідальності та формуванням менш позитивного ставлення до обраної професії. Це проявляється у переважанні зовнішніх стимулів над внутрішніми, орієнтації на формальні результати навчання, недостатній глибині засвоєння знань та зниженні інтересу до професійного розвитку.

Крім того, інтернет-залежність сприяє формуванню поверхневого ставлення до навчальної діяльності, що супроводжується прокрастинацією, труднощами в організації часу та зниженням рівня включеності у процес професійного становлення. У результаті відбувається порушення цілісності професійної ідентичності, яка набуває рис нестійкості або дифузності. Такий стан може ускладнювати подальше професійне самовизначення, знижувати готовність до відповідальної діяльності та впливати на якість майбутньої професійної практики.

Отримані дані дозволяють розглядати інтернет-залежність як один із факторів ризику деформації професійної ідентичності студентів-медиків, що потребує своєчасного виявлення та корекції. У цьому контексті важливим є створення сприятливих умов освітнього середовища, які б сприяли розвитку внутрішньої мотивації, формуванню професійних цінностей та відповідального ставлення до майбутньої діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на формування усвідомленого використання цифрових ресурсів, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та підтримку професійної мотивації студентів медичних спеціальностей. Особливої уваги потребує розробка комплексних підходів, які поєднували б психологічну підтримку,

освітні інтервенції та цифрову гігієну як складову професійного становлення майбутніх лікарів.

Таким чином, дослідження підтверджує необхідність подальшого вивчення впливу цифрового середовища на особистість студента та розробки ефективних стратегій збереження психічного здоров'я і підтримки професійної ідентичності в умовах сучасних соціокультурних трансформацій.

Список літератури:

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ. Інститут психології НАПН України. 2022. 120 с.
3. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 123–130. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.17>
4. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
5. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: Каравела, 2025. 711 с.
6. Кохун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 200 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ. Центр учбової літератури. 2021. 272 с.
8. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. 5-тє вид. Київ : ВЦ «Академія», 2025. 352 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. 4-тє вид., виправл. і доповн. Київ : Знання, 2014. 1047 с.
10. Лукашук С. Ю. Інтернет-ресурси як чинники інтернет-залежності студентів-медиків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 2, С. 90–96. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-10>
11. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Психологія управління: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2022. 648 с.
12. Young K. S. The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. P. 229–230. DOI: 10.1016/j.addbeh.2015.05.016.
13. Griffiths M. D. Internet addiction. Fact or fiction. *The Psychologist*. 1999. Vol. 12. P. 246–250.
14. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 61. Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
15. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
16. Erikson E. H. Identity. Youth and crisis. New York. W. W. Norton. 1968. 336 p.
17. Kroger J., Martinussen M., Marcia J. E. Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*. 2010. Vol. 33, No. 5. P. 683–698. DOI: 10.1016/j.adolescence.2009.11.002

Lukashchuk S. Yu. INTERNET ADDICTION AS A FACTOR IN THE DISRUPTION OF PROFESSIONAL IDENTITY AMONG MEDICAL STUDENTS

The article presents a theoretical and empirical analysis of the impact of Internet addiction on the formation of professional identity among medical students in the context of excessive virtualization of the information environment. It is substantiated that the professional identity of future physicians is a complex integrative construct that includes motivational, value-based, responsibility-related, and behavioral components, and is formed in the process of professional development.

Modern approaches to understanding Internet addiction as a form of addictive behavior are analyzed, emphasizing its association with reduced self-regulation, increased anxiety, procrastination, and emotional instability. It is established that excessive engagement in the virtual environment creates preconditions for the deformation of the motivational sphere, shifts in professional values, a decrease in the level of responsibility, and the development of a superficial attitude toward future professional activity.

The results of an empirical study involving medical students are presented. Statistically significant negative correlations were found between the level of Internet addiction and indicators of professional identity,

in particular internal motivation, the importance of professional values, the level of responsibility, and attitudes toward the profession. It is demonstrated that a high level of Internet addiction is associated with the formation of a diffuse professional identity and a reduced level of engagement in the process of professional development.

It is concluded that Internet addiction is a significant psychological risk factor for the disruption of professional identity among medical students. Prospects for further research are outlined, including the development of psychopreventive programs aimed at enhancing self-regulation, promoting conscious use of digital resources, and supporting the professional motivation of future physicians.

Keywords: *Internet addiction, professional identity, medical students, motivation, professional values, responsibility, attitude toward the profession, virtualization, professional development, digital environment.*

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Півень Л. В.

<https://orcid.org/0000-0003-3063-5544>

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

Кучеренко Є. В.

<https://orcid.org/0000-0002-7462-0638>

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

Фармагей О. І.

<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

ФАКТОРИ РИЗИКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ: ОГЛЯД ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Метою статті є аналіз сучасних емпіричних досліджень, присвячених чинникам ризику професійного вигорання у представників допоміжних професій, та узагальнення даних щодо захисних ресурсів, пов'язаних із психологічним благополуччям і професійною ефективністю. Для досягнення поставленої мети використано методи аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення наукових джерел. До огляду включено емпіричні дослідження, систематичні огляди та метааналізи, опубліковані у 2021–2025 роках і присвячені професійному вигоранню медичних працівників, психологів, соціальних працівників та інших представників допоміжних професій. Узагальнення сучасних емпіричних даних засвідчило, що професійне вигорання має багатфакторний характер і формується під впливом взаємодії організаційних, психосоціальних та індивідуальних чинників. До ключових факторів ризику належать надмірне робоче навантаження, недостатня організаційна підтримка, високі емоційні вимоги, обмежена професійна автономія, міжособистісні конфлікти та порушення балансу між професійною діяльністю й особистим життям. Встановлено, що низький рівень резильєнтності, труднощі емоційної регуляції та неадаптивні копінг-стратегії можуть посилювати прояви емоційного виснаження і деперсоналізації, тоді як соціальна підтримка, супервізія, практики самоогляду та сприятлива організаційна культура виконують захисну функцію. Показано, що найбільш ефективними є комплексні профілактичні підходи, які поєднують організаційні зміни з розвитком індивідуальних психологічних ресурсів. Наукова новизна дослідження полягає у комплексній систематизації сучасних емпіричних даних щодо організаційних, психосоціальних та індивідуальних чинників ризику професійного вигорання у представників допоміжних професій та узагальненні сучасних підходів до його профілактики. Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів при розробці програм психологічної профілактики, підтримки психічного здоров'я та підвищення професійного благополуччя фахівців допоміжних професій.

Ключові слова: професійна автономія, резильєнтність, емоційне виснаження, психосоціальні чинники, професійний стрес, соціальна підтримка.

Постановка проблеми. Професійне вигорання нині розглядається як одна з ключових проблем у контексті психічного благополуччя працівників сучасного суспільства. Всесвітня організація охорони здоров'я вперше офіційно включила це явище до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), визначивши його не як медичний діагноз, а як професійно зумовлений

стан, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким особа не змогла ефективно впоратися [25]. Вигорання характеризується трьома взаємопов'язаними компонентами: емоційним виснаженням, формуванням психологічної дистанції або негативного ставлення до роботи, а також зниженням професійної результативності. Важливо, що прояви вигорання

пов'язуються насамперед із професійним контекстом діяльності.

Формування наукового розуміння професійного вигорання пов'язане із розвитком психології праці. У класичній роботі К. Масlach (C. Maslach), В. Б. Шауфелі (W. B. Schaufeli) та М. П. Лейтер (M. P. Leiter) професійне вигорання визначається як пролонгована реакція на хронічні емоційні та міжособистісні стресори, що виникають у професійному середовищі та проявляються емоційним виснаженням, деперсоналізацією і зниженням відчуття особистих професійних досягнень [15]. Така концептуалізація підкреслює багатовимірний характер цього феномену та дає змогу розглядати його як результат взаємодії організаційних умов праці й індивідуальних психологічних ресурсів працівника, які визначають як інтенсивність стресового навантаження, так і здатність до його подолання [4].

Особливої актуальності проблема професійного вигорання набуває серед представників допоміжних професій, зокрема медичних працівників, психологів, соціальних працівників, психотерапевтів, рятувальників та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з високими емоційними вимогами, інтенсивною міжособистісною взаємодією та значним рівнем професійної відповідальності. У зв'язку з цим виявлення факторів ризику професійного вигорання та визначення ресурсів його профілактики має важливе наукове і практичне значення для збереження психічного здоров'я фахівців і підтримання якості професійної допомоги.

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах повномасштабного воєнного вторгнення в Україну, коли медичні працівники, психологи, соціальні працівники та рятувальники функціонують в умовах хронічного стресу, нестачі ресурсів і безперервного контакту з травматичним досвідом. Це суттєво підвищує ризик прискореного розвитку вигорання порівняно з мирним часом і зумовлює необхідність адаптації існуючих профілактичних підходів до вітчизняного контексту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри широке використання поняття професійного вигорання, у науковому дискурсі досі відсутнє його уніфіковане визначення, що ускладнює порівняння результатів різних досліджень. Систематичні огляди демонструють значну варіативність підходів до оцінки вигорання та використання різних психодіагностичних інструментів, серед яких найбільш поширеним залишається Maslach Burnout Inventory [8; 20].

Значна кількість сучасних досліджень присвячена вивченню окремих аспектів професійного вигорання серед медичних працівників, психологів, соціальних працівників та інших представників допоміжних професій. У науковій літературі активно досліджуються організаційні умови праці, рівень професійного навантаження, психосоціальні чинники, індивідуальні психологічні особливості та їхній взаємозв'язок із розвитком емоційного виснаження, деперсоналізації й зниження професійної ефективності [3; 10; 18].

Водночас результати наявних досліджень залишаються фрагментарними, оскільки більшість із них зосереджена на аналізі окремих професійних груп або ізольованому вивченні окремих чинників ризику. Недостатньо уваги приділяється комплексному узагальненню сучасних емпіричних даних щодо взаємодії організаційних, психосоціальних та індивідуальних детермінант професійного вигорання у представників допоміжних професій. Це обумовлює необхідність інтеграції наявних наукових результатів та їх системного аналізу.

Варто зазначити, що більшість наявних оглядів зосереджені або на медичних працівниках, або на представниках однієї вузької спеціальності, омиваючи порівняльний аналіз між групами. На нашу думку, саме міжгрупове зіставлення дає змогу виокремити універсальні та специфічні детермінанти вигорання, що є принципово важливим для розробки диференційованих профілактичних програм.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз сучасних емпіричних досліджень, присвячених чинникам ризику професійного вигорання у представників допоміжних професій, а також узагальнення наукових даних щодо організаційних, психосоціальних та індивідуальних детермінант цього феномену. Особливу увагу приділено виявленню захисних ресурсів, пов'язаних із психологічним благополуччям і професійною ефективністю фахівців, а також визначенню перспективних напрямів профілактики професійного вигорання на основі результатів сучасних емпіричних досліджень.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети було проведено теоретичний аналіз сучасних наукових публікацій, присвячених професійному вигоранню у представників допоміжних професій. До огляду було включено емпіричні дослідження, систематичні огляди та метааналізи, опубліковані у 2021–2025 роках та індексовані в базах даних PubMed, Scopus, Web of Science та PsycINFO. Пошук здійснювався за

ключовими словами: burnout, professional burnout, healthcare workers, psychologists, social workers, resilience, psychosocial factors.

Критеріями включення були публікації, присвячені професійному вигоранню медичних працівників, психологів, соціальних працівників та інших представників допоміжних професій, що містили емпіричні дані або результати систематичних узагальнень. Не включалися публікації, що не містили емпіричних даних або статистичного аналізу, а також дослідження, зосереджені на професійних групах поза межами допоміжного сектору.

Після первинного пошуку та видалення дублікатів джерела оцінювалися на відповідність критеріям включення, після чого до фінального аналізу були включені лише публікації, що найбільш повно відповідали меті дослідження.

Узагальнення сучасних емпіричних даних дає змогу розглядати професійне вигорання у представників допоміжних професій як багатфакторне явище, розвиток якого зумовлений взаємодією організаційних, психосоціальних та індивідуальних чинників. У різних професійних групах підвищений ризик вигорання найчастіше асоціюється з високим робочим навантаженням, недостатньою соціальною підтримкою, міжособистісними конфліктами та обмеженою професійною автономією [3; 18]. Для узагальнення результатів проведеного аналізу та систематизації виявлених детермінантів у таблиці 1 представлено основні чинники ризику професійного вигорання та захисні ресурси, що були ідентифіковані в проаналізованих дослідженнях.

На нашу думку, представлена систематизація свідчить про недоцільність розгляду організаційних, психосоціальних та індивідуальних чинників ізольовано. Лише їх комплексний аналіз дозволяє адекватно пояснити механізми формування професійного вигорання та обґрунтувати ефективні профілактичні заходи.

Як показано в таблиці 1, професійне вигорання формується під впливом взаємодії організаційних,

психосоціальних та індивідуальних чинників. Їх поєднання, зокрема високих робочих вимог, недостатньої підтримки та низької професійної автономії, асоціюється з підвищеним ризиком розвитку виражених симптомів вигорання [21; 22].

Особистісні характеристики відіграють важливу роль у формуванні схильності до професійного вигорання. Емпіричні дослідження показують, що підвищений рівень нейротизму, недостатня саморегуляція та виражений перфекціонізм пов'язуються з більшою ймовірністю емоційного виснаження і деперсоналізації. Важливу захисну функцію виконують психологічні ресурси особистості, зокрема позитивне самосприйняття, здатність до емоційної регуляції та ефективні стратегії подолання стресу, які пом'якшують негативний вплив професійного навантаження [6; 26].

Результати сучасних досліджень також свідчать про високу поширеність професійного вигорання серед представників допоміжних професій, зокрема медичних працівників, соціальних працівників і психологів. Глобальний мета-аналіз Амїрі та співавт. (Amiri et al., 2024), що охопив понад 109 досліджень у сфері охорони здоров'я, показав, що ключовими предикторами емоційного виснаження та деперсоналізації є високі робочі вимоги, недостатній рівень організаційної підтримки та обмежена професійна автономія [3]. Разом з тим соціальна підтримка, належне кадрове забезпечення та стресостійкість корелюють зі зниженням вираженості симптомів вигорання.

Дані масштабних оглядових досліджень демонструють відносну сталість основних предикторів професійного вигорання у різних професійних групах. Зокрема, серед медичних працівників вищі рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної ефективності частіше пов'язані з молодшим віком, жіночою статтю та обмеженим контролем над робочими процесами. Подібні тенденції спостерігаються і серед соціальних працівників, де до основних факторів ризику належать надмірне робоче навантаження, конфлікт між професійними обов'язками

Таблиця 1

Систематизація ключових чинників та захисних ресурсів професійного вигорання у представників допоміжних професій (за результатами огляду)

Група чинників	Фактори ризику	Захисні ресурси	Досліджувані групи
Організаційні	Надмірне навантаження, часовий тиск, дефіцит персоналу	Автономія, наставництво, справедливий розподіл обов'язків	Медичні працівники, медсестри
Психосоціальні	Емоційні вимоги, порушення балансу роботи і життя, ізоляція	Соціальна підтримка, супервізія	Психологи, соціальні працівники
Індивідуальні	Нейротизм, перфекціонізм, низька резильєнтність	Емоційна регуляція, самоогляд, копінг-стратегії	Рятувальники, поліцейські

та сімейним життям, а також недостатній рівень соціальної підтримки [14; 16].

Особливе місце серед допоміжних професій посідають психологи та психотерапевти, діяльність яких пов'язана з інтенсивною емоційною взаємодією з клієнтами. Систематичні огляди показують підвищену вразливість представників цієї професійної групи до розвитку вигорання, що значною мірою зумовлено постійним контактом із травматичними переживаннями клієнтів та необхідністю високого рівня емоційної залученості [29]. У психологів і психотерапевтів вигорання пов'язується зі зниженням емпатії, професійної ефективності та підвищеним ризиком психічних порушень. Водночас супервізія, розвиток навичок емоційної саморегуляції та використання ефективних копінг-стратегій розглядаються як важливі захисні ресурси [7]. Узагальнення наведених результатів дозволяє припустити, що для представників професій, заснованих на інтенсивній емоційній взаємодії, саме якість професійної підтримки може мати не менше значення, ніж індивідуальні психологічні характеристики.

Серед допоміжних професій із підвищеним ризиком вигорання важливу групу становлять рятувальники та працівники служб надзвичайних ситуацій. Дослідження засвідчують, що пожежники регулярно працюють у небезпечних і потенційно травматичних умовах, що зумовлює хронічне психоемоційне напруження та підвищує ризик розвитку професійного вигорання [12]. Емпіричні дані також підтверджують, що суб'єктивне сприйняття стресу є одним із ключових предикторів вигорання, тоді як індивідуальні ресурси – зокрема ефективні копінг-стратегії та здатність до самоспівчуття – можуть пом'якшувати його негативні наслідки [13].

Подібні тенденції простежуються і серед працівників правоохоронних органів. Поліцейські, особливо в умовах високого навантаження та регулярного контакту з травматичними подіями, демонструють підвищені рівні емоційного виснаження та деперсоналізації [19]. Вираженість симптомів вигорання у цій професійній групі значною мірою пов'язана зі специфікою службових обов'язків, тривалістю служби та характером виконуваних завдань.

Крім того, наявність індивідуальних і міжособистісних ресурсів, зокрема резильєнтності, практик самоогляду та підтримки з боку колег, супроводжується зниженням вираженості симптомів вигорання. Узгодженість результатів, отриманих у різних професійних і культурних контекстах,

ілюструє відносну універсальність ключових організаційних і психосоціальних детермінантів цього явища [24].

Організаційні умови праці належать до провідних чинників формування професійного вигорання. Відповідно до моделі Job Demands–Resources (JD-R), розвиток цього стану зумовлений дисбалансом між вимогами роботи та доступними ресурсами [26; 27]. Підвищені професійні вимоги, зокрема надмірне навантаження, часовий тиск, тривалі робочі зміни та складні міжособистісні взаємодії, сприяють накопиченню хронічного стресу і підвищують ризик емоційного виснаження та деперсоналізації. Натомість ресурси робочого середовища – підтримка колег і керівництва, професійна автономія, можливості професійного розвитку та належне кадрове забезпечення – виконують захисну функцію, послаблюючи негативний вплив професійних вимог. Емпіричні дослідження у сфері допоміжних професій підтверджують широку застосовність моделі: високі робочі вимоги стабільно асоціюються з підвищеним рівнем вигорання, тоді як доступність ресурсів – зі зниженням його вираженості. На наш погляд, саме модель Job Demands–Resources найбільш повно пояснює результати сучасних емпіричних досліджень, оскільки дозволяє інтегрувати вплив як організаційних вимог, так і індивідуальних ресурсів у межах єдиної концептуальної рамки.

Окрім організаційних чинників, суттєвий вплив на розвиток професійного вигорання мають психосоціальні фактори. До основних ризиків належать тривалий емоційний стрес, недостатня соціальна підтримка, порушення балансу між роботою та особистим життям, а також обмежений контроль над робочими процесами [10; 21]. Емпіричні дані виявляють, що ці чинники послідовно сприяють підвищенню рівня емоційного виснаження та деперсоналізації серед представників допоміжних професій.

Вираженість психосоціальних ризиків відрізняється залежно від специфіки професійної діяльності. Зокрема, для медсестер типовими є суттєве втручання професійних обов'язків у приватне життя та дисбаланс між витраченими зусиллями й отриманою винагородою. У соціальних працівників додатковими чинниками виступають високі емоційні вимоги та інтенсивна міжособистісна взаємодія, що ускладнює підтримання балансу між роботою і особистим життям [11; 14].

Важливу компенсаторну роль у пом'якшенні негативного впливу цих чинників відіграє

соціальна підтримка з боку колег і керівництва, а також наявність наставництва та професійної взаємодії [18]. Поєднання організаційних і психосоціальних ресурсів сприяє зниженню ризику розвитку вигорання навіть в умовах високого професійного навантаження. Додаткову захисну функцію виконують індивідуальні ресурси, зокрема резильєнтність і практики самоогляду, які підвищують стійкість до стресу та сприяють зменшенню емоційного виснаження.

Професійне вигорання також має виражені наслідки для психічного і фізичного здоров'я представників допоміжних професій. Його основні компоненти – емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності – пов'язані з підвищенням рівня тривожності, депресивних симптомів, порушенням сну та появою соматичних скарг, зокрема головного болю, серцево-судинних дисфункцій і хронічної втоми. Систематичні огляди за участю медичних працівників підтверджують зв'язок високого рівня вигорання зі зростанням частоти психосоматичних проявів і зниженням загальної задоволеності життям [28].

Крім того, професійне вигорання безпосередньо впливає на якість професійної діяльності та безпеку пацієнтів і клієнтів. Дослідження за участю медичних сестер виявляють, що вищі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації асоціюються зі збільшенням кількості професійних помилок, зниженням якості надання допомоги та погіршенням комунікації з пацієнтами [17]. Подібні тенденції спостерігаються і серед соціальних працівників та психологів: фахівці з вираженими симптомами вигорання частіше стикаються з труднощами у професійній взаємодії та демонструють нижчу ефективність втручань, що може ускладнювати взаємодію з клієнтами і сприяти формуванню замкненого кола емоційного виснаження.

Окрему увагу в дослідженнях приділяють соціальним працівникам як одній із найбільш уразливих груп допоміжних професій. Систематичний огляд, що охопив понад 24 000 фахівців із різних країн, показав, що ключовими предикторами емоційного виснаження є надмірне робоче навантаження, конфлікт між професійною діяльністю та сімейним життям, а також недостатній рівень соціальної підтримки [26]. При цьому такі ресурси, як резильєнтність, практики самоогляду та підтримка колег, сприяють психологічній стійкості, зменшуючи негативні наслідки стресу.

Серед професій із підвищеним ризиком вигорання особливу увагу дослідників привертають медсестри. Аналіз даних із Північної Америки та Європи підтверджує, що обмежений контроль над робочим середовищем, низька автономія, дефіцит ресурсів, інтенсивний часовий тиск і недостатня підтримка з боку керівництва асоціюються з вищою вираженістю симптомів вигорання [14; 24].

Емпіричні дослідження вказують на існування низки захисних чинників, здатних зменшувати вплив професійного стресу та знижувати ймовірність формування вигорання. Ключову роль серед них відіграють ресурси робочого середовища, зокрема підтримка з боку колег і керівництва, достатній рівень професійної автономії та можливість контролювати робочі процеси. Наявність таких ресурсів пов'язана зі зменшенням проявів емоційного виснаження і деперсоналізації, а також із підвищенням задоволеності професійною діяльністю [10].

Значущими захисними ресурсами виступають індивідуальні психологічні характеристики, передусім резильєнтність та навички подолання стресу, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових умов і підтримання професійної результативності. Додатковий захисний ефект мають практики самоогляду, зокрема повноцінний відпочинок, фізична активність та використання стратегій психологічного відновлення, що сприяють стабілізації емоційного стану. Сучасні дослідження також підкреслюють важливість психосоціальних чинників, зокрема емоційних вимог і рівня соціальної підтримки, у формуванні ризику професійного вигорання [18; 23].

У сучасних дослідженнях професійного вигорання дедалі більше уваги приділяється ролі психосоціальних чинників та організаційної культури у підтриманні психологічного благополуччя працівників. Це може бути пов'язано з трансформацією умов праці та зростанням значущості емоційних вимог у допоміжних професіях. Дані останніх років також дають змогу зробити висновки про підвищення рівня вигорання у постпандемічний період і посилення психосоціальних навантажень, пов'язаних зі змінами організації праці [5; 28].

Важливим елементом профілактики вигорання є організаційна культура, що сприяє взаємопідтримці, обміну досвідом і гнучкості у виконанні професійних завдань. Таке робоче середовище посилює доступність індивідуальних і колективних ресурсів, що сприяє зниженню негативних наслідків хронічного стресу та підтримання психологічного благополуччя працівників [23].

Узагальнення наявних даних дає підстави розглядати комбіновані інтервенції як один із найбільш ефективних підходів до профілактики професійного вигорання, оскільки вони одночасно враховують фактори ризику та захисні ресурси [1; 2; 6]. Такий підхід передбачає поєднання заходів організаційного та індивідуального спрямування. Важливе значення при цьому мають і системні чинники, зокрема дефіцит персоналу та недостатня організаційна підтримка, які посилюють хронічне стресове навантаження і сприяють розвитку вигорання.

На організаційному рівні ключовими напрямками профілактики є оптимізація робочого навантаження, справедливий розподіл обов'язків, розширення доступу до ресурсів психологічної підтримки, розвиток наставництва та супервізії, а також впровадження гнучких форм організації праці. Дослідження демонструють, що саме організаційні інтервенції, зокрема зміни у структурі роботи та регуляція навантаження, забезпечують найбільш послідовні результати у зниженні рівня вигорання, хоча їх ефективність може варіювати залежно від професійного контексту.

Індивідуальна профілактика пов'язана з розвитком резильєнтності, формуванням навичок управління стресом та емоційної регуляції, впровадженням практик самоогляду і підтриманням балансу між професійною діяльністю та особистим життям [6].

Емпіричні дослідження показують, що поєднання організаційних змін із розвитком індивідуальних ресурсів є більш результативним, ніж інтервенції, спрямовані лише на один із цих напрямів. Зокрема, програми, які інтегрують навчання навичкам подолання стресу з груповою підтримкою, супервізією та змінами в організації праці, асоціюються зі зменшенням проявів вигорання, а також зі зростанням задоволеності роботою [5].

Систематичні огляди підтверджують потенційну ефективність інтервенцій, спрямованих на зменшення проявів вигорання, зокрема у підвищенні резильєнтності та зниженні емоційного виснаження. Отримані результати залишаються неоднорідними, що може бути пов'язано з обмеженнями дизайну досліджень та недостатньою довготривалою ефективністю втручань [1]. Одним із перспективних напрямів, який потребує подальшого вивчення, є використання цифрових форматів інтервенцій, зокрема онлайн-програм підтримки та самопомоги, що можуть розширювати доступ до психологічних ресурсів і підвищувати ефективність профілактичних заходів [9].

Водночас результати окремих досліджень вказують на варіативність ролі деяких індивідуальних характеристик, зокрема віку та статі, що може бути зумовлено відмінностями у вибірках і підходах до аналізу даних. Крім того, наявні дослідження істотно різняться за дизайном, інструментами вимірювання та характеристиками учасників, що впливає на узагальненість отриманих висновків. Переважання крос-секційних досліджень обмежує можливість встановлення причинно-наслідкових зв'язків між факторами ризику та розвитком вигорання, а використання різних версій інструментів оцінки, зокрема Maslach Burnout Inventory, ускладнює пряме порівняння результатів між дослідженнями [8; 20].

На нашу думку, переважання крос-секційних дизайнів є принциповим методологічним обмеженням галузі: наявні дані дозволяють встановити лише кореляційні зв'язки між чинниками ризику та симптомами вигорання, але не розкривають механізми причинно-наслідкового впливу. Перспективним видається перехід до лонгitudних досліджень та рандомізованих контрольованих випробувань ефективності профілактичних програм.

Висновки. Проведений теоретичний огляд дозволяє розглядати професійне вигорання у представників допоміжних професій як складне багатовимірне явище, формування якого зумовлене взаємодією організаційних умов праці, психосоціальних навантажень та індивідуальних ресурсів. Аналіз сучасних емпіричних досліджень показав, що професійне вигорання не може розглядатися виключно як наслідок індивідуальної вразливості працівника, оскільки найбільший ризик його розвитку пов'язаний із поєднанням високих професійних вимог, недостатньої соціальної та організаційної підтримки, обмеженої автономії та тривалого емоційного навантаження.

На відміну від більшості наявних оглядів, які аналізують вигорання в межах однієї професійної групи, у цій роботі здійснено порівняльний аналіз детермінантів вигорання у шести категоріях допоміжних професій (медичні працівники, медсестри, психологи, соціальні працівники, рятувальники, поліцейські), що дозволило виявити як універсальні, так і групоспецифічні чинники ризику.

Результати огляду демонструють, що наявність психологічних і соціальних ресурсів, зокрема резильєнтності, підтримки з боку колег і керівництва, професійної автономії, супервізії та практик самоогляду, може знижувати вираженість емоційного виснаження та сприяти підтриманню професійного благополуччя. Особливого значення ці фактори

набувають у допоміжних професіях, діяльність яких передбачає інтенсивну емоційну взаємодію та високий рівень психоемоційного навантаження.

Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до профілактики професійного вигорання, який поєднує організаційні зміни з розвитком індивідуальних ресурсів і систем професійної підтримки. Перспективними напрямками подальших досліджень залишаються оцінка ефективності комбінованих інтервенцій, вивчення культурних і професійних особливостей проявів вигорання, а також аналіз потенціалу цифрових форм психологічної підтримки.

В умовах воєнного часу отримані результати мають особливе значення для системи

психологічної підтримки українських фахівців допоміжних професій. Розробка вітчизняних програм профілактики вигорання потребує врахування специфіки роботи в умовах тривалого стресу, обмежених ресурсів і постійного контакту з травматичним досвідом, що виходить за межі стандартних організаційних моделей, розроблених у мирний час.

Водночас результати огляду слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. Проаналізовані дослідження відрізняються підходами до визначення та вимірювання професійного вигорання, характеристиками вибірок і дизайном досліджень, що ускладнює пряме порівняння отриманих даних та обмежує узагальнюваність висновків.

Список літератури:

1. Abundo M. F., Sav A. A Decade of Advancements: A Systematic Review of Effectiveness of Interventions to Reduce Burnout Among Mental Health Nurses. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No. 17. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13172113>
2. Abdullah Sharin I. B., Jinah N. B., Bakit P. A., Adnan I. K. B., Zakaria N. H. B., Ahmad Subki S. Z. B., Zakaria N. B., Lee K. Y. Person-directed burnout intervention for nurses: A systematic review of psychoeducational approaches. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20, No. 5. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322282>
3. Amiri S., Mahmood N., Mustafa H., Javaid S. F., Khan M. A. Occupational Risk Factors for Burnout Syndrome Among Healthcare Professionals: A Global Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, No. 12. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21121583>
4. Assonov D. Emotional burnout of healthcare professionals: models, risk factors and protective factors. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2021. Vol. 6, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v6i2.295>
5. Bafna T., Malik M., Choudhury M. C., Hu W., Weston C. M., Weeks K. R., Connors C., Burhanullah M. H., Everly G., Michtalik H. J., Wu A. W. Systematic review of well-being interventions for minority healthcare workers. *Frontiers in Medicine*. 2025. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1531090>
6. Cohen C., Pignata S., Bezak E., Tie M., Childs J. Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review. *BMJ Open*. 2023. Vol. 13, No. 6. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>
7. Duncan S., Pond R. Effective burnout prevention strategies for counsellors and other therapists: A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Counselling Psychology Quarterly*. 2025. Vol. 38, No. 3. P. 526–555. DOI: <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2394767>
8. Edú-Valsania S., Laguía A., Moriano J. A. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 3. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
9. Etezaed E., Fiset J., Al Hajj R. Digital Self-Guided Mental Health Interventions to Prevent Workplace Burnout and Enhance Psychological Wellness: Protocol for a Systematic Review. *JMIR Research Protocols*. 2026. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.2196/80417>
10. Fernandes C., Barros C., Baylina P. Burnout Among Healthcare Workers: Insights for Holistic Well-Being. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, No. 24. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13243298>
11. Fucuta-de-Moraes M. L., Ruths J. C. Prevalence of symptoms of burnout syndrome in primary health care professionals. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*. 2023. Vol. 21, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-813>
12. García-Iglesias J. J., Bermejo-Ramírez A. M., Goniewicz K., Fernández-Carrasco F. J., Gómez-Salgado C., Camacho-Vega J. C., Gómez-Salgado J. Predictive stressors for the burnout syndrome in firefighters: A systematic review. *Safety Science*. 2025. Vol. 186. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2025.106831>
13. Lv G., Li J., Xu Q., Zhang Y., Wang X., Liu Y. The influence of firefighters' perceived stress on job burnout: A moderated mediation model. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 8874–8884. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05069-z>
14. Lee Y. L., Dai J. W., Li X. W., Chiang M. Y., Chen P. T., Lin Y. C., Wang C. H. Prevalence and the associated factors of burnout among the critical healthcare professionals during the post-pandemic era: a multi-

- institutional survey in Taiwan with a systematic review of the Asian literatures. BMC Public Health. 2024. Vol. 24, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21084-6>
15. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
16. Mfuru G. H., Ubuguyu O., Yahya-Malima K. I. Prevalence and factors associated with burnout among healthcare providers. BMJ Open. 2024. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-094520>
17. Montgomery A. P., Patrician P. A., Azuero A. Nurse Burnout Syndrome and Work Environment Impact Patient Safety Grade. Journal of Nursing Care Quality. 2022. Vol. 37, No. 1. P. 87–93. DOI: <https://doi.org/10.1097/NCQ.0000000000000574>
18. Nagle E., Griskevica I., Rajevska O., Ivanovs A., Mihailova S., Skruzkalne I. Factors affecting healthcare workers burnout and their conceptual models: scoping review. BMC Psychology. 2024. Vol. 12, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02130-9>
19. 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. Vol. 14. P. 82–113. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-5>
20. Shoman Y., Marca S. C., Bianchi R., Godderis L., van der Molen H. F., Guseva Canu I. Psychometric properties of burnout measures: a systematic review. Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2021. Vol. 30. DOI: <https://doi.org/10.1017/S2045796020001134>
21. Taranu S. M., Ilie A. C., Turcu A. M., Stefaniu R., Sandu I. A., Pislaru A. I., Alexa I. D., Sandu C. A., Rotaru T. S., Alexa-Stratulat T. Factors Associated with Burnout in Healthcare Professionals. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 22. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192214701>
22. Țăranu S.-M., Ștefăniu R., Rotaru T.-Ș., Turcu A.-M., Pislaru A. I., Sandu I. A., Herghelegiu A. M., Prada G. I., Alexa I. D., Ilie A. C. Factors associated with burnout in medical staff: A look back at the role of the COVID-19 pandemic. Healthcare. 2023. Vol. 11, No. 18. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11182533>
23. Teo S. M., Moore S., Rao S. The Paradox of Care: Burnout Among Healthcare Workers. Public Health Reviews. 2025. Vol. 46. DOI: <https://doi.org/10.3389/phrs.2025.1609096>
24. Vargas-Benítez M. Á., Izquierdo-Espín F. J., Castro-Martínez N., Gómez-Urquiza J. L., Albendín-García L., Velando-Soriano A., Cañadas-De la Fuente G. A. Burnout syndrome and work engagement in nursing staff: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Medicine. 2023. Vol. 10. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1125133>
25. World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon”: ICD-11. 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата звернення: 24.06.2026).
26. Xie X., Huang C., Cheung S. P., Zhou Y., Fang J. Job Demands and Resources, Burnout, and Psychological Distress of Social Workers in China: Moderation Effects of Gender and Age. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741563>
27. Zhou T., Xu C., Wang C., Sha S., Zhang X., Li W. Burnout and well-being of healthcare workers. BMC Health Services Research. 2022. Vol. 22. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07608-z>
28. Zhu H., Yang X., Xie S., Zhang L., Wang Y., Liu M. Prevalence of burnout and mental health problems among medical staff during COVID-19. BMJ Open. 2023. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061945>
29. Vivolo M., Owen J., Fisher P. Psychological therapists’ experiences of burnout: A qualitative systematic review and meta-synthesis. Mental Health & Prevention. 2024. Vol. 33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200253>

Piven L. V., Kucherenko Ye. V., Farmahei O. I. RISK FACTORS FOR PROFESSIONAL BURNOUT AMONG HELPING PROFESSIONALS: A REVIEW OF EMPIRICAL STUDIES

The aim of this study was to analyze contemporary empirical research on the risk factors for burnout among helping professionals and to synthesize evidence on protective resources associated with psychological well-being and professional effectiveness. The study employed methods of analysis, comparison, systematization, and synthesis of scientific literature. The review included empirical studies, systematic reviews, and meta-analyses published between 2021 and 2025 that examined burnout among healthcare workers, psychologists, social workers, and other helping professionals. The synthesis of current empirical evidence indicates that burnout is a multifactorial phenomenon shaped by the interaction of organizational, psychosocial, and individual factors. The principal risk factors include excessive workload, insufficient organizational support, limited professional autonomy, high emotional demands, and an imbalance between work and personal life. The findings suggest that individual psychological characteristics, particularly low resilience and difficulties with emotion regulation, may intensify emotional exhaustion and depersonalization. In contrast, social

support, professional supervision, self-care practices, and a positive organizational culture are associated with a reduced risk of burnout. The review further demonstrates that integrated preventive approaches combining organizational interventions with the development of individual psychological resources are the most effective. Scientific novelty. The study systematizes contemporary empirical evidence on organizational, psychosocial, and individual risk factors for burnout among helping professionals and synthesizes current findings on evidence-based prevention strategies. Practical significance. The findings may be used to develop and improve psychological prevention programs, workplace mental health initiatives, and interventions aimed at strengthening professional well-being and preventing burnout among helping professionals, particularly in conditions of prolonged stress and crisis.

Keywords: professional autonomy, resilience, emotional exhaustion, psychosocial factors, occupational stress, social support.

Дата першого надходження статті до видання: 26.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/11>

Крапива М. С.

<https://orcid.org/0009-0009-2218-9338>

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ

Стаття присвячена теоретико-методологічному дослідженню сучасних доказових методів психопрофілактики наслідків стресу пов'язаного з війною у цивільного населення, що є однією з найбільш незахищених когорт населення, що страждають від подій війни. В межах статті представлено авторську тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди», що спрямована на збереження психічного здоров'я цивільного населення під час війни, відновлення ресурсного потенціалу особистості та зменшення ризику виникнення відстрочених наслідків переживання стресу, пов'язаного з війною на особистість.

Метою нашого дослідження було теоретико-методологічно обґрунтувати доцільність використання даної програми, а також здійснити апробацію «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди» щоб перевірити ефективність її застосування для цивільних осіб.

Апробація тренінгової програми здійснювалася нами відповідно до визначених етапів, а саме: 1) розробка структурних елементів тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди»; 2) формування контрольної та експериментальної груп відповідно до плану формувального етапу дослідження, що відповідають критеріям необхідної цільової аудиторії; 3) проведення первинної психодіагностики компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 4) реалізація формувального впливу у експериментальній групі; 5) посттестування компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 6) аналіз результатів ефективності тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди».

Результати реалізації апробації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди» засвідчили статистично значущі показники ефективності даної програми для цивільного населення під час війни, що визначає доцільність її використанні у практичній роботі із цивільними особами у часі війни.

Ключові слова: тренінгова програма, цивільне населення, психологічна стійкість, резильєнтність, коупінг-стратегії, долаюча поведінка, психологічні ресурси.

Постановка проблеми. Складні соціально-політичні умови життєдіяльності української нації породжують актуальні виклики щодо подолання стресу, пов'язаного з війною, а також відстрочених його наслідків. Психологічні виклики війни охоплюють усі аспекти розвитку та

функціонування особистості на когнітивному, емоційному, поведінковому, фізіологічному та соціальному рівні. Такими наслідками можуть бути підвищення ризику формування тривожних розладів, переживання депресивних проявів, переживання гострих стресових реакцій

© Крапива М. С., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



внаслідок травматизації подіями війни, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, емоційне виснаження, зниження адаптаційного потенціалу особистості, переживання ментальних втрат та моральної травми. Таким чином виникає необхідність віднайдення ефективних інструментів збереження психологічної стійкості особистості перед обличчям екстремальних подій війни з метою мінімізації ризиків травматичного впливу таких подій на особистість.

Одним із найбільш доцільних методів зниження можливих наслідків впливу на особистість травматичних подій війни, ми вважаємо психопрофілактику стресу пов'язаного з війною, адже превентивне навчання інструментам психологічної допомоги та самопомоги може створити фундамент психологічної стійкості, що буде забезпечувати потенціал до успішного подолання травматизації в умовах воєнного стану. Цивільне населення під час війни найчастіше зазнає гуманітарної катастрофи, що робить його вразливим перед обличчям сучасних збройних конфліктів.

Таким чином, впровадження тренінгових програм, що сприятимуть навчанню цивільного населення ефективних інструментів психологічної допомоги та самопомоги в умовах переживання стресу, пов'язаного з війною, виступає однією з найбільш актуальних науково-практичних завдань, вирішення якого сприятиме збереженню психічного здоров'я цивільних громадян та покращенню їх загального психоемоційного стану у часі війни та у повоєнний період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психопрофілактика в рамках даного дослідження визначається нами як система заходів, спрямованих на попередження впливу стресу війни на особистість і обумовлена необхідністю надання соціально-психологічної підтримки під час війни. Нами було визначено, що психопрофілактична робота зі стресом у воєнний період може здійснюватися на різних рівнях, включаючи особистісний рівень, що характеризується заходами спрямованими на попередження негативних емоційних станів конкретної особи; на груповому рівні, що передбачає здійснення психопрофілактичних інтервенцій на рівні певної групи; організаційний рівень, що визначає впровадження профілактичних заходів в межах певної організації; а також на рівні громади, що характеризується конкретною соціально-гуманітарною політикою, а також заходами у сфері охорони здоров'я з боку держави [2, с. 10–14].

Психологічні інтервенції щодо збереження психологічного здоров'я у часі війни, на думку

І. Зубіашвілі, мають обов'язково бути побудовані на комплексному підході, тобто реалізуватися на всіх рівнях функціонування особистості. Одним із ключових напрямків збереження психологічного здоров'я І. Зубіашвілі називає формування адекватного ставлення до основного стресора, яким під час війни виступає військова агресія РФ, та тих додаткових стресорів, серед яких нездатність включитися в суспільно важливі активності, допомоги іншим, неможливість налагодження достатньої комунікації з близькими, що виїхали за кордон, взаємодія з емоційно нестабільними особами тощо [1, с. 53].

Е. Панасенко вважає, що одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я людини в умовах війни є оволодіння ефективними коупінг-стратегіями. Авторка зазначає, що використання конструктивних способів подолання стресу сприяє зниженню рівня психологічного напруження, покращенню емоційного стану та зміцненню відчуття особистісного контролю над життєвими обставинами. Опанування, таких коупінг-стратегій як опанування проблем та соціальна підтримка, може допомогти не лише мінімізувати негативний вплив стресогенних чинників воєнного часу, а й підтримувати психологічну стійкість, зменшувати прояви фізичних симптомів стресу, підвищувати психоемоційну стабільність особистості та покращувати загальну якість життя. Спираючись на думку дослідниці, можна стверджувати, що навчання конструктивних способів подолання стресу є важливою складовою психопрофілактики, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню внутрішніх ресурсів особистості та формуванню здатності ефективно адаптуватися до тих викликів, що ставить перед суспільством війна [4, с. 147].

На думку В. Чорної, І. Хоменко, В. Коломієць та С. Хлестової, ефективна психопрофілактика негативних наслідків переживання травматичних подій має ґрунтуватися на системному підході, який поєднує інформаційно-просвітницькі, психологічні, соціальні та медичні заходи. Важливе значення мають психоедукаційні програми тренінгові програми, спрямовані на підвищення обізнаності населення щодо наслідків психотравмуючих подій, регулярний моніторинг психічного стану для своєчасного виявлення негативних змін, а також реабілітаційні програми, орієнтовані на відновлення адаптаційних можливостей особистості. Не менш важливими чинниками підтримання психічного здоров'я є соціальна підтримка

з боку сім'ї, найближчого оточення та громади, яка сприяє психологічному відновленню й запобігає соціальній ізоляції. У випадках виражених психологічних порушень доцільним є застосування психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та EMDR-терапії [5, с. 310].

На думку Л. П. Міщихи та О. О. Савенко-Кобилкіної, важливим напрямом формування стійкості до стресу, пов'язаного з війною, є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності. Авторки зазначають, що такі програми повинні бути орієнтовані насамперед на підвищення рівня стресостійкості, формування навичок емоційної регуляції, зміцнення комунікативних і соціальних ресурсів, а також опанування практик самопідтримки та психоемоційного відновлення. Окрім цього, дослідниці наголошують на необхідності подолання стигматизації звернення по психологічну допомогу, розвитку здатності до позитивного переосмислення кризового досвіду, особистісного зростання та пошуку життєвих смислів в умовах війни. Саме реалізація зазначених напрямів, згідно наукових розвідок Л. П. Міщихи та О. О. Савенко-Кобилкіної, можуть сприяти зміцненню психологічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей особистості в умовах тривалого стресового впливу війни [3, с. 110].

Таким чином, спираючись на викладений теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, можемо стверджувати, що використання психопрофілактичних тренінгових програм може сприяти відновленню психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди.

Постановка завдання. Мета даної статті полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та апробації ефективності тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди».

Виклад основного матеріалу. Апробація тренінгової програми здійснювалася нами відповідно до визначених етапів, а саме: 1) розробка структурних елементів тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди»; 2) формування контрольної та експериментальної груп відповідно до плану формувального етапу дослідження, що відповідають критеріям необхідної цільової аудиторії; 3) проведення первинної психодіагностики компонентів психологічної стійкості у контрольній та

експериментальній ($n = 58$) групі ($n = 46$); 4) реалізація формувального впливу у експериментальній групі; 5) посттестування компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 6) аналіз результатів ефективності тренінгової програми.

В рамках формувального етапу експериментального дослідження нами було розроблено тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Програма складається з трьох основних тематичних блоків: формування адаптивних стратегій подолання стресу; розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу; відновлення психологічної ресурсності особистості. Програма розрахована на 30 академічних годин, а кожен блок триває 10 годин, вміщуючи в собі 4 зустрічі тривалістю у 2,5 години кожна. Блок «Формування адаптивних стратегій подолання стресу» складається із чотирьох послідовних тренінгових занять, а саме: «Тренінг самопізнання у контексті подолання стресу», «Тренінг формування навичок проблемно-орієнтованого коупінгу», «Тренінг розвитку соціальної компетентності та навичок комунікації», а також «Тренінг подолання унікаючої поведінки у стресових ситуаціях». У другому блоці, що присвячений резильєнтності як здатності до подолання стресу ми розробили такі тренінгові заняття: «Тренінг розвитку резильєнтності як фундамента психологічної стійкості», «Тренінг навичок емоційної саморегуляції в умовах стресу, пов'язаного з війною», «Розвиток позитивної Я-концепції та реалістичного оптимізму як ресурсів резильєнтності», а також «Тренінг розвитку толерантності до невизначеності в стресогенних умовах». Третій блок вміщує в себе чотири тренінгові заняття, що стосуються розвитку навичок відновлення психологічної ресурсності особистості і включає такі теми: «Тренінг побудови фундаменту індивідуального ресурсного потенціалу», «Тренінг самопізнання та розвитку ціннісної сфери особистості», «Тренінг розвитку навичок саморегуляції та релаксації», «Тренінг розвитку навичок асертивної поведінки як ресурсу міжособистісної взаємодії». Дана програма була розроблена і апробована впродовж 2025 року для цивільного населення в умовах воєнного стану.

Формувальний етап дослідження, а саме апробація тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» здійснювалася за квазіекспериментальним планом, тобто нами було

сформовано дві групи: експериментальну, що зазнала впливу; а також контрольну, що не зазнавала впливу з метою вимірювання показників їх психологічної стійкості за умови відсутності впливу. Тренінгова програма реалізовувалася на базі Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибірка була сформована методом стратифікації. В рамках експериментальної групи вибірка складала 46 осіб, з них 81 % осіб юнацького віку та 19 % раннього дорослого віку, а також 88 % відсотків жінок та 12 % чоловіків. Контрольна група включає 58 осіб, з яких 75 % осіб юнацького та 25 % раннього дорослого віку. Статевий розподіл контрольної групи склав 90 % осіб жіночої статі та 10 % осіб чоловічої статі. Результати реалізації формульованого етапу дослідження наочно можемо бачити у Таблиці 1.

Результати формульованого впливу за тренінговою програмою «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».

В процесі апробації тренінгової програми нами було здійснено вплив на експериментальну групу з метою формування у даної групи осіб психологічної стійкості під час війни. Для доведення ефективності втручання нами було здійснено заміри трьох основних компонентів психологічної стійкості до та після впливу, а саме стратегій долаючої поведінки, резильєнтності та рівня психологічної ресурсності учасників експериментальної групи, що впливає з таблиці. Ефективність програми було перевірено за допомогою методів математичної статистики, а саме нами було визначено рівень нормальності розподілу даних за коефіцієнтами Комогорова-Смірнова та Шапіро-Вілکا за шкалами методик та

підбірано параметричні та непараметричні математичні критерії на основі даної перевірки.

Отже, згідно перевірки нормальності розподілу даних ми обрали параметричний критерій Т-критерій Ст'юдента для зв'язних вибірок з метою визначення значущості впливу для шкали резильєнтності. Таким чином, за результатами формульованого впливу можемо говорити про підвищення рівня резильєнтності внаслідок реалізації тренінгової програми, що вказує на підвищення здатності вибірки до опірності стресу в умовах воєнного стану (до формульованого експерименту – 27,6, після – 30,7; $p \leq 0,05$). Згідно перевірки усіх інших показників шкал експериментальної вибірки на нормальність розподілу було обрано непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язних вибірок з метою обґрунтування рівня значущості формульованого впливу. Отже за шкалою «вирішення проблем», що виступає конструктивною коупінг-стратегією, спостерігається значуще підвищення показників до та після, що свідчить про те, що після участі у тренінговій програмі респонденти частіше стали обирати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу в умовах воєнного стану (до формульованого впливу – 27,1, після – 29,4; $p \leq 0,05$). Рівень соціальної підтримки як стратегії подолання стресу в результаті формульованого впливу також підвищився, що може свідчити про значущий вплив програми на розвиток комунікативних та соціальних компетенцій загалом, а також використання соціальної взаємодії як міжособистісного ресурсу подолання кризи (до формульованого впливу – 26,1, після – 30,0; $p \leq 0,000$). Рівень психологічної ресурсності також підвищився, що вказує на те що формульований вплив дозволяє

Таблиця 1

Результати формульованого впливу за тренінговою програмою «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди»

Компоненти долаючої поведінки особистості	Середні значення					
	ЕГ (n = 46)			КГ (n = 58)		
	До	Після	Рівень значення критерію Т-критерій Ст'юдента	До	Після	Рівень значення критерію Т-критерій Ст'юдента
Резильєнтність	27,6	30,7	0,033	27,2	26,8	0,719
			Рівень значення критерію Вілкоксона			Рівень значення критерію Вілкоксона
Вирішення проблем	27,1	29,4	0,006	26,1	26,7	0,480
Соціальна підтримка	26,1	30,0	0,000	26,3	26,4	0,975
Рівень психологічної ресурсності	66,3	96,7	0,000	68,6	60,5	0,638
			Рівень значення критерію Вілкоксона			Рівень значення критерію Т-критерій Ст'юдента
Уникання	22,8	17,5	0,000	21,8	22,4	0,409

розвинути навички до саморегуляції та психічного відновлення, що дозволяє краще адаптуватися в умовах стресу та зберігати достатню кількість психологічного ресурсу для його подолання (до формувального впливу – 66,3, після – 96,7; $p \leq 0,000$). Щодо стратегії уникання, то рівень її прояву знизився (до формувального впливу – 22,8, після – 17,5; $p \leq 0,000$). Загалом стратегія уникання є неконструктивною стратегією подолання стресу та може призводити до тривалого відсторонення.

Згідно відображених даних у Таблиці 1, щодо результатів контрольної групи експериментального дослідження на яку не здійснювався вплив за допомогою реалізації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», то результати до та після формувального впливу за показниками не зазнали значущих змін, що свідчить про стабільність досліджуваних характеристик у контрольній групі та підтверджує, що виявлені зміни в експериментальній групі можуть зумовлені саме впливом тренінгової програми.

Висновки. Подолання наслідків впливу стресу, пов'язаного з війною на психологічне

здоров'я особистості в умовах воєнного стану постає однією з найбільш актуальних наукових проблем сьогодення. Нами було визначено, що для ефективної протидії стресу у часі війни важливим постає комплексний підхід у реалізації психологічних інтервенцій щодо збереження психологічного здоров'я особистості, що має реалізовуватися як на особистісному рівні, так і на рівні громад і організацій, що сприятиме формування почуття причетності та зниженню психологічних наслідків впливу стресу війни на особистість. З метою мінімізації психологічних наслідків стресу, пов'язаного з війною нами було теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», в результаті чого було експериментально доведено її ефективність, що дає можливість для використання даної програми та окремих її елементів у роботі практичних психологів та соціально-психологічних служб з метою розвитку долаючої поведінки та ресурсного потенціалу цивільного населення в умовах воєнного стану.

Список літератури:

1. Зубіашвілі, І. К. Психологічна підтримка психічного здоров'я особистості під час війни. Матеріали Круглого столу з нагоди святкування 90 річчя Національного авіаційного університету: *Управління якістю освіти в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення України*, м. Київ, 23 травня 2023 р., С. 49–55.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Міщиха Л. П., & Савенко-Кобилкіна О. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2026. № 1, С. 108–112. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.18>
4. Панасенко Е. А. Копінг-стратегії подолання та профілактики стресу в умовах війни. Збірник наукових праць за результатами Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих учених Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» «*Перспективні напрямки сучасної науки та освіти*», м. Краматорськ. 18–19 травня 2023 р., С. 138–148.
5. Чорна В. В., Хоменко, І. М., Коломієць В. В., Хлестова С. С. Реальна загроза нашого часу – посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни: частина монографії. Рига, Латвія : Видавництво «Baltija Publishing». 2024. 404 с. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17>

Krapyya M. S. RESULTS OF THE EVALUATION OF A TRAINING PROGRAM FOR RESTORING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE CIVILIANS DURING THE WAR AND POST-WAR PERIODS

This article presents a theoretical and methodological analysis of contemporary evidence-based approaches to the psychological prevention of the consequences of war-related stress among the civilian population, which constitutes one of the most vulnerable groups affected by armed conflict. The paper introduces the author's training program, "Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Periods", designed to preserve civilians' mental health during wartime, restore their psychological resource capacity, and reduce the risk of delayed psychological consequences associated with exposure to war-related stress.

The aim of the study was to provide a theoretical and methodological rationale for the implementation of this program and to evaluate its effectiveness through the approbation of the "Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Periods" among civilians.

The approbation of the training program was conducted in accordance with a structured sequence of stages: 1) development of the structural components of the training program; 2) formation of the experimental and control groups in accordance with the design of the intervention study and the established participant inclusion criteria; 3) pre-intervention assessment of the components of psychological resilience in both groups; 4) implementation of the training program in the experimental group; 5) post-test assessment of the components of psychological resilience in the experimental and control groups; and 6) statistical evaluation of the effectiveness of the “Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Periods”.

The findings of the program approbation demonstrated statistically significant evidence of its effectiveness in enhancing the psychological resilience of civilians during wartime. These results support the practical application of the program as an evidence-based psychological intervention for strengthening the psychological resilience of the civilian population in wartime settings.

Keywords: *training program, civilians, psychological resilience, resilience, coping strategies, coping behaviour, psychological resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 29.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Купрєєва О. І.

<https://orcid.org/0000-0002-5429-1427>

Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Чуманська О. Л.

<https://orcid.org/0009-0003-0936-5575>

Центр психічного здоров'я AWO arbewe, м. Нюрберг

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

У статті викладено результати емпіричного дослідження стресостійкості вимушених мігрантів з України, які проживають у країнах Європейського Союзу та Великої Британії. Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей стресостійкості вимушених мігрантів та визначення чинників, що найбільше зумовлюють її рівень. Теоретичну основу дослідження становлять сучасні підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення феномену стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, а також феномену вимушеної міграції як складного багатовимірного соціально-психологічного явища.

Вибірку дослідження склали громадяни України, які через війну змушені тимчасово проживати в країнах Європейського Союзу та Великій Британії. В емпіричному дослідженні використано такі психодіагностичні методики: шкалу стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10); опитувальник копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman & Lazarus); «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB), що оцінює загальне благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного компонентів; опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА). Статистичну обробку результатів здійснено із застосуванням пакета статистичних програм SPSS 21.0. Результати дослідження засвідчили переважання у респондентів середнього та вище середнього рівнів стресостійкості з різним ступенем вираженості її компонентів. За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями, позитивним і негативним афектом, суб'єктивним психологічним благополуччям та його окремими компонентами. Найтісніші взаємозв'язки виявлено між стресостійкістю та активно-діяльними, захисними й автоматизованими копінг-стратегіями, позитивним афектом, а також показниками суб'єктивного психологічного благополуччя у сферах міжособистісних стосунків, фізичного здоров'я та загального благополуччя. Також встановлено вікові особливості використання досліджуваними активно-діяльними і автоматизованими копінг-стратегіями. Отримані результати розширюють уявлення про чинники стресостійкості особистості в умовах вимушеної міграції та будуть використані у практиці надання їм психологічної допомоги.

Ключові слова: вимушені мігранти, стресостійкість, копінг-стратегії, позитивний та негативний афект.

Постановка проблеми. Війна, яка вже майже п'ять років триває в Україні зумовлює зростання кількості тимчасово переміщених осіб в Україні та вимушених мігрантів з України в інші країни Світу. Міграція як складне багатовимірне соціально-психологічне явище охоплює не лише фізичне переміщення людини між країнами чи регіонами, але й глибокі зміни в її соціальній

ідентичності, системі цінностей, адаптаційних стратегіях та життєвих орієнтирах. У психологічному вимірі внутрішнє переміщення осіб, вимушена міграція в інші країни в умовах війни в Україні, розглядається як ненормативна криза, яка супроводжується масштабними психологічними змінами емоційного стану, поведінки, особистісної ідентичності, втратою сенсів, цілей,

незрозумілість перспектив, призводить до значного погіршення психічного й фізичного здоров'я людини в цілому [3; 11; 12]. Крім того, вимушена міграція вимагає таких особистісних зусиль та адаптивних можливостей, які часто перевищують психологічні ресурси особистості. Тому сучасний соціальний контекст активізує не просто потребу в адаптації, а розвиток психологічних ресурсів, які забезпечують людині збереженість цілісності її особистості та здатності до проактивності.

В умовах вимушеної міграції в інші країни та внутрішнього переміщення, у зв'язку з війною, особливого значення набуває феномен психологічної стресостійкості як здатності особистості не тільки ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, а й протистояти негативному впливу стресових факторів без ускладнених негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [6; 12; 14; 16]. Попри наявні ґрунтовні дослідження феномену стресостійкості, у сучасній науковій дискусії, ще бракує цілісного розуміння психологічних особливостей стресостійкості вимушених мігрантів в умовах воєнного стану, яка набуває специфічних рис. Таким чином, дослідницька проблема полягає у виявленні психологічних особливостей стресостійкості вимушених мігрантів в зв'язку з воєнними діями, у визначенні її чинників.

Актуальність останніх досліджень і публікацій. Проблеми стресу, стресостійкості та психологічної стійкості особистості посідають вагоме місце в сучасних психологічних дослідженнях. Основу для наукового дослідження стресостійкості особистості закладено в зарубіжних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман) [23], життєстійкості (С. Кобасса, С. Мадді) [22; 24], теорії збереження ресурсів (С. Хобфол) [21], салютотенної теорії (А. Антоновський) [19].

У науковому дискурсі [5; 9; 10; 13; 15; 18;] стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, що забезпечує їй здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу та працездатність. Даний феномен включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації, вимоги до особистості, а також гнучкості поведінкових стратегій у відповідь на дію стресорів [10]. Дослідники акцентують увагу на ролі особистісних характеристик у структурі стресостійкості – емоційна стабільність, рівень тривожності, саморегуляція поведінки,

а також сформованість механізмів психологічного захисту. Важливе місце займають когнітивні чинники, зокрема здатність до раціональної оцінки стресових ситуацій, переосмислення труднощів та вибору ефективних стратегій подолання [10; 15]. Розвиток стресостійкості тісно пов'язаний із формуванням адаптивних копінг-стратегій – проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих способів реагування на стрес. Ефективність подолання стресових ситуацій залежить від здатності особистості гнучко змінювати стратегії поведінки залежно від вимог ситуації [23]; інтрапсихічних детермінант – особливості Я-концепції, локус контролю, передусім його інтернальний тип, відповідальності, що, у свою чергу, сприяє більш ефективному подоланню стресових впливів; активна життєва позиція, емоційно-вольова стійкість та здатність до раціонального подолання стресу [8; 9; 10; 17].

В умовах воєнного стану стресостійкість набуває специфічних рис і суттєво відрізняється від її проявів у мирний час. Це зумовлено впливом інтенсивних і хронічних стресорів, зокрема порушенням базових потреб людини, розлукою з близькими, вимушеним переміщенням та тривалою психоемоційною депривацією. Водночас зазначається, що міграція, як стратегії уникнення стресу, може виступати додатковим джерелом стресового навантаження [17].

Міграція є складним багатовимірним соціально-психологічним явищем, що відображає мобільність населення в умовах глобалізаційних змін, економічної нерівності, політичної нестабільності та трансформації ринку праці. Вона охоплює не лише фізичне переміщення особи між країнами чи регіонами, але й глибокі зміни в її соціальній ідентичності, системі цінностей, адаптаційних стратегіях та життєвих орієнтирах [1; 6; 20; 25; 26]. Науковці розрізняти добровільну та вимушену міграцію як дві принципово різні форми міграційного руху, що передусім відрізняються ступенем свободи вибору людини та характером зовнішніх обставин, які зумовлюють прийняття рішення про переїзд [1; 27]. Добровільна еміграція зазвичай є результатом усвідомленого рішення людини, яка прагне покращити якість життя, отримати кращі професійні можливості, освіту або вищий рівень доходу. Вимушена міграція, навпаки, виникає під впливом критичних зовнішніх факторів, які фактично позбавляють людину можливості залишатися у своїй країні. Це можуть бути війни, політичні переслідування, економічні кризи або загроза життю і безпеці. У таких умовах рішення про виїзд

часто приймається швидко, без належної підготовки, і має характер необхідності, а не вибору.

Травматичний досвід вимушеної міграції значно ускладнює процес соціально-психологічної адаптації людини. Люди, які змушені виїхати та тимчасово живуть в іншій країні перебувають в ситуації культурного шоку, часто переживають втрату соціальних зв'язків, травматичний досвід і невизначеність щодо майбутнього. Вимушені мігранти стикаються з низкою труднощів в сфері психічного здоров'я: для них характерно підвищений рівень страху, панічних реакцій, депресивні симптоми; загострення внутрішніх та міжособистісних конфліктів; високий рівень потреби в безпеці; зниження впевненості в собі, орієнтація на минулий досвід, труднощі професійної реалізації та планування майбутнього, наявність почуття провини, криза ідентичності та формування псевдоідентичності; зниження відчуття суб'єктивного благополуччя, погіршення фізичного і психічного здоров'я [2; 3; 6; 11; 12; 14; 16; 26; 27].

Отже в умовах екстремальних соціальних викликів, до яких належать військові дії та вимушена в зв'язку з цим міграція, психологічна стресостійкість набуває особливого значення у контексті соціально-психологічної адаптації до нових умов життя, здатності швидко відновлюватися після переживання складних ситуацій, зберігати внутрішню силу в умовах стресу, збереження, забезпечення психічного здоров'я та благополуччя.

Постановка завдання. Враховуючи окреслені теоретичні обмеження актуальним є дослідження, спрямоване на вивчення стресостійкості та її чинників осіб, які вимушено тимчасово проживають за кордоном.

Мета статті – виявити психологічні особливості стресостійкості вимушених мігрантів.

Виклад основного матеріалу. Для емпіричного вивчення психологічних особливостей стресостійкості було застосовано комплекс психодіагностичних методик::

1. Шкала стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10, 2018) для вивчення рівня індивідуальної стресостійкості [8];

2. Опитувальник копінг-стратегій «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Folkman & Lazarus, 1988) для вивчення особливостей застосування стратегій долаючої поведінки;

3. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BiBiCi» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) (адаптована Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер) [7] – для дослідження загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, якості міжособистісних стосунків і впливу соціального середовища;

4. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА) (адаптація І. І. Галецька та М. Б. Кліманська) [4] для дослідження як загального емоційного стану, так і балансу позитивних та негативних переживань особистості.

В дослідженні взяло участь 65 осіб громадян України, які на момент проведення дослідження тимчасово проживають у країнах Європейського Союзу та у Великій Британії. Вік досліджуваних 25–74 роки (25–44 роки – 44 % вибірки; 45–74 роки – 56,0 %); середній вік досліджуваних становить 43,5 роки. Час вимушеного перебування за кордоном 4 роки.

Для статистичного аналізу отриманих даних використовували методи математичної статистики: описові статистики, кореляційний аналіз, дисперсійний аналіз, Т-критерій Стюдента. Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Отримані результати. Нами було проаналізовано рівень стресостійкості досліджуваних за методикою Шкала стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10, 2018). Дані подано в Таблиці 1.

Середні показники отримані за цією методикою, свідчать про те, що досліджуваним (30 %) характерно середній рівень (21–25) стресостійкості. Ця частка досліджуваних на твердження шкали стресостійкості найчастіше обирали варіант відповіді «часто вірно». Вищий за середній рівень (26–30) стресостійкості виявлено у 36 % вибірки. Низький рівень стресостійкості (M = 12,9) виявлено у 12 % вибірки; нижчий за

Таблиця 1

Середні показники за тестом стресостійкості К. Коннор та Дж. Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) (n = 65)

Показник	Можливий кількісний діапазон	Вік	M	SD
Стресостійкість	0–40 балів	25–44	25,1	7,12
		45–74	26,0	6,75

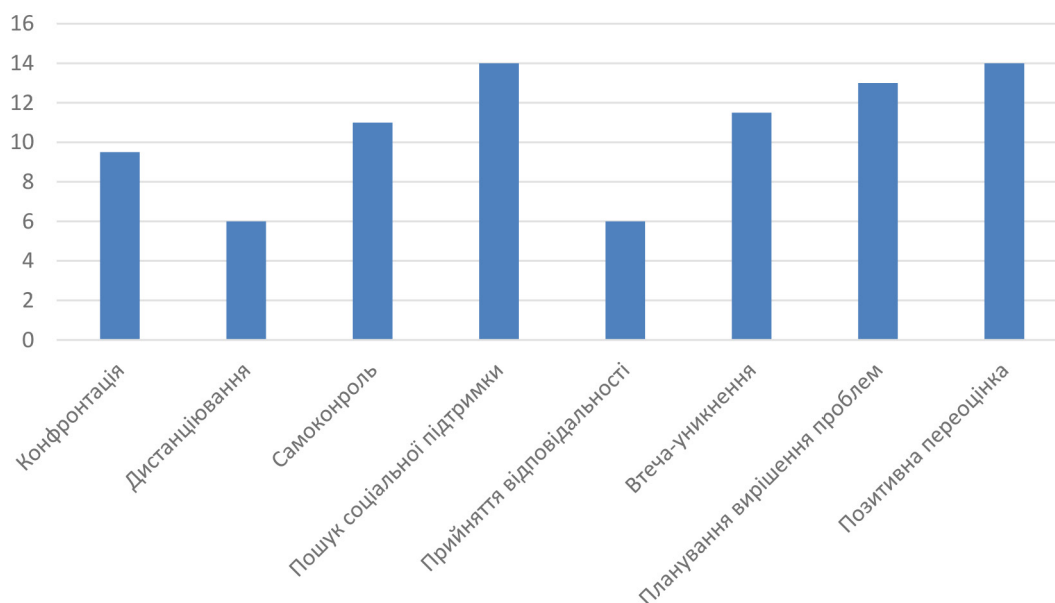


Рис. 1. Медіани значень копінг-стратегій досліджуваних

середній рівень (16–20) та низький (0–15) стресостійкості виявлено у 18 % досліджуваних.

У більшості досліджуваних виявлено середній та вищий за середній рівень стресостійкості, що можна пояснити набуттям певної психологічної опірності, здатності адаптуватися до змін, справлятися зі складними ситуаціями, негативними почуттями. Статистично значущої відмінності за показником віку нами не виявлено.

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення когнітивних чинників стресостійкості, зокрема здатності до раціональної оцінки стресових ситуацій та вибору ефективних стратегій їх подолання. В таблиці 2 та рис. 1 представлено результати дослідження копінг-стратегій досліджуваних.

Таблиця 2
Середні показники за тестом копінг-стратегій
«Ways of Coping Questionnaire» (WCQ)
(Folkman & Lazarus) ($n = 65$)

Копінг-стратегії	M	SD	Min	Max
Конфронтація	9,22	2,36	5,00	14,0
Дистанціювання	6,46	3,28	1,00	15,0
Самоконтроль	10,5	2,86	5,00	17,0
Пошук соціальної підтримки	13,6	2,77	6,00	18,0
Прийняття відповідальності	5,80	2,35	1,00	11,0
Втеча-уникнення	11,1	3,67	2,00	20,0
Планування вирішення проблеми	13,1	2,58	6,00	18,0
Позитивна переоцінка	14,1	3,39	7,00	21,0

Отримані дані свідчать, що більшість досліджуваних використовують активно-діяльнісні

копінги «пошук соціальної підтримки» ($M = 13,6$), «позитивна переоцінка» ($M = 14,1$), «планування вирішення проблем» ($M = 13,1$); автоматизований копінг – «втеча-уникнення» ($M = 11,1$), захисний копінг – «самоконтроль» ($M = 11,0$). Більшість респондентів (68 %) використовують копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки», яка є для них значущою як на макро-, так і на рівні мікросоціального середовища. Ця стратегія передбачає здатність використовувати зовнішні ресурси (пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки) для вирішення проблемної ситуації. Варто зазначити, що негативною стороною цього копінгу є можливість формування залежності від соціальної допомоги, й/або пасивність людини та надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

Використання копінг-стратегії «позитивна переоцінка» (64 %) досліджуваними свідчить, що вони намагаються долати стресові ситуації через знаходження в них позитивного змісту, переосмислення подій, трансформації проблем у виклики та сприймаючи її як можливість для особистісного розвитку. Напруження цього копінгу може призводити до недооцінки реальних можливостей практичного вирішення проблеми й відкладання вирішення проблемних ситуацій.

Порівняльний аналіз показав наявність значущих відмінностей між середніми значеннями за методикою «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Folkman & Lazarus) в групі досліджуваних 45–74 років та 25–44 роки. У групі досліджуваних 45–74 років копінг-стратегія «пошук соціальної

підтримки» ($M = 27,4$ $p = 0.005$; $t = 2,89$; $p = 0,01$)) та «прийняття відповідальності» ($M = 10,4$; $p = 0.01$; $t = 2,47$; $p = 0.02$)), менше задіяні, ніж в групі досліджуваних 25–44 років ($M = 55,8$ та $M = 30,54$), що може свідчити про вікові особливості регуляції поведінки у стресових, складних життєвих ситуаціях.

Аналіз структури та особливостей копінг-стратегій досліджуваних показав, що найбільш вираженими є поєднання активно-діяльнісних, автоматизованих та захисних стратегій. Автоматизовані та захисні копінг-стратегії «працюють», переважно, в нескладних, типових ситуаціях. Перехід від цих копінгів до цілеспрямованої діяльності подолання (активно-діяльнісних копінгів) вимагає усвідомлення зв'язку між ситуацією та особистістю, прийняття відповідальності за результат, планування стратегії подолання ситуації, суб'єктивного ставлення до ситуації як до виклику, усвідомлення внутрішніх ресурсів та здатність використовувати зовнішні ресурси.

Дослідження чинників емоційної складової стресостійкості показало, що для 76 % респондентів характерно середній рівень позитивного афекту – вони переважно відчувають енергійність, активність та залученість у життя. В емоційних переживаннях переважають натхнення, ентузіазм, гордість. Низький рівень позитивного афекту виявлено у 18,0 % респондентів що може свідчити про знижену емоційну активність або обмежене переживання позитивних емоцій. Високий рівень позитивного афекту характерний для 6,0 % вибірки, що вказує на невелику частку осіб із виражено позитивним емоційним фоном.

У (80,0 %) респондентів виявлено середній рівень негативного афекту. Це може свідчити про те, що респонденти оцінюють рівень суб'єктивного дистресу та неприємної залученості як середній; власний емоційний стан як перманентно тривожний, напружений, з переважанням роздратування й пригніченості.

Низький рівень негативного афекту виявлено у 12,0 % респондентів, що може свідчити про переважання стану спокою та безтурботності. Можемо говорити про виявлені індивідуальні відмінності емоційної реактивності респондентів, а не тільки про їхні ситуативні афективні виміри стану.

Застосування в емпіричному дослідженні методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) дозволило виявити рівень суб'єктивного благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Дані подано в Таблиці 4.

Аналіз структури суб'єктивного благополуччя респондентів показав, що 44 % досліджуваних оцінює власне психологічне благополуччя негативно, через неможливість контролювати події свого життя, особистісний розвиток; вони налаштовані песимістично на рахунок власного майбутнього, невпевнені в собі, у власних рішеннях та переконаннях; у 56 % респондентів виявлено низький рівень суб'єктивного благополуччя у сфері стосунків – вони мають труднощі у спілкуванні та взаємодії, як зі своїми близьким в колі сім'ї, так і з соціальним оточенням; у 36 % досліджуваних виявлено низький рівень суб'єктивного

Таблиця 3

Середні показники позитивного і негативного афекту за методикою ОПАНА (розробленої на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen) ($n = 65$))

Показник емоційного стану	M	SD	Md	Рівень афекту (%)		
				низький	середній	високий
Позитивний афект	29,8	7,18	31,0	18,0	76,0	6,0
Негативний афект	23,6	7,70	23,0	12,0	80,0	8,0

Таблиця 4

Середні показники за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) ($n = 65$))

Показник	M	SD	Md	Рівень суб'єктивного благополуччя (%)		
				низький	середній	високий
Психологічне благополуччя	39,1	8,50	40,0	44,0	44,0	12,0
Фізичне здоров'я та благополуччя	21,4	4,54	21,0	38,0	40,0	22,0
Стосунки	16,2	3,77	16,0	56,0	32,0	12,0
Суб'єктивне благополуччя	76,7	14,9	78,0	44,0	40,0	16,0

благополуччя в сфері фізичного здоров'я та благополуччя. Їм складно здійснювати свою повсякденну життєву активність, відпочивати; вони постійно відчують тривогу, в них страждає якість сну. Можна говорити про зниження вітальності.

Результати кореляційного аналізу дозволили нам виявити змінні – чинники, які найтісніше взаємопов'язані із стресостійкістю досліджуваних. Зокрема встановлено високі позитивні взаємозв'язки стресостійкості з наступними копінг-стратегіями: «Самоконтроль» ($r = 0,52$; $p < 0,001$); «Пошук соціальної підтримки» ($r = 0,55$; $p < 0,001$); «Втеча-уникнення» ($r = 0,53$; $p < 0,001$); «Позитивна переоцінка» ($r = 0,57$; $p < 0,001$). Поєднання в структурі копінг-стратегій активно-діяльнісних, автоматизованих та захисних копінгів дозволяє особистості більш ефективно та швидко вирішувати проблемні ситуації та знижувати суб'єктивний стрес. Можемо припустити те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим частіше людина орієнтована на активне вирішення ситуації, яка суб'єктивно сприймається як така, яку можливо вирішити, навіть при наявності емоційного дискомфорту.

Виявлено, що стресостійкість взаємопов'язана усіма складовими суб'єктивного благополуччя, однак сила цих зв'язків є різною. Зокрема, виявлено позитивний взаємозв'язок із шкалами «психологічне благополуччя» ($r = 0,53$; $p < 0,001$), «стосунки» ($r = 0,57$; $p < 0,001$) і «загальний рівень суб'єктивного благополуччя» ($r = 0,58$; $p < 0,001$). Високі показники кореляції засвідчують, що здатність долати складні ситуації, зберігати стійкість в стресових ситуаціях, відновлюватися після них, безпосередньо сприяє суб'єктивному благополуччю. Водночас показник «фізичне здоров'я та благополуччя» взаємопов'язаний із стресостійкістю помірно ($r = 0,33$; $p < 0,001$) зв'язком, що може вказувати на його відносно автономний характер або іншу змістову спрямованість порівняно з іншими компонентами шкали.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем стресостійкості та позитивним афектом ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень стресостійкості тим більше у досліджуваних відчуття енергійності, активності, залученості у власне життя. Отриманий результат узгоджується із сучасними уявленнями про стресостійкість як особистісний ресурс, що сприяє підтриманню психологічного благополуччя та позитивного емоційного фону

в умовах стресу, зокрема в ситуації міграції. Крім того, між позитивним і негативним афектом виявлено помірний негативний зв'язок ($r = -0,32$; $p < 0,05$), що підтверджує їх часткову протилежність як компонентів афекту. Водночас помірна величина кореляції свідчить про те, що ці стани не є взаємовиключними і можуть проявлятися як амбівалентні стани, що характерно для вимушених мігрантів у процесі їхньої адаптації до нових соціокультурних умов життя.

Отже отримані дані свідчать, що стресостійкість в умовах вимушеної міграції передбачає особисту активність у подоланні труднощів та розвивається у взаємодії із соціальними умовами та взаємодією. Припускаємо, що стійкість особистості проявляється у поєднанні гнучкості використання стратегій долаючої поведінки, здатності підтримувати та регулювати баланс емоцій, приймати ситуацію та відповідальність за власну повсякденну активність.

Висновки. Теоретично визначено, що психологічна стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості яка забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу, збереження психологічної рівноваги, сприяє адаптації до несприятливих життєвих обставин та відновленню після психотравмуючих подій.

Виявлений у більшості досліджуваних помірний рівень психологічної стресостійкості може свідчити про те, що вони мають достатній рівень психологічної стресостійкості, який забезпечує їм можливість ефективно адаптуватися до нових життєвих обставин, зберігати працездатність та конструктивно долати труднощі. Водночас помірний рівень стресостійкості означає, що за умов інтенсивного або тривалого стресового впливу їхні адаптаційні ресурси можуть швидко виснажуватися, що потребує використання додаткових стратегій психологічної саморегуляції та підтримки. Виявлена індивідуальна варіативність показників стресостійкості свідчить про неоднорідність вибірки: окремі респонденти характеризуються вищою здатністю до подолання стресових ситуацій, тоді як інші є більш вразливими до впливу стресогенних чинників.

Визначено, що в забезпеченні психологічної стресостійкості значущим чинником є широкий діапазон стратегій долаючої поведінки – поєднання активно-діяльнісних, захисних та автоматизованих копінг-стратегій, що створює можливість оцінити складність ситуації, власні ресурси та гнучко використати поведінкову стратегію для її подолання.

На основі порівняльного аналізу встановлено вікові особливості використання активностісних копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності» для подолання стресових ситуацій. Так досліджуванні старшого віку значно менше, у порівнянні з досліджуваними молодого віку, використовують пошук інформаційної, емоційної та дієвої соціальної підтримки. Вони більше схильні отримувати соціальну допомогу, що може формувати у них залежність від цієї допомоги.

Встановлення наявності статистично значущих взаємозв'язків між психологічною стресостійкістю й позитивним емоційним станом, який проявляється переважанням позитивного афекту, енергії, активністю включення у власне життя, вірою у власні можливості. Водночас зафіксовано слабкий негативний зв'язок із негативним афектом, що свідчить про тенденцію до зниження інтенсивності негативних емоцій зі зростанням рівня стресостійкості.

Виявлено високий позитивний зв'язок стресостійкості з усіма показниками суб'єктивного благополуччя, що дозволяє розглядати його як важливий психологічний ресурс стресостійкості, пов'язаний з емоційною стабільністю та загальним відчуттям задоволеності життям.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленні дослідження феномену стресостійкості вимушених мігрантів, зокрема виявлення особистісних предикторів стресостійкості. Доцільним є розширення вибірки з урахуванням гендерних, соціально-професійних характеристик досліджуваних, що дозволить виявити специфіку стресостійкості особистості. Також важливим напрямом подальших досліджень є розробка психологічних програм підтримки та розвитку стресостійкості особистості в умовах вимушеної міграції.

Під час підготовки та написання статті інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Список літератури:

1. Бараняк І. Теоретико-концептуальні підходи до дослідження вимушеної міграції населення. *Економіка та суспільство*. Електронний журнал. 2023. 55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-55-56>
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу: матеріали наукової конференції [Електронний ресурс] / за наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної. Київ : Талком, 2023. 106 с.
3. Власенко А. І., Яворська Т. К. Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Габітус*. 2024. С. 107–113. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.18>
4. Галецька І. І., Кліманська М. Б. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological Journal*. 2020. 6(4), С. 119–132 DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
5. Готич В. О. Resilience, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023, № 34 (73). С. 7–12. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>
6. Дідковська Л., Дідковський А. *Психологія потенційного емігранта: монографія* / за наук. ред. Ю. Дуденко. Львів : Растр-7, 2023. 595 с.
7. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3(27), С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
8. Кокур О. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
9. Кокур О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
10. Корольчук В. М. *Психологія стресостійкості особистості* : дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
11. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
12. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Actual trends of modern scientific research : Abstracts of V International Scientific and Practical Conference*. 2020. С. 336–340. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/11/ACTUAL-TRENDS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-8-10.11.20.pdf>

13. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості*. Київ, 2007.
14. Оніщенко Н. В. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. 2 (10), С. 153–166. DOI <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.13>
15. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 66, С. 31–42. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>
16. Ташматов В. А., Папінян В. В., Вільгемська С. Ю. Психологічні аспекти вимушеної міграції. *Габітус*. 2024. 61, С. 272–276. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.49>
17. 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>
18. Чиханцова О. А. *Життєстійкість самодетермінованої особистості*. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
19. Antonovsky A, Maoz B, Dowty N, Wijssenbeek H. Twenty-five years later: A limited study of the sequelae of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*. 1971. Dec 1. 6(4). 186–193. URL: <https://doi.org/10.1007/BF00578367>
20. Bommers M. *Migration in der modernen Gesellschaft // Migration und Migrationsforschung in der modernen Gesellschaft. Eine Aufsatzsammlung (IMIS-Beiträge, Bd. 38) / Hrsg. M. Bommers*. Osnabrück: Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS), Universität Osnabrück. 2011. S. 53–72. URL: <https://d-nb.info/1217930426/34>
21. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. № 84. P. 116–122.
22. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42 (4), p. 707–717. 29.
23. Lazarus R., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. № 1. P. 141–169. 30.
24. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. № 51 (2), p. 83–94.
25. Mecheril P. Migrationspädagogik – ein Projekt. In: P. Mecheril (Hrsg.): *Handbuch Migrationspädagogik*. Weinheim/Basel: Beltz. 2016. S. 8–31. URL: https://www.uni-siegen.de/zlb/weiterbildung/ment4you/documents_rv_wise201920/mecheril_2016_migrationspaedagogik_ein_projekt.pdf
26. Reich de Paredes H. Transkulturelle Aspekte der Psychotherapie: Psychotherapiemotivation und die Erfassung von Depressivität bei Patienten mit Migrationshintergrund. Philipps-Universität Marburg. 2016. URL: <https://doi.org/10.17192/z2016.0180>
27. Scherr A., Inan,Ç. Flüchtlinge als gesellschaftliche Kategorie und als Konfliktfeld. In: Ghaderi, Cinur/ Eppenstein, Thomas (Hrsg.): *Flüchtlinge. Multiperspektivische Zugänge*. Wiesbaden: Springer VS. 2017. S. 129–146. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-658-15741-8_8

Kuprieva O. I., Chumanska O. L. THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESILIENCE IN FORCED MIGRANTS

The article presents the results of an empirical study on stress resistance in forced migrants from Ukraine living in the European Union countries and the United Kingdom. The study aim was to identify the psychological features of forced migrants' stress resistance and reveal the most important determining factors. The study was based theoretically on the modern approaches of national and foreign scientists examining stress resistance as an integral characteristic of personality, as well as forced migration as a complex multidimensional socio-psychological phenomenon.

The study sample consisted of Ukrainian citizens who, due to the war, were forced to live temporarily in the European Union countries and the United Kingdom. The following psychological examining methods were used in the empirical study: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10); Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman & Lazarus); the modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) assessing an individual's overall well-being by taking into account physical and psychological components; the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data statistical processing was carried out using SPSS 21.0 statistical software package.

The study results showed that the respondents had average or above average levels of stress resistance with varying degrees of manifestations of its components. According to the performed correlation analysis,

statistically significant correlations were between stress resistance and coping strategies, positive and negative affects, subjective psychological well-being and its components. The strongest correlations were found between stress resistance and active-active, protective and automated coping strategies, positive affect, as well as indicators of subjective psychological well-being in the areas of interpersonal relationships, physical health and general well-being. Age-related features of active-active and automated coping strategies used by the subjects were also determined. The obtained results expand understanding of an individual's stress resistance factors in conditions of forced migration and will be used in the practice of psychological assistance for migrants.

Keywords: *forced migrants, stress resistance, coping strategies, positive and negative affect.*

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Марченко О. Г.<https://orcid.org/0000-0003-1007-9560>

Харківський національний університет внутрішніх справ

Чепелева Н. І.<https://orcid.org/0000-0003-2101-9571>

Харківський національний університет внутрішніх справ

МІЖЕТНІЧНІ КОНФЛІКТИ ТА КРОСКУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ ЯК ЧИННИКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СІМЕЙНИХ І РЕПРОДУКТИВНИХ УСТАНОВОК

У статті здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення впливу міжетнічних конфліктів і кроскультурних взаємодій на трансформацію сімейних і репродуктивних установок особистості. Обґрунтовано, що сучасні соціальні трансформації, зумовлені глобалізаційними процесами, воєнними конфліктами, міграційною мобільністю та зростанням культурного різноманіття, призводять до суттєвих змін у структурі сім'ї, гендерних ролях і репродуктивній поведінці.

Узагальнено наукові підходи, які розглядають репродуктивну поведінку як результат взаємодії індивідуальних настанов, сімейних відносин та соціокультурного середовища. Показано, що ключовими чинниками прийняття рішень щодо народження дітей виступають відчуття соціальної безпеки, якість міжпоколінних і партнерських відносин, а також рівень довіри до соціальних інститутів. Окремо підкреслено роль суб'єктивного відчуття безпеки, яке формується через наявність або відсутність сімейної підтримки.

Проаналізовано внесок українських та зарубіжних дослідників у вивчення міжетнічних відносин, соціальної ідентичності та сімейних трансформацій. Встановлено, що міжетнічні конфлікти й кроскультурна взаємодія впливають на формування стереотипів, рівень соціальної довіри та механізми міжгрупової взаємодії. Окрему увагу приділено впливу воєнних і міграційних процесів на зміну сімейних моделей, зокрема появі більш гнучких партнерських відносин і зростанню індивідуалізації життєвих стратегій.

Показано, що в умовах вимушеної міграції відбувається трансформація ціннісних орієнтацій, формування гібридної ідентичності та переосмислення традиційних уявлень про шлюб і материнство. Водночас ці процеси є неоднорідними та залежать від індивідуального досвіду та соціального контексту.

Зроблено висновок про те, що міжетнічні конфлікти та кроскультурні взаємодії виступають важливими детермінантами змін репродуктивної поведінки та сімейних установок, що потребує подальшого міждисциплінарного дослідження.

Ключові слова: міжетнічні конфлікти, кроскультурна взаємодія, етнопсихологія, репродуктивна поведінка, материнство, материнська ідентичність, фізіологічні стани, воєнні конфлікти

Постановка проблеми. Сучасні соціальні трансформації, зумовлені глобалізаційними процесами, міжетнічними взаємодіями, воєнними конфліктами та зростанням кроскультурної мобільності, суттєво впливають на зміну сімейних структур і репродуктивних установок особистості. У цих умовах відбувається переосмислення традиційних моделей сім'ї, батьківства та материнства, а також трансформація репродуктивної

поведінки, що потребує комплексного наукового осмислення в контексті соціокультурних і психологічних чинників.

У сучасній українській та міжнародній науковій думці репродуктивна поведінка розглядається як результат взаємодії індивідуальних настанов і соціального середовища, зокрема сімейних відносин та рівня соціальної безпеки. Так, Ю. Гілевич у своїх дослідженнях доводить, що рішення щодо



входження в батьківство в Україні значною мірою визначаються якістю міжпоколінних і подружніх відносин, а також суб'єктивним відчуттям безпеки в умовах соціальної невизначеності. У центрі її уваги перебуває концепт «переживаної (суб'єктивної) безпеки», який формується через очікувану або реальну підтримку з боку батьків, зокрема у догляді за дитиною. Дослідження показує, що саме наявність сімейної підтримки знижує відчуття економічної та соціальної невизначеності, що, у свою чергу, сприяє прийняттю рішення про народження дитини.

Також Ю. Гілевич підкреслює, що репродуктивні рішення не є суто індивідуальними, а формуються в контексті сімейних взаємодій, де важливу роль відіграють очікування допомоги від родини та якості стосунків між партнерами. Особливо значущими є регіональні відмінності, які демонструють, що культурні та соціальні контексти можуть по-різному впливати на формування репродуктивних установок [1].

Окремі українські дослідники наголошують на тому, що репродуктивні установки формуються під впливом соціально-економічних умов, демографічної ситуації та культурних норм, які регулюють сімейну поведінку індивідів. Водночас у контексті міжетнічних конфліктів і кроскультурної взаємодії посилюється роль ціннісних орієнтацій, ідентичності та адаптаційних стратегій, що може призводити до суттєвих змін у репродуктивних намірах та сімейних моделях поведінки. Попри значну увагу дослідників до окремих аспектів сімейних відносин та репродуктивної поведінки, недостатньо розробленою залишається проблема впливу міжетнічних конфліктів і кроскультурного контексту на трансформацію сімейних і репродуктивних установок у комплексному поєднанні психологічних і соціокультурних чинників. Це зумовлює актуальність подальшого теоретичного узагальнення та систематизації наукових підходів до зазначеної проблематики.

Аналіз останніх публікацій і досліджень. Аналіз сучасних наукових публікацій свідчить, що проблема міжетнічних конфліктів, кроскультурних взаємодій та їх впливу на сімейні й репродуктивні установки розглядається в українській гуманітарній науці переважно у межах соціології, психології та демографії.

Значний внесок у дослідження міжетнічних взаємин та конфліктів зроблено Н. Семенів, яка аналізує психологічні механізми формування етнічних стереотипів, міжетнічної напруженості та конфліктної взаємодії між групами, підкреслюючи

роль стереотипізації у виникненні соціальних конфліктів [2]. У її роботах також акцентується увага на чинниках, що визначають динаміку міжетнічної взаємодії та можливості її регуляції в умовах соціальної напруги.

Проблематика соціальної ідентичності та конфліктів у міжгруповій взаємодії також висвітлюється у працях О. Коваль, яка розглядає міжетнічні конфлікти як складову національної безпеки та соціальної стабільності суспільства, підкреслюючи їхній вплив на соціально-політичні процеси та міжгрупові відносини. У зазначеній праці О. А. Коваль розглядає міжетнічні конфлікти як важливий чинник системи національної безпеки держави та теоретично осмислює їх як соціально-політичне явище, що здатне впливати на стабільність суспільства. Авторка акцентує увагу на тому, що міжетнічна напруженість і конфлікти не є ізольованими процесами, а виникають у контексті загальної соціальної, політичної та економічної динаміки суспільства. У статті підкреслюється, що міжетнічні конфлікти можуть виступати як дестабілізуючий фактор, який впливає на функціонування державних інститутів, рівень суспільної довіри та ефективність соціального управління. Водночас авторка розглядає національну безпеку як багатовимірну систему, у якій етнічні протиріччя є одним із ключових ризиків внутрішньої стабільності. Окрему увагу приділено теоретичному аналізу причин виникнення міжетнічних конфліктів, серед яких виділяються соціальна нерівність, політичні протиріччя, проблеми ідентичності та недостатня ефективність державної політики у сфері міжетнічних відносин. Наголошується, що своєчасне виявлення та регулювання таких конфліктів є важливою умовою забезпечення соціальної стабільності та національної безпеки. Таким чином, робота О. А. Коваль має концептуальний характер і розглядає міжетнічні конфлікти не лише як соціальне явище, а як системний ризик для державної безпеки, що потребує комплексного державного та наукового осмислення [3].

Постановка завдання. Завданням статті є аналіз та систематизація наукових підходів до розуміння впливу міжетнічних конфліктів і кроскультурних взаємодій на трансформацію сімейних і репродуктивних установок особистості.

Метою статті є здійснення теоретичного огляду та систематизації наукових уявлень щодо впливу міжетнічних конфліктів і кроскультурних взаємодій на трансформацію сімейних і репродуктивних установок, а також виявлення механізмів

змін сімейних цінностей і репродуктивних орієнтацій в умовах етнокультурної різноманітності, соціальної нестабільності та кризових суспільних процесів.

Виклад основного матеріалу. Розгляд проблеми трансформації сімейних і репродуктивних установок у контексті міжетнічних конфліктів та кроскультурних взаємодій потребує комплексного міждисциплінарного підходу, що поєднує напрацювання соціальної психології, соціології, демографії та культурології. Сучасні суспільні процеси, зумовлені посиленням глобалізації, міграційних потоків, воєнно-політичних конфліктів і зростанням культурного різноманіття, суттєво змінюють умови формування індивідуальних і групових життєвих стратегій, зокрема у сфері сім'ї та репродуктивної поведінки.

У межах зазначеної проблематики особливого значення набуває аналіз того, як міжетнічна напруженість і конфлікти впливають на процеси соціальної ідентифікації особистості, формування довіри до соціальних інститутів та відчуття безпеки, що є ключовими чинниками у прийнятті рішень щодо створення сім'ї та народження дітей. Водночас кроскультурний контекст, що передбачає взаємодію різних культурних моделей, норм і цінностей, виступає важливим середовищем трансформації традиційних уявлень про шлюб, батьківство та гендерні ролі.

Окремий напрям досліджень представлений роботами І. Фатхутдінової, яка аналізує трансформацію гендерних ролей у сім'ї в умовах соціально-політичних змін в Україні. Авторка підкреслює, що зміни суспільного контексту впливають на перерозподіл сімейних ролей і функцій, що опосередковано відображається і на репродуктивній поведінці. Також авторка розглядає сім'ю як багатовимірний соціальний інститут, що поєднує у собі соціальні, культурні, моральні та психологічні функції. Підкреслюється, що сім'я є первинною формою соціальної організації суспільства, яка одночасно забезпечує його стабільність і виступає середовищем формування особистості. І. Фатхутдінова акцентує увагу на тому, що сім'я має подвійний характер: з одного боку, вона виконує функцію відтворення соціальної структури (біологічне та соціальне відтворення поколінь), а з іншого – є простором, де формуються цінності, норми поведінки та культурна ідентичність індивіда. Саме через сім'ю відбувається первинна соціалізація особистості та засвоєння базових соціальних ролей. Окремо авторка аналізує трансформаційні процеси

сучасної сім'ї, наголошуючи, що вона не є статичною структурою. Під впливом соціальних, економічних і політичних змін відбувається перебудова сімейних відносин, змінюється роль чоловіка і жінки, трансформуються моделі шлюбу та батьківства. Ці процеси пов'язані з модернізацією суспільства, зміною ціннісних орієнтацій і посиленням індивідуалізації життєвих стратегій. У статті підкреслюється соціокультурна функція сім'ї як механізму передачі традицій і культурної спадщини. Водночас авторка зазначає, що сучасні соціальні зміни призводять до трансформації традиційних уявлень про сім'ю, що проявляється у зміні гендерних ролей, форм шлюбних відносин та сімейних моделей поведінки [4].

У сучасних дослідженнях також розглядається вплив воєнних та кризових процесів на репродуктивну поведінку та сімейні практики в Україні.

Елла Лібанова у своїх наукових працях і публічних дослідженнях розглядає демографічні процеси в Україні як складний результат взаємодії соціально-економічних умов, міграційної мобільності населення, рівня соціальної безпеки та впливу кризових явищ, зокрема війни. Центральне місце в її роботах займає проблема різкого зниження народжуваності, старіння населення та формування довготривалих демографічних втрат, які не компенсуються у короткій перспективі. Дослідниця підкреслює, що ключовим чинником репродуктивної поведінки є не лише матеріальне забезпечення, а насамперед відчуття стабільності, безпеки та прогнозованості майбутнього, яке безпосередньо впливає на рішення щодо народження дітей. У контексті війни вона також акцентує на масштабних міграційних процесах, значній частці вимушених переселенців і проблемі повернення частини громадян, що формує довгострокові виклики для відновлення людського потенціалу країни та соціальної структури суспільства. Таким чином, у концепції Лібанової репродуктивна поведінка та сімейні стратегії розглядаються як соціально зумовлені явища, що безпосередньо залежать від рівня суспільної стабільності, економічних можливостей та безпекових ризиків, а війна виступає фактором, який радикально посилює демографічні дисбаланси і змінює довгострокові життєві орієнтації населення [4].

Повернемось до праць Н. М. Семенів, яка розглядає міжетнічні взаємини як складну систему соціально-психологічної взаємодії між групами, що формується під впливом комплексу факторів – психологічних, культурних,

соціально-економічних, політичних, релігійних та історичних. Авторка підкреслює, що жоден із цих чинників не діє ізольовано, а всі вони взаємопов'язані та разом визначають характер міжгрупових відносин.

Особлива увага приділяється механізмам формування міжетнічної напруженості, серед яких важливу роль відіграють стереотипізація, соціальні уявлення про «своїх» і «чужих», а також рівень соціальної довіри між групами. Дослідниця наголошує, що саме ці психологічні механізми можуть ставати підґрунтям для виникнення конфліктних ситуацій.

Також авторка зазначає, що сучасні суспільства потребують розробки систем раннього прогнозування конфліктів та комплексного аналізу міжетнічних процесів, оскільки вони мають динамічний і багаторівневий характер. У цьому контексті міжетнічна взаємодія розглядається як процес, що постійно змінюється під впливом соціальних трансформацій [6].

Польські дослідники Sacharczuk K., Makowska M., Hrehorowicz A. у своїй роботі, присвяченій тому, як війна та вимушена міграція впливають на етнокультурну ідентичність та сімейні моделі в Україні, дослідили, яким чином досвід війни, втрати стабільного життєвого середовища та переїзду до Польщі впливає на трансформацію ціннісних орієнтацій українських жінок покоління Z. Особливу увагу автори приділили тому, як змінюються уявлення про сім'ю, шлюб, партнерські відносини та гендерні ролі в умовах вимушеної міграції, коли людина опиняється в новому культурному середовищі з іншими соціальними нормами та моделями поведінки.

У дослідженні використано якісний підхід, зокрема напівструктуровані інтерв'ю з українськими жінками, які проживають або навчаються в Польщі. Такий метод дозволив глибше зрозуміти особистий досвід респонденток, їхні емоційні реакції на війну, а також процес адаптації до нової соціокультурної реальності. Автори аналізують, як травматичний досвід війни поєднується з міграційною адаптацією та створює умови для переосмислення традиційних уявлень про «нормальну» сім'ю та життєвий сценарій.

Результати дослідження показують, що значна частина учасниць поступово відходить від жорстко традиційних моделей сімейних відносин. Зокрема, зростає орієнтація на рівноправні партнерські стосунки, більшу автономію жінки у прийнятті рішень щодо шлюбу та народження дітей, а також на індивідуальні життєві плани,

які не завжди передбачають ранній шлюб або обов'язкове материнство. Водночас автори підкреслюють, що ці зміни не є лінійними чи однаковими для всіх, оскільки частина респонденток зберігає прихильність до традиційних цінностей, навіть перебуваючи в новому культурному середовищі.

Окремо дослідники звертають увагу на формування так званої «гібридної ідентичності», коли українські жінки поєднують елементи рідної культури з нормами приймаючого суспільства. Це проявляється у більш гнучкому ставленні до ролей у сім'ї, зміні очікувань від партнерства та переосмисленні життєвих пріоритетів. Таким чином, автори доходять висновку, що війна та вимушена міграція виступають потужними каталізаторами соціокультурних змін, які можуть мати довготривалий вплив на структуру сім'ї та систему цінностей українського суспільства [7].

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що міжетнічні конфлікти та кроскультурні взаємодії є важливими чинниками трансформації сімейних і репродуктивних установок особистості. Сучасні соціальні процеси, зокрема глобалізація, воєнні конфлікти та масові міграції, суттєво змінюють умови формування сімейних стратегій, що призводить до переосмислення традиційних моделей шлюбу, батьківства та гендерних ролей.

Виявлено, що репродуктивна поведінка не може розглядатися як суто індивідуальне рішення, оскільки вона формується під впливом комплексу соціальних, психологічних і культурних чинників. Ключову роль у цьому процесі відіграють відчуття соціальної безпеки, якість сімейних відносин, рівень довіри до соціальних інститутів та наявність підтримки з боку родини. Зниження рівня безпеки та зростання соціальної невизначеності, зокрема в умовах війни, призводять до відкладення репродуктивних рішень та змін у життєвих пріоритетах.

Показано, що міжетнічні конфлікти впливають на формування соціальних стереотипів, рівень міжгрупової довіри та характер соціальної взаємодії, що опосередковано відображається на сімейних установках. У свою чергу, кроскультурний контекст сприяє появі нових моделей сімейної поведінки, зокрема більш рівноправних партнерських відносин, зростанню індивідуалізації та формуванню гібридної культурної ідентичності.

Окремо підкреслено, що в умовах вимушеної міграції відбувається інтенсивна трансформація ціннісних орієнтацій, що поєднує елементи

традиційної та приймаючої культур. Ці процеси мають неоднорідний характер і залежать від особистого досвіду, соціального середовища та ступеня адаптації індивіда.

Таким чином, міжетнічні конфлікти та крос-культурні взаємодії виступають системними

детермінантами змін сімейних і репродуктивних установок у сучасному суспільстві. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому емпіричному вивченні цих процесів із урахуванням гендерних, вікових та регіональних особливостей.

Список літератури:

1. Hilevych Y. *Entrance into parenthood at the onset of low fertility in Ukraine: The role of family relationships and perceived security*. Demographic Research, 2020. 42, Article 29. DOI: <https://doi.org/10.4054/DemRes.2020.42.29>
2. Семенів Н. М. Етностереотипи як психологічний феномен у структурі міжетнічних взаємин. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. № 2. С. 179–189. <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/273>
3. Коваль О. А. Міжетнічні конфлікти у контексті національної безпеки України: теоретичні аспекти. *Стратегічна панорама*. 2000. № 3–4.
4. Фатхутдінова І. В. Сім'я як соціокультурний феномен і соціальне явище. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2015. № 62. С. 256–263.
5. Лібанова Е. М. Поствоєнні демографічні виклики та міграційні процеси в Україні. Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України. Київ, 2024–2026. URL: <https://www.idss.org.ua>
6. Семенів Н. М. Чинники впливу на становлення та розвиток міжетнічної взаємодії. *Проблеми сучасної психології*, 2015. № 29. https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158373?utm_source=chatgpt.com
7. Sacharczuk K., Makowska M., Hrehorowicz A. Migration and war as catalysts for reflecting on changes in attitudes toward traditional family model: A qualitative study of Generation Z Ukrainian women living in Poland. *International Journal of Intercultural Relations*. 2026. Vol. 112. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2026.102390>

Marchenko O. G., Chepelieva N. I. INTERETHNIC CONFLICT AND CROSS-CULTURAL CONTEXT AS FACTORS OF TRANSFORMATION OF FAMILY AND REPRODUCTIVE ATTITUDES

The article provides a theoretical analysis of scientific approaches to studying the impact of interethnic conflicts and cross-cultural interactions on the transformation of family and reproductive attitudes of the individual. It is substantiated that modern social transformations, caused by globalization processes, military conflicts, migration mobility and the growth of cultural diversity, lead to significant changes in the structure of the family, gender roles and reproductive behavior.

Scientific approaches that consider reproductive behavior as a result of the interaction of individual attitudes, family relations and the socio-cultural environment are summarized. It is shown that the key factors in making decisions about having children are the feeling of social security, the quality of intergenerational and partnership relations, as well as the level of trust in social institutions. The role of the subjective feeling of security, which is formed due to the presence or absence of family support, is especially emphasized.

The contribution of Ukrainian and foreign researchers to the study of interethnic relations, social identity and family transformations is analyzed. It is established that interethnic conflicts and cross-cultural interaction affect the formation of stereotypes, the level of social trust and mechanisms of intergroup interaction. Special attention is paid to the influence of military and migration processes on changing family models, in particular the emergence of more flexible partnership relations and the growth of individualization of life strategies.

It is shown that in conditions of forced migration, there is a transformation of value orientations, the formation of a hybrid identity and a rethinking of traditional ideas about marriage and motherhood. At the same time, these processes are heterogeneous and depend on individual experience and social context.

It is concluded that interethnic conflicts and cross-cultural interactions are important determinants of changes in reproductive behavior and family attitudes, which requires further interdisciplinary research.

Keywords: interethnic conflicts, cross-cultural interaction, ethnopscychology, reproductive behavior, motherhood, maternal identity, physiological states, military conflicts.

Дата першого надходження статті до видання: 17.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Мирошник О. Г.

<https://orcid.org/0000-0001-5956-1185>

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

АДАПТАЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НОМАДИЗМУ ЯК ФЕНОМЕНУ МАСОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті представлено теоретичний аналіз психологічного номадизму як нового соціально-психологічного феномена, що формується під впливом глобалізації, цифровізації, високої соціальної мобільності, інформаційного перевантаження та зростання невизначеності сучасного суспільства. Обґрунтовано, що психологічний номадизм виходить за межі традиційного розуміння мобільності як фізичного переміщення та відображає внутрішню готовність людини до постійної зміни соціальних ролей, життєвих стратегій, ціннісних орієнтацій, професійної діяльності та способів взаємодії із соціальним середовищем. Встановлено, що він виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й феноменом масової поведінки, який відображає трансформацію процесів соціалізації, формування ідентичності та соціальної взаємодії в умовах мережевого суспільства. Розкрито адаптаційний потенціал психологічного номадизму через взаємодію п'яти взаємопов'язаних механізмів: когнітивного, емоційно-регуляторного, мотиваційного, ідентифікаційного та соціально-поведінкового. Проаналізовано їх психологічний зміст, функції та роль у забезпеченні ефективного пристосування особистості до швидкоплинних соціальних змін. Показано, що когнітивний механізм забезпечує гнучкість мислення та переосмислення досвіду, емоційно-регуляторний підтримує психологічну стійкість і здатність долати стрес, мотиваційний сприяє перебудові системи потреб, цінностей і життєвих цілей, ідентифікаційний забезпечує реконструкцію особистісної та соціальної ідентичності, а соціально-поведінковий реалізується через засвоєння нових соціальних ролей, моделей поведінки та способів взаємодії в традиційному й цифровому середовищі.

Доведено, що психологічний номадизм має амбівалентний характер. З одного боку, він сприяє розвитку адаптивності, відкритості до нового досвіду, психологічної мобільності, готовності до безперервного навчання та ефективного функціонування в умовах соціальної нестабільності. З іншого боку, надмірний розвиток цього феномена може супроводжуватися фрагментацією особистісної ідентичності, поверховістю соціальних зв'язків, послабленням почуття належності, зниженням рівня міжособистісної довіри та емоційним виснаженням.

Ключові слова: психологічний номадизм, масова поведінка, соціальна атомізація, адаптаційні механізми, соціальна мобільність, глобалізація, соціальна ідентичність, когнітивна гнучкість.

Постановка проблеми. Стрімкі трансформації сучасного суспільства, зумовлені глобалізацією, цифровізацією, інтенсивними інформаційними потоками, міграційними процесами, військовими конфліктами та соціально-економічною нестабільністю, істотно змінюють способи життя людини, її систему цінностей, соціальні зв'язки та механізми адаптації. За цих умов формується новий тип особистості, для якої характерними є психологічна мобільність, готовність до постійних змін, ситуативність життєвих стратегій, множинність соціальних ролей та відсутність стійкої прив'язаності до певного середовища. Сукупність цих характеристик дедалі

частіше описується поняттям «психологічний номадизм».

Особливої актуальності проблема набуває в умовах сучасної України, де повномасштабна війна спричинила масове внутрішнє та зовнішнє переміщення населення, вимушену зміну соціального середовища, професійної діяльності, способу життя та життєвих перспектив.

Психологічний номадизм проявляється не лише як індивідуальна характеристика, а й як феномен масової поведінки. Його ознаками стають швидка зміна життєвих пріоритетів, нестійкість соціальної ідентичності, орієнтація на короткострокові цілі, фрагментарність міжособистісних зв'язків,

постійний пошук нових можливостей та висока залежність від інформаційного середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження масової поведінки дедалі більше зосереджуються на вивченні впливу цифрового середовища, соціальних мереж та засобів масової комунікації на формування громадської думки, соціальних установок, колективних емоцій і моделей поведінки. Особлива увага приділяється психологічним механізмам інформаційного впливу, цифрової соціалізації, маніпуляції масовою свідомістю та трансформації особистісної ідентичності. Теоретичні засади дослідження сучасної масової поведінки були закладені у працях Гюстава Ле Бона, Габрієля Тарда, Ганні Арендт, Елвіна Тоффлера та Девіда Рісмана, які досліджували психологію натовпу, природу масового суспільства, соціальну атомізацію та роль засобів масової комунікації у формуванні колективної поведінки. Важливий внесок у розуміння трансформації особистості в умовах глобальних змін зробили Зигмунт Бауман, Ентоні Гідденс, Мануель Кастельс та Ерік Еріксон, які обґрунтували нестійкість сучасної ідентичності, соціальну мобільність і вплив мережевого суспільства на психологію людини. Серед українських науковців заслуговують на увагу дослідження В. В. Кириченка, присвячені формуванню картини світу особистості в інформаційному суспільстві, а також праці Т. М. Титаренко щодо психологічної адаптації особистості до кризових умов.

Попри значну кількість досліджень масової поведінки, цифрової комунікації, соціальної мобільності та трансформації ідентичності, психологічний номадизм поки що не отримав цілісного теоретичного обґрунтування як самостійний соціально-психологічний феномен. Недостатньо дослідженими залишаються його психологічні механізми, структурні компоненти, адаптаційний потенціал і роль у формуванні масової поведінки в умовах цифрового суспільства, що й визначає актуальність подальших наукових досліджень.

Постановка завдання. Метою дослідження є обґрунтування психологічного номадизму як феномену масової поведінки та аналіз особливості його адаптаційних механізмів. Для досягнення мети було використано методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння наукових джерел).

Виклад основного матеріалу. Психологічний номадизм є новим міждисциплінарним поняттям, що формується на перетині соціальної психології, психології особистості, соціології та

культурології. Він відображає специфічний спосіб функціонування людини в умовах глобальної невизначеності, високої соціальної мобільності, цифровізації та постійних суспільних трансформацій. На відміну від традиційного розуміння номадизму як фізичного переміщення, психологічний номадизм характеризує внутрішню готовність особистості до безперервної зміни соціальних ролей, життєвих стратегій, цінностей, способів взаємодії та моделей самореалізації.

Як феномен масової поведінки психологічний номадизм виникає тоді, коли зазначені особливості перестають бути індивідуальними характеристиками окремих людей і стають типовими для значної частини суспільства. Його поширення зумовлене процесами глобалізації, розвитком цифрового середовища, прискоренням інформаційних потоків, кризами, міграційними процесами та зміною характеру соціальних взаємодій. За таких умов мобільність набуває не лише просторового, а й психологічного змісту, перетворюючись на універсальну стратегію адаптації особистості до нестабільного світу [4].

Предметом нашої уваги став адаптаційний потенціал психологічного номадизму в умовах глобальних соціальних змін.

У психологічній науці адаптація визначається як процес активного пристосування людини до змінних умов середовища із збереженням психологічної рівноваги, ефективності діяльності та особистісної цілісності [5].

Аналіз сучасних підходів свідчить, що психологічна адаптація є комплексним багатовимірним процесом, який поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та соціальні механізми взаємодії особистості із середовищем. Якщо класичні теорії розглядали адаптацію переважно як пристосування до відносно стабільних умов, то сучасні концепції наголошують на її динамічному характері та здатності людини до безперервної реконструкції власних способів мислення, поведінки, цінностей і соціальної ідентичності. Саме таке розуміння адаптації є найбільш продуктивним для дослідження психологічного номадизму як феномену масової поведінки в умовах глобальних соціальних трансформацій.

Іншими словами, у контексті психологічного номадизму адаптація набуває динамічного характеру і передбачає не лише пристосування до змін, а й готовність до їх постійного прийняття.

Завданням нашого дослідження було визначення критеріїв аналізу основних механізмів адаптації особистості до мінливого соціального

середовища та обґрунтування їхнього психологічного змісту в контексті масової поведінки. Методологічною основою дослідження став поширений у сучасній психології підхід, відповідно до якого механізми адаптації аналізуються за психологічними сферами, у яких відбувається перебування особистості в умовах соціальної мобільності та невизначеності [2, 5].

До цих сфер відносять: когнітивну, емоційно-регуляторну, мотиваційно-ціннісну, ідентифікаційну та соціально-поведінкову. Припускаємо, що кожна із них забезпечує окремий аспект пристосування особистості до мінливого соціального середовища, а їх сукупність формує психологічний номуадизм як інтегративну адаптаційну стратегію.

Розглянемо психологічні особливості кожного механізму у контексті масової поведінки.

Когнітивний механізм адаптації забезпечує інтелектуальне опрацювання нової інформації, переосмислення життєвого досвіду та вироблення нових способів взаємодії із соціальним середовищем. Його основна функція полягає у зміні когнітивних схем, переконань і моделей поведінки відповідно до нових умов життя. У контексті психологічного номуадизму цей механізм набуває особливого значення, оскільки сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальної мобільності, інформаційного перевантаження та невизначеності. Ефективність адаптації залежить від здатності людини швидко інтерпретувати зміни, критично оцінювати інформацію, прогнозувати наслідки власних дій і приймати рішення в нових ситуаціях. Перші наукові уявлення про когнітивну адаптацію були сформульовані Ж. Піаже. У своїй теорії когнітивного розвитку він визначив два універсальні механізми адаптації – асиміляцію та акомодацию [5, с. 97]. Саме баланс цих процесів забезпечує ефективне пристосування людини до мінливого середовища. Подальший розвиток когнітивний підхід отримав у працях Дж. Келлі, автора теорії особистісних конструктів. На його думку, людина постійно будує та переглядає систему когнітивних конструктів, за допомогою яких інтерпретує навколишню реальність [6, с.42]. Отже, у процесі адаптації змінюються не лише поведінкові реакції, а й способи розуміння світу, що особливо характерно для психологічного номуадизму, коли особистість змушена регулярно переосмислювати власний досвід у нових соціокультурних умовах. Х. Каньяс, Ф. Кесада, А. Антолі та І. Фахардо одним із ключових показників когнітивної адаптації вважають когнітивну гнучкість – здатність

швидко змінювати спосіб мислення, інтегрувати нову інформацію, переглядати власні переконання та приймати альтернативні рішення [9]. У ситуації психологічного номуадизму когнітивна гнучкість забезпечує можливість успішно адаптуватися до нових культурних, професійних та інформаційних середовищ, зберігаючи ефективність діяльності та психологічну стійкість.

Таким чином, когнітивний механізм є базовим механізмом адаптації психологічного номуадизму. Він забезпечує інтелектуальну перебудову системи знань, цінностей і способів інтерпретації реальності, що дозволяє особистості ефективно функціонувати в умовах постійних соціальних змін, цифровізації та високої невизначеності.

Емоційно-регуляторний механізм адаптації забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, контролювати власні емоційні стани та конструктивно реагувати на стресові ситуації. У контексті психологічного номуадизму цей механізм набуває особливого значення, оскільки постійна зміна соціального середовища, життєвих ролей, професійної діяльності та комунікативного простору супроводжується високим рівнем невизначеності, емоційного напруження й необхідністю швидкого пристосування до нових умов.

Основою емоційно-регуляторного механізму є процес емоційної саморегуляції, тобто свідомого або несвідомого управління власними емоціями з метою підтримання психологічного благополуччя та ефективної діяльності. Він включає когнітивну переоцінку ситуації, контроль імпульсивних реакцій, розвиток емоційної стійкості, використання конструктивних копінг-стратегій та відновлення психологічних ресурсів після стресових подій. Одними з перших емоційну регуляцію як складову адаптації досліджували Р. Лазаруса і С. Фолкман [12]. У транзакційній теорії стресу вони показали, що психологічна адаптація визначається не стільки об'єктивними характеристиками ситуації, скільки її суб'єктивною оцінкою та вибором способів емоційного подолання. Важливим напрямом дослідження емоційно-регуляторного механізму стали праці Д. Гоулмана, який пов'язав успішність адаптації з розвитком емоційного інтелекту [1]. На його думку, здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційний стан інших людей та ефективно будувати міжособистісні взаємини значною мірою визначає успішність адаптації особистості до соціальних змін.

У сучасній психології емоційно-регуляторний механізм дедалі частіше розглядається через

поняття резильєнтності. Ф. Лозель розглядає резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [3]. Для психологічного номадизму розвиток резильєнтності є необхідною умовою ефективною адаптації до постійних соціальних трансформацій.

Отже, емоційно-регулятивний механізм забезпечує підтримання внутрішньої психологічної рівноваги в умовах безперервних змін. У психологічному номадизмі він виконує захисну та адаптаційну функції, допомагаючи особистості долати тривогу, невизначеність і стрес, зберігати психологічне благополуччя та підтримувати готовність до подальших змін.

Мотиваційний механізм адаптації є одним із центральних механізмів психологічного номадизму, оскільки саме він визначає спрямованість поведінки особистості в умовах невизначеності, соціальної мобільності та постійних змін. Його сутність полягає у перебудові системи потреб, мотивів, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій відповідно до нових умов життєдіяльності. Завдяки цьому людина не лише пристосовується до змін, а й зберігає активність, здатність до саморозвитку та психологічну стійкість.

На відміну від традиційних суспільств, де мотивація значною мірою спиралася на стабільні соціальні ролі та довгострокові життєві перспективи, у сучасному цифровому суспільстві вона набуває більш динамічного характеру. Людина постійно переглядає власні життєві пріоритети, професійні цілі, форми самореалізації та соціальної належності. Така мотиваційна гнучкість забезпечує успішну адаптацію до мінливого соціального середовища, проте одночасно може породжувати нестійкість цілей, фрагментарність життєвих планів і відчуття екзистенційної невизначеності.

Теоретичні засади мотиваційного механізму адаптації були закладені у працях А. Маслоу, який розглядав поведінку людини як процес задоволення ієрархічно організованих потреб. На його думку, після задоволення базових потреб людина прагне самореалізації, розвитку власних здібностей і пошуку особистісного сенсу [5, с.141]. В умовах психологічного номадизму саме потреба у самореалізації дедалі частіше стає провідним мотивом соціальної мобільності та постійного особистісного розвитку.

Значний внесок у розуміння мотиваційної адаптації зробив В. Франкл. У межах логотерапії він довів, що головною рушійною силою

поведінки людини є прагнення знайти сенс власного життя [6, с.54]. У кризових ситуаціях саме пошук нового смислу дозволяє особистості подолати втрату звичних життєвих орієнтирів і успішно адаптуватися до нових умов. Для психологічного номадизму це означає, що зміна місця проживання, професії чи соціального середовища супроводжується не лише зовнішніми змінами, а й постійним переосмисленням життєвих цілей.

Сучасне розуміння мотиваційної адаптації значною мірою спирається на Е. Десі і Р. Раян, авторів теорії самодетермінації [11]. Вони довели, що ефективна адаптація ґрунтується на задоволенні трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної пов'язаності. Якщо ці потреби реалізуються, людина демонструє внутрішню мотивацію, високий рівень психологічного благополуччя та готовність до конструктивних змін. Якщо ж вони фруструються, адаптація стає менш ефективною, а ризик психологічної дезадаптації зростає.

Для пояснення психологічного номадизму особливо важливою є саме теорія самодетермінації, оскільки вона дозволяє зрозуміти суперечливість цього явища. З одного боку, номадизм розширює автономію та відкриває нові можливості для самореалізації. З іншого боку, постійна зміна соціального середовища може порушувати потребу у стійких міжособистісних зв'язках, що негативно впливає на психологічне благополуччя.

Ідентифікаційний механізм адаптації забезпечує формування, збереження та трансформацію особистісної і соціальної ідентичності в умовах змін соціального середовища. Його сутність полягає у тому, що людина адаптується до нових умов не лише через зміну поведінки чи способів мислення, а й через переосмислення змісту власного «Я». У контексті психологічного номадизму цей механізм є одним із провідних, оскільки постійна зміна соціальних ролей, професійного статусу, культурного середовища та цифрових спільнот зумовлює необхідність безперервного конструювання власної ідентичності.

Теоретичні засади дослідження ідентичності були закладені Е. Еріксоном. Він визначав ідентичність як відчуття внутрішньої цілісності та безперервності власного «Я», що формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем. На його думку, адаптація передбачає успішне подолання криз ідентичності, які виникають на різних етапах життєвого шляху.

У сучасному суспільстві такі кризи можуть набувати хронічного характеру через постійні

соціальні зміни. Подальший розвиток проблема ідентичності отримала у теорії соціальної ідентичності Г. Теджфел та Дж. Тернер [16]. Дослідники довели, що значна частина самосприйняття людини визначається її належністю до різних соціальних груп. Саме тому зміна соціального середовища супроводжується переглядом групової приналежності, цінностей і моделей поведінки. Для психологічного номадизму характерним є постійний перехід між різними спільнотами, що сприяє формуванню множинної та ситуативної ідентичності.

Важливий внесок у розуміння трансформації ідентичності зробив Е. Гідденс. Він обґрунтував, що в умовах пізньої модерності особистість уже не успадковує готову ідентичність, а постійно її конструює. Ідентичність стає «рефлексивним проектом», який потребує безперервного переосмислення відповідно до життєвих змін [13]. Це положення є одним із ключових для пояснення психологічного номадизму. Подібні ідеї розвинув З. Бауман у концепції «плинної модерності» [7]. На його думку, сучасна людина змушена постійно змінювати свої життєві стратегії, соціальні ролі та моделі самопрезентації. Якщо в традиційному суспільстві головним завданням було набути й зберегти ідентичність, то в сучасному світі важливішою стає здатність швидко змінювати її відповідно до нових обставин. Саме ця мобільність ідентичності є однією з психологічних ознак номадизму. Особливе значення для аналізу психологічного номадизму мають також праці М. Кастельс, який показав, що мережеве суспільство створює нові форми ідентичності [10]. Соціальні мережі, цифрові платформи та віртуальні спільноти дозволяють людині одночасно належати до багатьох груп, формуючи множинну, фрагментовану та ситуативну ідентичність.

Таким чином, ідентифікаційний механізм адаптації полягає у постійному перегляді та реконструкції образу власного «Я» відповідно до змін соціального середовища. У психологічному номадизмі цей механізм забезпечує інтеграцію нового соціального досвіду, але водночас може спричиняти нестійкість ідентичності, відчуття безкореневості та фрагментацію особистості.

Соціально-поведінковий механізм адаптації забезпечує пристосування особистості до соціального середовища через засвоєння нових моделей поведінки, соціальних норм, ролей і способів взаємодії з іншими людьми. На відміну від когнітивного чи емоційного механізмів, він реалізується насамперед у процесі соціальної

взаємодії та практичної діяльності. У контексті психологічного номадизму цей механізм набуває особливої актуальності, оскільки людина змушена неодноразово інтегруватися в нові професійні, культурні, територіальні та цифрові спільноти. Теоретичні засади соціально-поведінкової адаптації були закладені А. Бандурою у теорії соціального навчання. Він довів, що значна частина людської поведінки формується не шляхом безпосереднього досвіду, а через спостереження, наслідування та моделювання поведінки інших людей [5, с. 83]. Соціальне середовище виступає джерелом поведінкових зразків, які людина засвоює й використовує для ефективної адаптації. У цифровому суспільстві цей механізм посилюється впливом соціальних мереж, блогерів, лідерів думок і віртуальних спільнот. Важливий внесок у дослідження соціальної адаптації зробив У. Бронфенбреннер. У своїй екологічній теорії розвитку він розглядав адаптацію як результат взаємодії людини з різними рівнями соціального середовища – сім'єю, освітніми установами, професійними колективами, культурою та суспільством загалом [5, с. 148]. На його думку, успішна адаптація залежить від здатності особистості підтримувати ефективні взаємини на всіх рівнях соціального середовища.

Соціально-поведінковий аспект адаптації також досліджували представники інтеракціонізму. Вони зазначили, що особистість формується у процесі соціальної взаємодії через прийняття соціальних ролей і засвоєння очікувань інших людей. Саме здатність гнучко змінювати соціальні ролі забезпечує ефективне функціонування людини в різних соціальних контекстах.

Розвиток ці ідеї отримали у драматургічній концепції Е. Гофмана, який розглядав соціальне життя як процес постійного виконання соціальних ролей [14]. Людина адаптує власну поведінку залежно від ситуації, соціального контексту та очікувань оточення. Для психологічного номадизму ця здатність є одним із провідних ресурсів успішної інтеграції до нових соціальних груп.

Особливе значення для аналізу психологічного номадизму має також концепція соціального капіталу, розроблена П. Бурдьє та Р. Патнем [15, 16]. Дослідники довели, що ефективність соціальної адаптації визначається не лише індивідуальними якостями людини, а й ресурсами її соціальних зв'язків, рівнем довіри та включеністю у соціальні мережі. Для психологічного номадизму характерним є переважання «слабких соціальних зв'язків», які забезпечують високу

мобільність, але водночас можуть знижувати глибину соціальної інтеграції та почуття належності. У сучасному цифровому суспільстві соціально-поведінковий механізм адаптації реалізується через швидке освоєння нових моделей комунікації, входження до онлайн-спільнот, зміну соціальних ролей та використання цифрових платформ як засобу соціальної взаємодії. Це дозволяє особистості ефективно функціонувати в умовах високої соціальної мобільності, однак водночас може сприяти поверховості соціальних контактів, ситуативності взаємин і посиленню соціальної атомізації.

Таким чином, соціально-поведінковий механізм адаптації є сукупністю процесів соціального навчання, засвоєння ролей, моделювання поведінки та побудови соціальних зв'язків, які забезпечують інтеграцію особистості до нових соціальних середовищ. У психологічному номадизмі він виступає одним із ключових механізмів, що дозволяє швидко змінювати поведінкові стратегії відповідно до вимог мінливого суспільства.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати психологічний номадизм як новий соціально-психологічний феномен, що формується в умовах цифровізації, глобалізації, соціальної атомізації та високої мобільності сучасного суспільства. Встановлено, що психологічний номадизм є не лише індивідуальною характеристикою, а й феноменом масової поведінки, який відображає трансформацію механізмів соціалізації та формування ідентичності в цифровому суспільстві. Його виникнення пов'язане зі зростанням соціальної атомізації, нестабільністю традиційних соціальних інститутів, посиленням ролі цифрових комунікацій і мережових спільнот, що створюють нові умови для конструювання

особистісної та соціальної ідентичності. Як феномен масової поведінки він проявляється у поширенні мобільних адаптаційних стратегій, орієнтованих на гнучкість, ситуативність, мережеву взаємодію та безперервний пошук нових можливостей, що забезпечує адаптацію до невизначеності. У роботі обґрунтовано, що адаптаційний потенціал психологічного номадизму реалізується через взаємодію п'яти взаємопов'язаних механізмів: когнітивного, який забезпечує гнучкість мислення та переосмислення досвіду; емоційно-регулятивного, що підтримує психологічну стійкість в умовах невизначеності; мотиваційного, спрямованого на перебудову системи потреб, цінностей і життєвих цілей; ідентифікаційного, який забезпечує реконструкцію особистісної та соціальної ідентичності; соціально-поведінкового, що реалізується через засвоєння нових соціальних ролей, моделей поведінки та способів взаємодії.

Водночас психологічний номадизм має амбівалентний характер. З одного боку, він сприяє розвитку адаптивності, відкритості до нового досвіду, мобільності, здатності до безперервного навчання та ефективного функціонування в умовах швидких соціальних змін. З іншого боку, його надмірний розвиток може супроводжуватися фрагментацією ідентичності, поверховістю соціальних зв'язків, зниженням рівня міжособистісної довіри, емоційним виснаженням та підвищенням чутливості до маніпулятивних інформаційних впливів. Перспективою подальшого дослідження є верифікація визначеної моделі адаптаційного потенціалу психологічного номадизму, розроблення й психометрична апробація валідного інструментарію для діагностики рівня психологічного номадизму та його окремих компонентів.

Список літератури:

1. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера. Наш формат, 2019. 288 с.
2. Кокун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України За ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2002. Т. IV. Ч. 5. С. 137–140.
3. Лазос Г. П. Резильентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: *Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Мирошник О. Г. До проблеми атомізованої поведінки. *Габітус*. 2025. Вип. 80. С. 258–261. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.80.48>
5. Москаленко В. В. Соціальна психологія: Підручник. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 623 с.
6. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
7. Bauman Z. *Postmodern Ethics*. London : Routledge, 1993. 262 p.
8. Bourdieu P. The Forms of Capital. In: *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York : Greenwood Press, 1986. P. 241–258.
9. Cañas J., Quesada J., Antolí A., Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*. 2003. 46 (5). P. 482–501. DOI: <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>

10. Castells M. The Rise of the Network Society (The Information Age: Economy, Society and Culture, Volume 1). Vol 1. 2nd Edition with a New Preface. Oxford : Wiley-Blackwell. Publ., 2010. 594 p.
12. Deci E. L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / Edward Deci, Richard M. Ryan. N. Y. : Plenum Publishing Co., 1985. 371 p.
13. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior. 1980. V. 21. P. 219–239.
14. Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age Stanford University Press, 1991. 256 p.
15. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. Garden City, N.Y. : Doubleday, 1959. 259 p.
16. Putnam R. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York : Simon & Schuster, 2000. 544 p.
17. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior // S. Worchel, W. G. Austin (eds). Psychology of intergroup relations. 2nd ed. Chicago: Nelson-Hall, 1985. P. 7–24.

Myroshnyk O. H. ADAPTATION MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL NOMADISM AS A PHENOMENON OF MASS BEHAVIOR

The article presents a theoretical analysis of psychological nomadism as a new socio-psychological phenomenon emerging under the influence of globalization, digitalization, increased social mobility, information overload, and growing uncertainty in contemporary society. It is substantiated that psychological nomadism extends beyond the traditional understanding of mobility as physical movement and reflects an individual's internal readiness for continuous changes in social roles, life strategies, value orientations, professional activities, and modes of interaction with the social environment. It is established that psychological nomadism functions not only as an individual characteristic but also as a phenomenon of mass behavior, reflecting the transformation of socialization processes, identity formation, and social interaction within the networked society.

The adaptive potential of psychological nomadism is revealed through the interaction of five interconnected mechanisms: cognitive, emotional-regulatory, motivational, identity-related, and socio-behavioral. Their psychological content, functions, and role in ensuring effective individual adaptation to rapid social change are analyzed. It is demonstrated that the cognitive mechanism promotes cognitive flexibility and the reinterpretation of experience; the emotional-regulatory mechanism maintains psychological resilience and the ability to cope with stress; the motivational mechanism facilitates the restructuring of needs, values, and life goals; the identity-related mechanism enables the reconstruction of personal and social identity; and the socio-behavioral mechanism is implemented through the acquisition of new social roles, behavioral patterns, and forms of interaction in both traditional and digital environments.

The study demonstrates that psychological nomadism has an ambivalent nature. On the one hand, it contributes to the development of adaptability, openness to new experiences, psychological mobility, readiness for lifelong learning, and effective functioning under conditions of social instability. On the other hand, the excessive development of this phenomenon may lead to the fragmentation of personal identity, superficial social relationships, a weakened sense of belonging, reduced interpersonal trust, and emotional exhaustion.

Keywords: *psychological nomadism, mass behavior, social atomization, adaptation mechanisms, social mobility, globalization, social identity, cognitive flexibility.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.06.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.07.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Полілуєва І. В.<https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Таран В. В.<https://orcid.org/0009-0009-4190-5889>

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Метою статті є аналіз гендерних відмінностей і взаємозв'язків переживання стресу у подружніх парах в умовах воєнного стану. Проаналізовано теоретичні положення з переживання стресу подружніми парами. Було використано такі діагностичні методики: шкала ситуативної й особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; методика діагностики схильності до стресів Дженкенсона; багаторівневий опитувальник «Адаптивність». Створено вибірку з п'ятдесяти подружніх пар. Учасники дослідження перебувають у віковому проміжку – 20–40 років. Усі досліджувані знаходяться на території України, що дозволяє з'ясувати показники реакцій стресу в умовах воєнного стану. Емпіричне дослідження підтвердило, що умови воєнного стану суттєво дестабілізують функціонування українських родин, провокуючи зростання стресових реакцій та конфліктності у подружніх парах. Результати діагностики виявили виразні гендерні відмінності: жінки виявилися більш чутливими до загроз соціального середовища та частіше демонструють високий рівень ситуативної тривоги й загальної схильності до стресу. Натомість чоловіки у шлюбі володіють вищою здатністю до управління ситуативною тривожністю та мають кращий адаптивний потенціал у кризових умовах. Водночас особистісна тривожність як стабільна риса характеру залишається на середньому рівні в обох представників подружжя, незалежно від статі. Виявлено стійкі кореляційні зв'язки між показниками стресу чоловіка і дружини, що свідчить про безпосередній взаємний вплив партнерів на емоційний стан один одного. Отримані дані дозволяють обґрунтувати ефективні програми з формування стресостійкості подружніх пар та надати конкретні рекомендації для збереження стабільності шлюбних взаємин. Подальші перспективи досліджень вбачаємо у з'ясуванні специфіки переживання стресу подружніми парами залежно від тривалості спільного сімейного життя.

Ключові слова: подружні пари, стрес, схильність до стресу, тривожність, адаптивність, воєнний стан.

Постановка проблеми. Українське суспільство переживає складні часи війни й системних кризових процесів. Успішне подолання цих небезпек визначає не лише факт існування держави, а й подальший її розвиток. Варто розуміти, що конструктивне подолання проблем і забезпечення відродження країни передбачає не лише воєнну перемогу, а й суттєві зміни в різних галузях соціального життя. З огляду на це зростає увага до інституту родини як центрального осередку виховання, економічного добробуту, забезпечення відновлення й розвитку особистості. З початком повномасштабної війни українські сім'ї зустрічаються з низкою небезпечних

викликів – вимушене переселення, втрата майна, постійна дестабілізація задоволення безпечних потреб, переживання за близьких. Ці та інші чинники визначають стабільність функціонування українських родин, суттєве зростання конфліктних і стресових реакцій у подружніх парах і підвищення ризику розлучення. Такі тенденції впливають на соціальну значущість наукових досліджень проблеми стресу у шлюбних взаєминах, адже саме переживання емоційного напруження є одним з ключових психологічних аспектів стабільності взаємин чоловіка і дружини.

Проблема механізмів і специфіки стресових реакцій є актуальною у психологічній науці, що



підтверджується значною кількістю наукових розвідок. Також достатньо значущим є вивчення специфіка переживання стресу подружніми парами. Проте проблематика стресових реакцій подружжя в умовах воєнного стану потребує додаткового емпіричного обґрунтування. Це дозволить розв'язати кілька важливих питань теоретичного й практичного характеру. Зокрема, можна буде уточнити загальну теорію переживання стресу емпіричними фактами. Це, своєю чергою, уможливить обґрунтування реалізації програми формування стресостійкості подружніх пар і формулювання відповідних рекомендацій. У цілому результати проведеного дослідження дозволять підвищити ефективність методичного інструментарію для спеціалістів з галузі сімейної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості стресових реакцій інтенсивно вивчалися у психологічній науці, що відображено у значній кількості наукових праць (С. Вегнер, Г. Вольф, І. Данилюк, Г. Жданова, Н. Завацька, В. Калошин, В. Кеннон, Р. Лазарус, Л. Леженіна, Д. Механік, Г. Сельє, О. Сорока, С. Фолкман та ін.). Також з 2022 року суттєво зросла значущість наукових розвідок, присвячених стресу в умовах воєнного стану (Н. Гончарук, М. Горенко, К. Компанець, І. Науменко, Л. Онуфрієва, О. Панченко, В. Предко, Н. Савелюк та ін.). Зберігає стабільну актуальність вивчення специфіки переживання стресу подружніми парами (Р. Бейлз, С. Джонсон, Т. Завгородня, Б. Катрона, Т. Ледерман, П. Розенблат, О. Сташевський, В. Толмачов та ін.).

У контексті згаданих наукових досліджень доцільно виокремити ключові теоретичні положення. Перший дослідник стресу Г. Сельє, вважаючи, що цей феномен відображає неспецифічну відповідь організму на певні виклики й сприяє загальним процесам пристосування [7].

О. Сорока на основі аналізу масиву наукових даних пропонує кілька базових дефініцій терміну «стрес», що зустрічаються у теоретичних джерелах:

1) стан занепокоєння, що вимагає мінімізації або повного усунення (синонім – дисонанс, тривога);

2) психічні реакції, що пов'язані з внутрішнім напруженням чи його придушенням (синонім – психологічний захист);

3) певні умови зовнішнього чи внутрішнього характеру, що викликають виразні, неконтрольовані емоції (синоніми – небезпека, конфлікти, екстремальні чинники) [5].

Колектив науковців під керівництвом І. Данилюка пропонує диференціювати три основні джерела психологічного стресу, що можна узагальнити у таких тенденціях [2]:

1) втрата або її очікування, що викликає сильну емоційну реакцію (смерть близької людини, звільнення з роботи, розлучення, матеріальні втрати, розлучення тощо);

2) стан небезпеки (в особистому або професійному житті), що визначає актуалізацію психологічного потенціалу людини;

3) складне життєве або фахове завдання екстремального характеру.

М. Кононова і Т. Кучма вказують, що стрес позитивно чи негативно впливає на інтелектуальні й емоційні показники особистості – це дає підстави говорити про дистрес чи еустрес [3]. Також вчені зазначають, що специфіка реагування у ситуації емоційного напруження залежить від індивідуальної структури психіки й копінг-стратегій.

С. Письменний вважає, що сучасна українська родина характеризується низкою деструктивних тенденцій, які особливо актуалізувалися після 24 лютого 2022 року. При цьому рівень емоційного напруження в умовах воєнного стану залежить від специфіки стосунків, що були побудовані до початку повномасштабної війни [4]. У цьому контексті варто звертати увагу на важливість кваліфікованої психологічної допомоги з подолання стресу. О. Ващенко вказує, що одним з основних чинників посилення переживання стресу у сім'ї є дистанціювання членів подружжя в умовах війни через міграційні або мобілізаційні процеси [1]. І. Шинкаренко визначає такі основні тенденції воєнного часу, що можуть стимулювати переживання подружнього стресу: 1) послаблення захисних і економічних функцій родини; 2) порушення адаптаційних механізмів до екстремальних умов життя; 3) зміни й деструкція звичних сімейних ролей; 4) суттєве ускладнення або руйнування дитячо-батьківських стосунків; 5) нестабільність життєвих планів [6].

Не зважаючи на суттєвий масив інформації з проблеми переживання стресу подружжям залишається низка нез'ясованих питань. Зокрема вимагає емпіричного уточнення питання зв'язків стресових реакцій членів подружжя в умовах війни. Отримана інформація дозволить більш цілісно зрозуміти особливості емоційного стану членів сімей під час воєнного стану.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз гендерних відмінностей і взаємозв'язків

переживання стресу у подружніх парах в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Переживання стресу є складним, системним психічним явищем, об'єктивне вивчення якого вимагає якісної методичного й методологічного обґрунтування. У цьому контексті було обрано діагностичні методики, адаптовані до українського використання: шкала ситуативної й особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; методика діагностики схильності до стресів Дженкенсона; багаторівневий опитувальник «Адаптивність». Усі діагностичні інструменти відповідають психометричним вимогам. Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі. Таким чином параметрами переживання стресу обрано тривожність, схильність до стресів і загальну здатність до адаптації.

Було створено вибірку з п'ятдесяти подружніх пар. Спільнота досліджуваних формувалася на основі контактів через соціальні мережі. Середня тривалість подружнього життя опитаних – 2–10 років. Учасники дослідження перебувають у віковому проміжку – 20–40 років. Усі досліджувані знаходяться на території України, що дозволяє з'ясувати показники реакцій стресу в умовах воєнного стану. Збір емпіричних даних відбувався на основі згоди подружніх пар.

Для досягнення мети дослідження використано такі статистичні методи як відсотковий аналіз, графічне представлення даних і кореляційний аналіз Пірсона. Обробка даних здійснювалася у пакет Excel, що дозволяє автоматизувати

статистичний аналіз і уникнути технічних помилок цього процесу. Інтерпретація дослідницьких результатів відбувалася на основі порівняння реакцій стресу чоловіків і жінок, що знаходяться у подружніх стосунках.

Розглянемо емпіричні результати вивчення стресових реакцій за методикою діагностики тривожності Спілбергера. Спочатку розглянемо тенденції реактивної тривожності (реакція тривоги на конкретну ситуацію) у контексті порівняння показників чоловіків і жінок, які перебувають у шлюбі. Відповідні результати представлено у рисунку 1.

У досліджуваних вибірках виявлено переважання середніх показників досліджуваного параметра переживання стресу. У групах суттєво домінують середні значення реактивної тривожності. При цьому, жінки демонструють вищий прояв середнього рівня параметра, порівняно з чоловіками. Високі значення реактивної тривожності зафіксовано лише в одного чоловіка й однієї жінки. Низький рівень суттєво домінує у чоловічій статі (38 % опитаних). Водночас виявлено лише дві жінки з низькими показниками. Отже, можна сказати, що у шлюбних стосунках, жінки частіше переживають ситуативну тривогу. Тобто вони є більш чутливими до змін актуального соціального середовища, зокрема, у контексті загроз воєнного стану.

На рисунку 2 відображено емпіричні особливості особистісної тривожності подружніх пар. Бачимо максимальну схожість показників

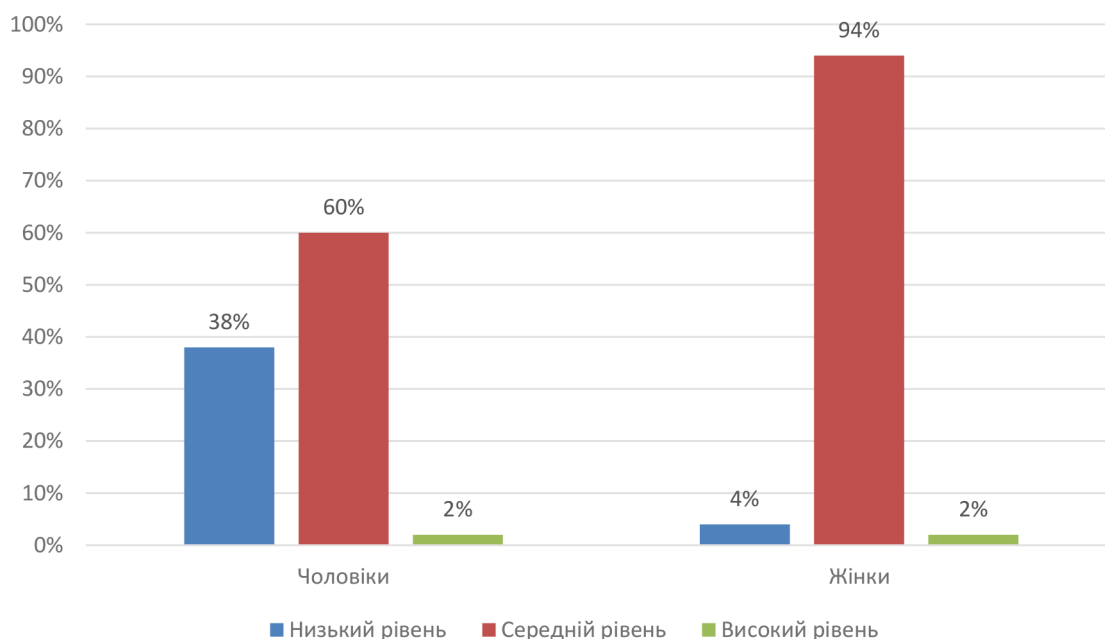


Рис. 1. Гендерні відмінності проявів реактивної тривожності подружніми парами в умовах воєнного стану

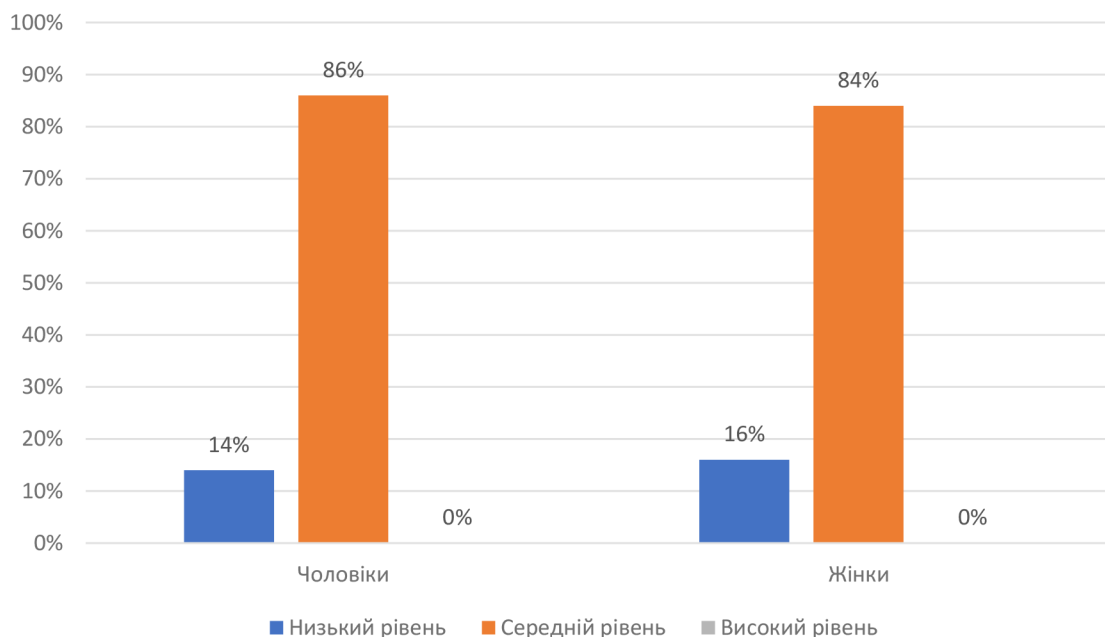


Рис. 2. Гендерні відмінності проявів особистісної тривожності подружніми парами в умовах воєнного стану

за гендерними характеристиками. У досліджуваних спільнотах не виявлено жодного респондента з високими значеннями цього параметра переживання стресу. Низькі значення означеного параметра переживання стресу у шлюбних взаєминах діагностовано у 14 % чоловіків і 16 % жінок. Домінують опитані з середнім рівнем особистісної тривожності (86 % і 84 %). Можемо говорити про певну суперечність між реактивною й особистісною тривожністю. Чоловіки та жінки

характеризуються стабільно середнім проявом схильності до переживання тривоги як особистісної риси. Водночас чоловіки у подружніх стосунках володіють вищою здатністю до управління ситуативною тривогою. Можливими поясненнями такої тенденції є біологічні особливості й соціальні стереотипи.

На рисунку 3 відображено емпіричні тенденції схильності переживання стресу у досліджуваних вибірках. Отримані результати дозволяють

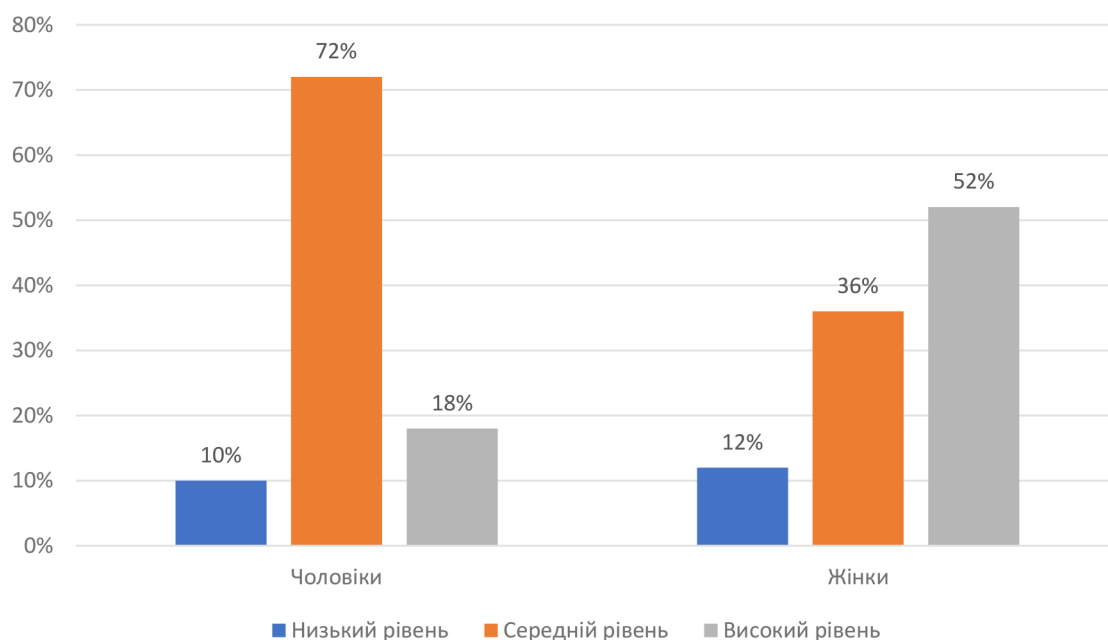


Рис. 3. Гендерні відмінності схильності до переживання стресу подружніми парами в умовах воєнного стану

зробити висновок про те, що вищі показники схильності до стресів у подружніх стосунках більш властиві жінкам. Зокрема такий висновок підтверджується домінування високих показників параметра саме у жінок. Водночас середній рівень схильності до стресів діагностовано у 72 % чоловіків і 36 % жінок, які перебувають у шлюбних взаєминах. Відсоткові тенденції низьких показників суттєво не відрізняються за гендерною ознакою і знаходяться на рівні 10–12 %.

У контексті реалізації мети дослідження нас цікавила саме шкала адаптивного потенціалу з опитувальника «Адаптивність». Емпіричні показники представлено на рисунку 4. Низькі показники трохи більш характерні для шлюбних взаємин жінок порівняно з чоловіками. Середній рівень адаптивного потенціалу суттєво не відрізняється у чоловіків і жінок. Високий рівень характерний для 20 % чоловіків і однієї жінки. Тобто, виявлені тенденції є основою для висновку про те, що чоловіків у подружніх стосунках можна визначити як більша адаптованими до стресу в умовах воєнного стану.

Для встановлення зв'язків між реакціями стресу у чоловіків і дружин було використано кореляційний аналіз. Результати цієї статистичної процедури відображено у таблиці 1.

Аналіз результатів кореляційного аналізу дозволяє констатувати стійкі зв'язки між двома видами тривожності й схильністю до стресів у чоловіків і жінок з подружньої пари. Водночас не зафіксовано значущої взаємозалежності за параметром адаптивного потенціалу. Можна констатувати, що посилення переживання стресу одного з членів подружжя впливає на підвищення відповідних показників в іншого члена подружжя. Водночас можна говорити про статистично доведену можливість взаємного зниження показників стресових реакцій в умовах воєнного стану.

Висновки. Емпіричне дослідження підтвердило, що умови воєнного стану суттєво дебаланізують функціонування українських родин, провокуючи зростання стресових реакцій та конфліктності у подружніх парах. Результати діагностики виявили виразні гендерні відмінності: жінки

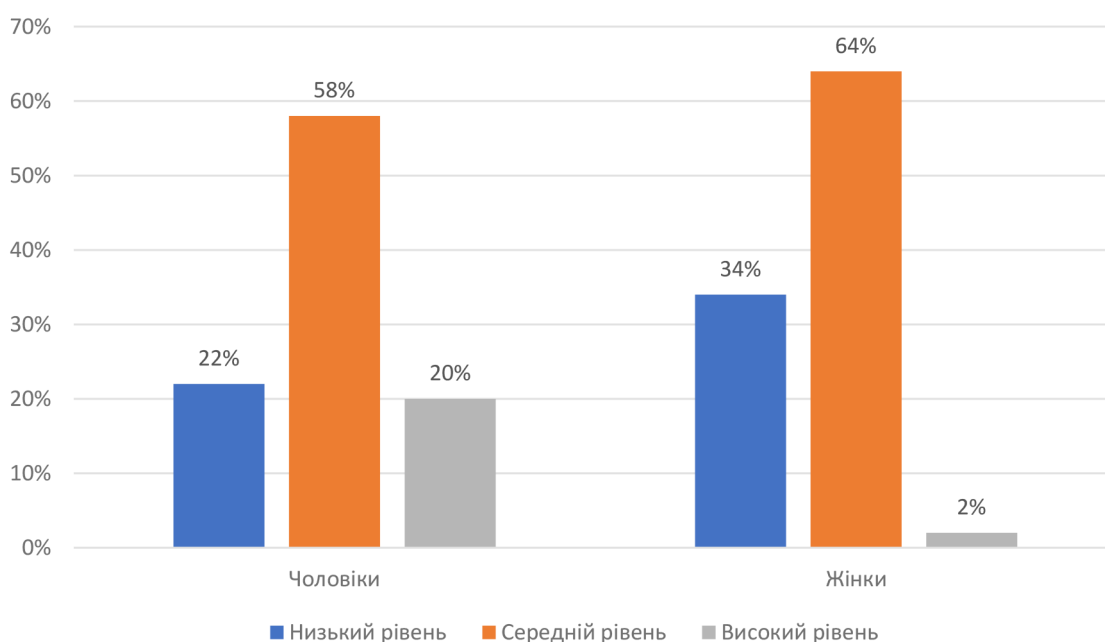


Рис. 4. Гендерні відмінності загального адаптивного потенціалу подружніх пар в умовах воєнного стану

Таблиця 1

Кореляційна матриця параметрів реакцій стресу у подружніх парах

Параметри переживання стресу (жінки)	Параметри переживання стресу (чоловіки)			
	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Схильність до стресів	Адаптивний потенціал
Особистісна тривожність	0,665**	0,501**	0,494**	0,088
Реактивна тривожність	0,489**	0,550**	0,503**	-0,004
Схильність до стресів	0,522**	0,515**	0,598**	-0,052
Адаптивний потенціал	0,122	0,210	-0,144	0,009

виявилися більш чутливими до загроз соціального середовища та частіше демонструють високий рівень ситуативної тривоги й загальної схильності до стресу. Натомість чоловіки у шлюбі володіють вищою здатністю до управління ситуативною тривожністю та мають кращий адаптивний потенціал у кризових умовах. Водночас особистісна тривожність як стабільна риса характеру залишається на середньому рівні в обох представників подружжя, незалежно від статі. Виявлено стійкі кореляційні

зв'язки між показниками стресу чоловіка і дружини, що свідчить про безпосередній взаємний вплив партнерів на емоційний стан один одного. Отримані дані дозволяють обґрунтувати ефективні програми з формування стресостійкості подружніх пар та надати конкретні рекомендації для збереження стабільності шлюбних взаємин. Подальші перспективи досліджень вбачаємо у з'ясуванні специфіки переживання стресу подружніми парами залежно від тривалості спільного сімейного життя.

Список літератури:

1. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 28 (57). С. 27–43. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57))
2. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1(17). С. 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
3. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1. С. 28–32. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
4. Письменний С. О. Психологічні особливості членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 108–112. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.21>
5. Сорока О. М. Психологія стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. К. : ФОП Ямчинський О. В., 2024. 530 с.
6. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. Спеціальний випуск № 2 (121). С. 554–562. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>
7. Selye H. Stress without distress. McClelland and Stewart, 1974. 171 p.

Poliluieva I. V., Taran V. V. AN EMPIRICAL STUDY OF THE SPECIFICS OF HOW MARRIED COUPLES EXPERIENCE STRESS UNDER MARTIAL LAW

The purpose of this article is to analyze gender differences and the interrelationships in the experience of stress among married couples under martial law. Theoretical sources on the issue of stress experience and stress reactions in married couples are analyzed. Under-explored aspects of the topic are identified. The following diagnostic methods were used for the empirical study: Ch. D. Spielberger's Situational and Trait Anxiety Scale, Jenkinson's Stress Vulnerability Diagnostic Method, and the multi-level "Adaptability" questionnaire. A sample of fifty married couples was selected for the study. All participants reside in Ukraine, which allows for the assessment of stress response indicators under martial law conditions. It was established that martial law conditions significantly destabilize the functioning of Ukrainian families, provoking an increase in stress reactions and conflict among married couples. The diagnostic results revealed distinct gender differences: women were found to be more sensitive to threats in the social environment, more frequently exhibiting high levels of situational anxiety and a general susceptibility to stress. In contrast, married men possess a greater ability to manage situational anxiety and have better adaptive potential in crisis conditions. At the same time, it was noted that personal anxiety remains at an average level in both spouses, regardless of gender. Strong correlations were found between the stress levels of husbands and wives, indicating a direct mutual influence of partners on each other's emotional state. The data obtained provide a basis for developing effective programs to build stress resilience in married couples. We see further research prospects in elucidating the specifics of how married couples experience stress depending on the duration of their shared family life.

Keywords: married couples, marital relationships, stress, stress susceptibility, anxiety, adaptability, martial law.

Дата першого надходження статті до видання: 01.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/16>**Біліченко П. Г.**<https://orcid.org/0000-0003-0359-5807>

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Шерудило А. В.<https://orcid.org/0000-0001-5980-7253>

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Зінченко О. В.<https://orcid.org/0000-0003-4625-7533>

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ

Метою статті є визначення основних психолого-педагогічних орієнтирів забезпечення оптимальної вищої освіти на прифронтових територіях в умовах тривалої війни. У проведеному теоретичному дослідженні аналізуються ключові стратегічні напрями оптимізації функціонування ЗВО, що перебувають у безпосередній близькості до зони бойових дій. Пріоритетним орієнтиром зафіксовано комплексну безпеку, що включає як чітке дотримання правил фізичного захисту, так і створення атмосфери емоційної підтримки та психологічної стійкості учасників навчання. Встановлено, що організація освітнього процесу має базуватися на принципах гнучкості й адаптивності, поєднуючи синхронні й асинхронні формати дистанційної освіти. Акцентовується на необхідності активного використання проблемного навчання. З'ясовано, що впровадження сучасних інформаційних технологій у процес вищої освіти має передбачати чітку педагогічне й психологічне обґрунтування. Виявлено, що важливим складником функціонування ЗВО прифронтових територій є впровадження технологій розвитку резильєнтності, що передбачає трансформацію освітніх компонент і моделювання специфічних фахових ситуацій. Описано важливість підтримки суб'єктної позиції студентів, розвитку їхньої академічної самостійності, відповідальності й активної участі у життєдіяльності прифронтових громад. Визначено, що професійна підготовка майбутніх фахівців на прифронтових територіях має бути чітко зорієнтована на формування готовності до діяльності в умовах високої невизначеності та соціальної нестабільності. Зроблено висновки про те, що системна реалізація запропонованих орієнтирів дозволить зберегти якість навчання й забезпечити психологічний добробут викладачів і студентів у критичних умовах війни. Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності практичного впровадження описаних орієнтирів оптимізації вищої освіти на прифронтових територіях. Особливо це стосується розв'язання питань дистанційної освіти й штучного інтелекту у функціонуванні закладів вищої освіти.

Ключові слова: суб'єкти освітнього процесу, вища освіта, прифронтові території, безпека, стресостійкість, дистанційна освіта.

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти України перебуває у стані перманентної нестабільності, що, перш за все, пов'язано з агресивною війною російської федерації проти нашої держави. Негативні наслідки такої соціальної ситуації є різноманітними: демографічні (зниження кількісних і якісних показників студентського контингенту й кадрового забезпечення через міграційні процеси), психологічні (втрата мотивації студентів до навчання, загальне підвищення психологічного стресу суб'єктів освітнього процесу); організаційні (збереження ефективності професійного навчання у контексті забезпечення належних безпекових умов); економічні (втрата майна освітніх закладів, загальне зниження фінансування освітньої діяльності). Звісно, найдраматичніший вплив війни на вищу освіту полягає у постійній загрозі життю і здоров'ю здобувачів вищої освіти й викладачів. Усі перераховані труднощі визначають небезпеку загального зниження ефективності освітньої підготовки фахівців різних галузей народного господарства. У цьому контексті останні чотири з половиною роки зусилля представників педагогічної й психологічної науки спрямовані на пошук теоретичних підходів і конкретних практичних кроків з оптимізації функціонування закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Значний науковий доробок з цього питання відображає його виключну актуальність, проте слід зважати на недостатньо з'ясовані аспекти проблеми. Зокрема, потребує уточнення психологічна специфіка організації вищої освіти в умовах війни, оскільки поняття «воєнний стан» є занадто широким і не відображає всіх конкретних особливостей соціального впливу на суб'єктів освітнього процесу. З огляду на це функціонування закладів вищої освіти (ЗВО), що перебувають на прифронтових територіях потребує особливої уваги через значну нестабільність безпекових обставин. Тож аналіз і визначення психолого-педагогічних основ здійснення вищої освіти на прифронтових територіях дозволяє створити фундамент для загального покращення освітньої діяльності ЗВО. Звісно конкретні практичні рішення щодо освіти у безпосередній близькості до лінії фронту потребують експериментальної перевірки, але їх психологічне й педагогічне обґрунтування є обов'язковою умовою ефективності цих процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічного обґрунтування реалізації вищої освіти в умовах війни почала системно висвітлюватися у наукових джерелах України з 2014 року. Проте інтенсивність її вивчення

значно зросла після початку повномасштабного вторгнення. Так, до основних деструктивних наслідків війни для системи функціонування ЗВО відносять обмеження фінансування галузі, масштабні й регулярні руйнування освітньої інфраструктури, обмеження свободи академічної мобільності, вимушене переміщення населення, зменшення кількісного складу вступників, втрата студентського контингенту [2, с. 141]. У цьому контексті, С. Сідлецький і А. Шандар вказують на такі аспекти оптимізації системи вищої освіти в умовах воєнного стану: реалізація освіти відповідно до індивідуальних потреб здобувачів освіти, соціуму й економіки; планування освітньої підготовки з врахуванням технологічних трансформацій та економічних змін; створення фундаменту для зростання автономії ЗВО; якісний, а не лише формальний контроль якості кадрів; продуктивна інтеграція інформаційних технологій на основі визначення психологічної й соціальної специфіки процесу; реалізація принципів підприємництва у науково-дослідній діяльності університетів в умовах війни [7]. З викладеної інформації можемо бачити, що для оптимізації вищої освіти під час воєнного стану слід обов'язково мати на увазі психологічну специфіку суб'єктів освітнього процесу – педагогів і студентів.

Л. Пилипенко і Ю. Пристайко встановили, що студенти під час воєнного стану досить чутливі до різноманітних травмувальних впливів війни [6, с. 65]. При цьому загальні показники психічного здоров'я юнаків і дівчат є досить низькими. Здобувачам вищої освіти під час війни властиві реакції гострого стресу, проблеми зі сном і харчовою поведінкою. О. Овчаренко вказує на зростання проявів реакцій тривоги, депресії, стресу в умовах воєнного протистояння [5, с. 81]. Суттєве значення для подолання цих негативних емоційних проявів має підтримка педагогів і цілеспрямовані дії з формування емоційної стійкості особистості. М. Цимбалюк і Н. Жигайло вважають, що важливим етапом формування стресостійкості студентів в умовах воєнного стану є розвиток структури духовних цінностей [8, с. 135].

На окрему увагу заслуговують наукові праці, що розкривають психологічну специфіку суб'єктів вищої освіти з прифронтових територій. О. Каменецька й І. Астремська зазначають, що підвищений рівень переживання стресу таких студентів поєднується з їх достатньою адаптивністю [3, с. 1755]. Дані про вагомі ресурси резильєнтності студентів з прифронтових територій підтверджуються результатами дослідження

О. Білик, А. Борисової й В. Носенка [1]. У контексті аналізу означеного питання слід також враховувати проблему студентів, які мають статус внутрішньо переміщеної особи. У результаті проведеного дослідження О. Литвиненко констатує суттєвий адаптивний потенціал цієї категорії здобувачів освіти [4, с. 62]. Водночас звертається увага на необхідність більшої уваги до таких студентів з боку психологічної служби.

Не претендуючи на вичерпний теоретичний аналіз такої масштабної проблеми, ми можемо виокремити загальні тенденції її вивчення. Зокрема у фокусі дослідників, зазвичай, знаходяться емоційні характеристики студентів в умовах війни. Водночас спроби побудувати цілісну стратегію оптимізації вищої освіти на прифронтових територіях практично відсутні.

Постановка завдання. Мета статті передбачає визначення основних психолого-педагогічних орієнтирів забезпечення оптимізації вищої освіти на прифронтових територіях в умовах тривалої війни.

Виклад основного матеріалу. Аналіз теоретичних джерел з проблеми освітніх тенденцій сучасної України й врахування воєнної ситуації на прифронтових територіях дозволяє виокремити основні психолого-педагогічні орієнтири функціонування ЗВО. Матеріал дослідження заснований як на теоретичному огляді, так і на досвіді організації освітнього процесу Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка – закладу освіти, що перебуває у безпосередній близькості від зони бойових дій.

1. *Комплексне забезпечення безпеки освітнього процесу.* Базовий орієнтир діяльності ЗВО в умовах війни, що набуває особливої актуальності на прифронтових територіях. При цьому концепт «безпека» розглядається як у фізичному, так і психологічному вимірі. У першому випадку мова йде про врахування можливості авіаударів та артилерійських обстрілів у контексті організації освітнього процесу. У ЗВО прифронтових територій засвоєння правил поведінки під час повітряних загроз суб'єктами освітнього процесу має бути не формальністю, а обов'язковим і контрольованим процесом. Психологічний аспект безпеки освітнього процесу передбачає створення атмосфери перманентної емоційної підтримки й взаємоповаги як основи зниження негативного впливу різних видів стресу у період війни. Важливим є налагодження ефективної роботи психологічної служби закладу освіти, діяльність якої буде

враховувати актуальний стан і потреби суб'єктів освітнього процесу. Актуальним завданням є забезпечення інформаційної безпеки освітнього процесу, що передбачає просвітницькі заходи зі студентами на тему негативних наслідків когнітивної війни.

2. *Гнучкість освітнього процесу в умовах динамічних воєнних обставин.* Цей орієнтир безпосередньо пов'язаний з реалізацією безпечного освітнього середовища. Слід пам'ятати про те, що на прифронтових територіях освітній процес переважно здійснюється у дистанційному форматі. Це, своєю чергою, відкриває вищі можливості забезпечення адаптивності й гнучкості освітнього процесу в умовах війни. Зокрема доцільно застосовувати можливості синхронного й асинхронного варіантів онлайн освіти. Проте є небезпека перетворення освітнього процесу на формальне «переписування» тексту, що нівелює цінність професійної підготовки. З огляду на це заслуговує на увагу використання проблемного навчання й дискусійних форм роботи, що можуть реалізовуватися у месенджерах або інших комунікативних платформах поза фіксованим часом навчальних занять. Іншими словами, використання навчального розкладу у закладах вищої освіти прифронтових територій має враховувати конкретні безпекові умови й інноваційні форми й методи здійснення освіти. Крім того, слід пам'ятати про труднощі технічного характеру (проблеми з інтернет-з'єднанням), що можуть значно посилитися внаслідок зростання інтенсивності бойових дій.

3. *Психологічно й педагогічно обґрунтована інтеграція сучасних інформаційних технологій в освітній процес ЗВО.* Як уже зазначалося на прифронтових територіях освіта переважно здійснюється у дистанційному форматі. З огляду на це, актуалізується питання максимального розкриття можливостей цього процесу, що не має перетворитися на просте копіювання традиційного навчання через відеозв'язок. Основою успішності такої освіти є планування педагогічної діяльності з урахуванням емоційних і когнітивних показників студентів і викладачів. У межах дистанційної освіти в умовах війни важливо також стимулювати навчальну самостійність і рефлексію студентів. Комунікація дистанційного курсу має базуватися на принципах взаємоповаги, науковості, проблемності, врахування державних і регіональних тенденцій професійної галузі. У контексті сучасних реалій науково-технічного прогресу важливою є зміна підходів до впровадження штучного

інтелекту в освітній процес. Інтенсивний розвиток сучасних мовних моделей має передбачати трансформацію дидактичних і наукових завдань вищої освіти. Зокрема, актуалізуються питання розроблення навчальних елементів, що передбачають формування професійних компетенцій з використанням можливостей штучного інтелекту. Водночас застосування завдань простого репродуктивного характеру має бути мінімізовано.

4. *Використання технологій розвитку стресостійкості та резильєнтності суб'єктів освітнього процесу.* Реалізація цього орієнтиру має здійснюватися не лише у психологічній, а й у педагогічній площині. Тобто, психологічна служба університетів має здійснювати діяльність, спрямовану на підвищення ефективності емоційної саморегуляції й продуктивності поведінки в екстремальних умовах. Водночас доцільною є трансформація освітніх компонент, що мають включати формування резильєнтності в умовах війни у контексті закріплення відповідних компетентностей і програмних результатів навчання. Знову актуалізується питання конкретних практичних кроків у здійсненні цього орієнтиру. У цьому контексті слід поєднувати тренінгові форми роботи й проблемне навчання з можливостями сучасних технологій, зокрема, штучного інтелекту. Так, актуальним є впровадження у систему навчальних занять завдань з аналізу конкретних професійних кейсів і моделювання фахових ситуацій, що вимагають емоційної стабільності й резильєнтності. Окрему увагу слід приділяти заходам з оптимізації емоційної регуляції викладачів.

5. *Підтримка суб'єктної позиції студентів.* Організація освітнього процесу має актуалізувати академічну самостійність, відповідальність, рефлексію, критичне мислення й активну соціальну позицію здобувачів вищої освіти. Реалізація цього орієнтиру має базуватися на фундаменті суб'єкт-суб'єктної освітньої взаємодії й забезпечення партнерської взаємодії учасників навчання. Важливою умовою дотримання цього орієнтира є відмова від директивних, авторитарних форм педагогічного впливу з підвищенням частки дискусійних обговорень навчального матеріалу. Право на власну думку має стати не просто декларативним лозунгом, а важливим елементом освітнього процесу. При цьому дискусії й підтримка суб'єктності мають базуватися на принципах взаємної поваги й реалізації індивідуальної траєкторії освіти. У контексті реалій прифронтових територій забезпечення суб'єктності здобувачів вищої освіти має передбачати звернення до

конкретних аспектів соціальної й воєнної ситуації. Зокрема доцільно залучати студентів до участі у заходах самоврядування, що стосуються оптимізації життя прифронтових громад. Звісно такі кроки мають здійснюватися з урахуванням конкретної динаміки безпекових обставин.

6. *Підтримка ефективних каналів комунікації між учасниками освітнього процесу – викладачами, студентами, адміністрацією закладу, психологічною службою.* Близькість до зони бойових дій має максимально спростувати бюрократичні процедури організації діяльності ЗВО. При цьому на перший план має виходити питання оптимізації й мобільності реагування на зміни безпекової ситуації. Цей орієнтир має передбачати комплекс психологічних, педагогічних і організаційних рішень. В умовах функціонування ЗВО прифронтової території, здійснення офіційної комунікації має підтримуватися й доповнюватися відповідним неофіційним спілкуванням. Тобто мають розв'язуватися не лише актуальні освітні завдання, а й реалізовуватися психологічна підтримка й заходи з особистісного розвитку студентів. Важливим моментом таких комунікативних мереж в освітньому закладі має бути вміння швидко й адаптивно реагувати на небезпеки воєнного часу.

7. *Спрямованість освіти на формування готовності до професійної діяльності в умовах невизначеності й соціальної нестабільності.* Одночасно із засвоєнням професійних компетенцій необхідно розвивати у студентів навички швидкого прийняття рішень, критичного мислення й відповідального ставлення до своїх дій. Підготовка майбутніх фахівців має здійснюватися з урахуванням конкретних реалій соціальної й воєнної ситуації. При цьому важливо враховувати не лише загальнодержавний, а й регіональний аспект здійснення майбутньої професійної діяльності фахівця. Тобто у контексті вищої освіти мають розглядатися конкретні питання життєдіяльності прифронтових громад.

Висновки. У проведеному теоретичному дослідженні визначаються ключові стратегічні напрями оптимізації функціонування ЗВО, що перебувають у безпосередній близькості до зони бойових дій. Пріоритетним орієнтиром визначено комплексну безпеку, що включає як чітке дотримання правил фізичного захисту, так і створення атмосфери емоційної підтримки й психологічної стійкості учасників навчання. Організація освітнього процесу має базуватися на принципах гнучкості й адаптивності, поєднуючи

синхронні й асинхронні формати дистанційної освіти з використанням проблемного навчання. При цьому впровадження сучасних інформаційних технологій у процес вищої освіти має передбачати чітку педагогічне й психологічне обґрунтування. Важливим складником функціонування ЗВО прифронтових територій є впровадження технологій розвитку резильєнтності, що передбачає трансформацію освітніх компонент і моделювання специфічних фахових ситуацій. Особливий акцент робиться на підтримці суб'єктної позиції студентів, розвитку їхньої академічної самостійності, відповідальності й активної участі у життєдіяльності прифронтових громад. Професійна підготовка майбутніх фахівців на прифронтових територіях має бути цілеспрямовано зорієнтована

на формування готовності до діяльності в умовах високої невизначеності та соціальної нестабільності. У цьому контексті важливим є налагодження оптимальної системи комунікації між різними учасниками освітнього процесу в ЗВО. Системна реалізація запропонованих орієнтирів дозволить зберегти якість навчання й забезпечити оптимальний психологічний стан викладачів і студентів у критичних умовах війни. Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності практичного впровадження описаних орієнтирів оптимізації вищої освіти на прифронтових територіях. Особливо це стосується розв'язання питань дистанційної освіти й штучного інтелекту у функціонуванні освітніх закладів.

Список літератури:

1. Білик О. М., Борисова А. О., Носенко В. В. Актуальний стан особистісних ресурсів подолання тривалої стресової ситуації здобувачів вищої освіти прифронтових територій. *Психологія безпеки*. 2025. Том 2. № 2. С. 17–35. <https://doi.org/10.33405/3083-7235/2025/2/2/353425>
2. Жила Г. Вища освіта в умовах війни: виклики, проблеми, перспективи для студентів та науковців. *Молодь і ринок*. 2023. № 2 (210). С. 141–145. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.274694>
3. Каменецька О. Ю., Астремська І. В. Психоемоційні стани здобувачів вищої освіти прифронтових територій України в умовах воєнного часу: результати емпіричного дослідження. *Наукові перспективи*. 2026. № 3 (69). С. 1749–1760. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3\(69\)-1749-1760](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3(69)-1749-1760)
4. Литвиненко О. О. Практичні аспекти роботи психолога із внутрішньо переміщеними студентами першого курсу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. № 1 (10). С. 60–63. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).15](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).15)
5. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 75–81. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.12>
6. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/12153>
7. Сідлецький С., Шандар А. Вища освіта в Україні в умовах воєнного стану: виклики та пріоритети. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 64. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-64-151>
8. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2022. С. 128–136. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>

Bilichenko P. G., Sherudylo A. V., Zinchenko O. V. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL GUIDELINES FOR ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN FRONTLINE AREAS

The purpose of this article is to identify the main psychological and pedagogical guidelines for ensuring optimal higher education in frontline territories under conditions of prolonged war. This theoretical study analyzes the key strategic directions for optimizing the functioning of higher education institutions located in close proximity to the combat zone. Comprehensive safety has been identified as a priority guideline, including both strict adherence to physical safety protocols and the creation of an atmosphere of emotional support and psychological resilience for students. It has been established that the organization of the educational process should be based on the principles of flexibility and adaptability, combining synchronous and asynchronous formats of distance education. The study emphasizes the need for the active use of problem-based learning. It has been established that the introduction of modern information technologies into the higher education process must be based on a clear pedagogical and psychological foundation. It has been found that an important component of the functioning of higher education institutions in frontline territories is the implementation of resilience-building technologies, which involves the transformation of educational

components and the simulation of specific professional situations. The importance of supporting students' agency, developing their academic independence, responsibility, and active participation in the life of frontline communities is described. It is determined that the professional training of future specialists in frontline territories must be clearly oriented toward preparing them to operate under conditions of high uncertainty and social instability. It has been concluded that the systematic implementation of the proposed guidelines will help maintain the quality of education and ensure the psychological well-being of faculty and students under the critical conditions of war. We see prospects for further research on this issue in the experimental verification of the effectiveness of the practical implementation of the described guidelines for optimizing higher education in frontline territories. This particularly refers to addressing issues of distance education and artificial intelligence in the functioning of higher education institutions.

Keywords: *agents of the educational process, higher education, frontline territories, safety, stress resilience, distance education.*

Дата першого надходження статті до видання: 23.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Борисенко Л. Л.<https://orcid.org/0000-0002-4318-997X>

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Стаття присвячена вивченню особливостей взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій. В умовах тривалого стресу харчова поведінка виступає не лише як спосіб задоволення фізіологічної потреби, а як деструктивна форма компенсації психоемоційного напруження. Виявлено основні типи дезадаптивної харчової поведінки (емоціогенна, екстернальна, обмежувальна) та проаналізовано їх прояви серед осіб різного віку. Здійснено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій (18–25 р.р., 26–45 р.р., 46–65 р.р.). Встановлено, що переважна більшість респондентів (56,7 %) демонструють високий рівень сприйнятого стресу. Виявлено, що кожна вікова група має домінуючий тип дезадаптивної харчової поведінки: молодь – екстернальний (60,0 %), особи середнього віку – емоціогенний (58,3 %), особи старшого віку – обмежувальний (56,2 %). Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між сприйнятим стресом та емоціогенним ($r = 0,44$) та екстернальним ($r = 0,28$) типами харчової поведінки. Встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між показниками емоціогенного, екстернального харчування з унікаючим копінгом, що свідчить про те, що «заїдання стресу» виступає як деструктивна форма зниження психоемоційного навантаження. Доведено статистичну значущу відмінностей між віковими групами респондентів за типами харчової поведінки. Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про взаємозв'язок сприйнятого стресу та харчової поведінки, виявляючи його вікову специфіку, а також мають практичне значення для розробки диференційованих профілактичних та корекційних програм з метою оптимізації харчової поведінки людей в умовах стресогенних ситуацій.

Ключові слова: сприйнятий стрес, харчова поведінка, емоціогенне харчування, екстернальне харчування, обмежувальне харчування, копінг-стратегії, емоційна регуляція.

Постановка проблеми. В умовах довготривалого військового конфлікту та загрози безпеці життєдіяльності населення перебуває у стані хронічного стресу. В таких умовах їжа часто перестає виконувати виключно фізіологічну функцію, перетворюючись на засіб боротьби з негативними емоціями. Такі форми поведінки, як переїдання або, навпаки, відмова від їжі під впливом стресових факторів, можна розглядати як незрілі копінг-стратегії, спрямовані на негайне, але неконструктивне полегшення психічного напруження. Подібні патерни можуть призводити до формування стійких дезадаптивних харчових звичок, а в подальшому – до розвитку ожиріння, розладів харчової поведінки та інших психосоматичних захворювань. Тому особливості взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій є актуальною проблемою психологічної науки.

Однак характер цього взаємозв'язку не є статичним і може варіюватися залежно від низки індивідуальних особливостей, зокрема віку, що зумовлює необхідність його поглибленого та диференційованого вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У центрі нашого дослідження постають два основні конструкти – сприйнятий стрес та харчова поведінка особистості.

У вітчизняній психологічній науці харчова поведінка розглядається як система взаємопов'язаних елементів. Як зазначає Є. Шабельников [9], її межі виходять далеко за межі біології – це вид поведінки, що опосередкований соціальними значеннями та символікою, де акт їжі набуває сенсів, пов'язаних з комунікацією, ритуалом та емоційним станом.

В. Жмуров та С. Дрьомов [4, с. 34–43] акцентують увагу на регуляторній та компенсаторній



функціях харчової поведінки, вказуючи, що харчування часто стає способом впоратися з психологічним дискомфортом, тобто виконує роль незрілої копінг-стратегії.

Провідна дослідниця психології харчування, авторка Голандського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) Т. ван Стрієн розробила разом з колегами трифакторну модель харчової поведінки [17]. Вона включає: емоційне (емоційне) харчування – вживання їжі у відповідь на негативні (смуток, тривога, стрес), а не на фізіологічний голод: як класична копінг-стратегія, спрямована на швидке регулювання афекту; зовнішнє (екстернальне) харчування – схильність реагувати на зовнішні стимули, пов'язані з їжею (вигляд, запах, доступність, реклама), незалежно від внутрішнього стану ситості: цей тип особливо актуалізується в умовах сучасного «харчового середовища», перенасиченого привабливими стимулами; обмежувальне харчування – свідомі когнітивно контрольовані обмеження у споживанні їжі з метою контролю ваги тіла; за певних умов (жорсткість, дієтичний тиск): це може призводити до епізодів переїдання та формування циклу «обмеження-переїдання».

Феномен харчової поведінки, її форми та розлади детально вивчали українські вчені дослідники О. Блінова, В. Жмуров, Н. Жигайло, С. Дрьомов, В. Синицький, Є. Шабельников, а також зарубіжні дослідники А. Стункард, Т. Стрієн, Дж. Огден, С. Орбах. Взаємозв'язок психологічних чинників і харчової поведінки вивчали Л. Абсаямова [1, с. 14], Л. Дідковська [4, с. 6]. Останніми роками з'являються дослідження, присвячені впливу стресу на харчові звички (З. Антонова, О. Никоненко, С. Шеремета [2; 6; 10]).

Американський дослідник А. Стункард довів, що ожиріння є наслідком деструктивної форми харчової поведінки. Він детально описав синдром нічного харчування та синдром компульсивного переїдання під впливом стресу [16].

У зв'язку з порушеною проблемою взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки, розглянемо сутність феноменів «стрес», «сприйнятий стрес». Ці питання висвітлювали у своїх працях такі вітчизняні вчені, як Т. Белова, К. Безшляхта, С. Бяленович, О. Дзьобан, Л. Карамушка, О. Кокун, О. Креденцер, О. Румянцева, Е. Соломка, Т. Титаренко, а також зарубіжні вчені концепції стресу Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфол. Г. Сельє визначав стрес як неспецифічну фізіологічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища (стресор). Його модель стресу акцентувала

увагу на універсальності фізіологічних змін організму, але не враховувала психологічне сприйняття та індивідуальні відмінності людини [15]. Річард Лазарус та Сюзан Фолкман запропонували когнітивно-транзакційну модель стресу, перенісши фокус з реакції організму на процес оцінки ситуації індивідом. Саме баланс між сприйнятою загрозою та ресурсами визначає інтенсивність стресової реакції. Ця модель пояснює, чому одна й та сама подія (наприклад, повітряна тривога) для однієї людини є мобілізуючим викликом, щоб бігти в укриття, а для іншої – паралізуючою загрозою [13].

Концепція сприйнятого стресу (perceived stress) є прямим розвитком ідей Р. Лазаруса. Вона фокусується не на об'єктивних стресових подіях, а на суб'єктивному відчутті індивіда щодо того, наскільки ситуації в його житті є непередбачуваними, неконтрольованими та перевантаженими.

Сюзан Левенштейн трактує сприйнятий стрес як цілісний процес суб'єктивного переживання внутрішнього напруження, емоційних та когнітивних реакцій, що виникають у відповідь на життєві вимоги, незалежно від конкретної об'єктивної причини [14].

Проте, незважаючи на наявність окремих робіт, присвячених впливу стресу на харчову поведінку, питання про те, як саме цей взаємозв'язок, що проявляється у вигляді незрілих копінг-стратегій, проявляється в осіб різних вікових груп за умов сучасних українських реалій, залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує уточнення роль окремих аспектів сприйнятого стресу (соціальна напруга, перевантаження) та специфіка вікових відмінностей у виборі типу дезадаптивного харчування (емоційного, обмежувального, екстернального). Цей науковий дефіцит і визначає проблему даного дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки осіб різних вікових категорій.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося у лютому-квітні 2026 року. У дослідженні взяли участь 60 осіб ($n = 60$). Опитування проводилося з використанням Google Forms. Відповідно до мети дослідження, вся вибірка була розподілена на три вікові групи: 18–25 р.р. ($n = 20$); 26–45 р.р. ($n = 24$); 46–65 р.р. ($n = 16$). Ставий розподіл вибірки склав: 68,3 % жінок, 31,7 % осіб чоловіків. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик.

1. Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу (Perceived Stress Questionnaire – PSQ) (S. Levenstein, C. Prantera, V. Varvo, M. L. Scribano, A. Andreoli, C. Luzi, M. Arcà, E. Berto, G. Milite, A. Marcheggiano, 1993 [14]); українська адаптація Л. Колесніченко [5]).

2. Голландський опитувальник харчової поведінки (Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) (T. van Strien, J. E. Frijters, G. P. Bergers, P. B. Defares, 1986 [17]; український переклад, представлений у дисертації Н. Ремесник (2023) [7]).

3. Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) (K. L. Gratz, L. Roemer, 2004: крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії Л. В. Сак, З. В. Федотова, 2023 [8]).

4. Опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE) (C. S. Carver, 1997 [12]; українська адаптація: Т. Яблонська, О. Верник, Г. Гайворонський, 2023 [11]).

Проаналізуємо результати розрахунків відсоткових співвідношень рівнів прояву окремих показників за обраними методиками (Табл. 1).

Високий рівень стресу за загальним показником зафіксовано у 56,7 % респондентів.

Це свідчить про те, що хронічне психоемоційне напруження є поширеним явищем серед досліджуваної групи, що може бути пов'язано із триваючими військовими діями в Україні. Низький рівень зафіксовано лише у 11,7 % опитуваних. За показником «Перевантаження» високий рівень зафіксовано у 50,0 % респондентів. Такий результат вказує на те, що половина респондентів відчують хронічну втому, труднощі з розслабленням та відновленням сил. За показниками «Відсутність задоволення» та «Соціальна напруга» виявили високий рівень 45,0 % осіб та 43,3 % особи. Високі рівні за цими показниками вказують на те, що досліджувані не отримують радості та задоволення від власних життєвих подій та переживають самотність або ізолюваність, які втратили соціальні зв'язки через вимушене переміщення або інші обставини, пов'язані з війною.

Проаналізуємо результати опитування респондентів за Голландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ). Найбільша група респондентів має середній рівень емоціогенного харчування (40 % осіб), але третина вибірки (36,7 % осіб) виявили високий рівень, тобто, «заїдання» та вживання їжі у відповідь на негативні емоційні стани

Таблиця 1

Результати відсоткового розподілу рівнів прояву сприйнятого стресу, харчової поведінки, емоційної регуляції, стратегій подолання серед респондентів (n = 60)

Шкали методик	Рівень прояву показників					
	Низький		Середній		Високий	
	n	%%	n	%%	n	%%
Методика (Perceived Stress Questionnaire – PSQ)						
Відсутність задоволення	14	23,3	19	31,7	27	45,0
Соціальна напруга	15	25,0	19	31,7	26	43,3
Перевантаження	12	20,0	18	30,0	30	50,0
Загальний рівень сприйнятого стресу	7	11,7	19	31,7	34	56,6
Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ)						
Емоціогенне харчування	14	23,3	24	40,0	22	36,7
Екстернальне харчування	14	23,3	22	36,7	24	40,0
Обмежувальне харчування	13	21,7	23	38,3	24	40,0
Шкала труднощів емоційної регуляції DERS)						
Неприйняття емоційних реакцій	18	30,0	28	46,7	14	23,3
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	15	25,0	30	50,0	15	25,0
Труднощі із контролем імпульсів	12	20,0	26	43,3	22	36,7
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	12	20,0	22	36,7	26	43,3
Відсутність емоційного усвідомлення	21	35,0	28	46,7	11	18,3
Відсутність емоційної чіткості	22	36,7	26	43,3	12	20,0
Загальний бал DERS	13	21,7	28	46,7	19	31,6
Опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE)						
Копінг, фокусований на проблемі	12	20,0	28	46,7	20	33,3
Копінг, фокусований на емоціях	10	16,7	30	50,0	20	33,3
Унікаючий копінг	18	30,0	24	40,0	18	30,0

(стрес, тривогу, смуток, самотність). Цей тип харчової поведінки пов'язаним зі стресом, оскільки їжа використовується як доступний засіб регуляції афективного стану.

Екстернальне та обмежувальне харчування виявлено у 40,0 % респондентів з високим рівнем. Екстернальне харчування, тобто схильність реагувати на зовнішні харчові стимули (вигляд їжі, її запах, доступність, реклама), є дещо більш поширеним порівняно з іншими типами. Це означає, що значна частина досліджуваних осіб споживає їжу не у відповідь на фізіологічний голод, а через те, що їжа є доступною або візуально привабливою. Обмежувальне харчування відображає свідомі контрольовані зусилля щодо обмеження споживання їжі з метою контролю ваги тіла. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити як про позитивні наслідки (помірність вживання їжі), так і про ризик стану здоров'я через обмеження харчування. Доцільно розглянути рівні прояву показників харчової поведінки серед вікових груп (табл. 2).

Аналіз даних, поданих у таблиці 2, засвідчує, що кожна вікова група має власний «профіль» дезадаптивної харчової поведінки. У Групі 1 (18–25 років) домінує екстернальне харчування (60,0 % осіб – високий рівень), що відображає високу чутливість молоді до зовнішніх харчових стимулів, що активізується через вплив соціальних стереотипів та медіа-середовища. У Групі 2 (26–45 років) домінує емоціогенне харчування (58,3 % – високий рівень), що поєднується з найвищим рівнем хронічного стресу в цій групі та використанням їжі як копінг-стратегії для регуляції емоційного стану. У Групі 3 (46–65 років) домінує обмежувальне харчування (56,2 % – високий рівень), що відображає необхідність контролювати

вагу та підтримувати здоров'я в умовах вікових метаболічних змін. Отримані результати свідчать про особливості харчової поведінки серед осіб різного віку.

Розглянемо результати вимірювання труднощів емоційної регуляції за методикою DERS (табл. 1). Отримані дані свідчать про виражені труднощі емоційної регуляції у значної частини досліджуваних осіб. Серед респондентів загальної вибірки 31,7 % осіб виявили високий загальний рівень труднощів емоційної регуляції, 46,7 % – середній, і лише 21,7 % демонструють низький рівень, тобто вільно володіють навичками саморегуляції. За показником «Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій» виявлено високий рівень у 43,3 % осіб. Це означає, що значна частина опитаних, стикаючись з інтенсивними негативними емоціями, не володіє ефективними способами їх подолання, відчуває безпорадність та переконаність у тому, що «нічого не можна змінити». За показником «Труднощі контролю імпульсів» виявлено високий рівень у 36,7 % осіб. Зазначений показник є ключовою ланкою, що пов'язує стрес із переїданням: чим вищий рівень стресу, тим важче людині стримувати імпульсивні потяги, зокрема до їжі. Таким чином, труднощі емоційної регуляції, особливо дефіцит стратегій подолання та імпульсний контроль, виступають центральним механізмом, через який стрес впливає на формування дезадаптивної харчової поведінки.

Як свідчать дані таблиці 1 серед опитаних домінуючими є проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг: 33,3 % респондентів демонструють високий рівень використання цих стратегій. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні зусилля, спрямовані на зміну стресової ситуації (аналіз проблеми, планування).

Таблиця 2

Розподіл респондентів за типами харчової поведінки за Голландським опитувальником харчової поведінки DEBQ серед вікових груп ($n = 60$)

Групи респондентів	Шкали методики	Рівні прояву					
		низький		середній		високий	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Група 1 (18–25 років, $n = 20$)	Емоціогенне харчування	8	40,0	9	45,0	3	15,0
	Екстернальне харчування	2	10,0	6	30,0	12	60,0
	Обмежувальне харчування	6	30,0	8	40,0	6	30,0
Група 2 (26–45 років, $n = 24$)	Емоціогенне харчування	2	8,4	8	33,3	14	58,3
	Екстернальне харчування	4	16,6	10	41,7	10	41,7
	Обмежувальне харчування	5	20,8	10	41,7	9	37,5
Група 3 (46–65 років, $n = 16$)	Емоціогенне харчування	4	25,0	7	43,8	5	31,2
	Екстернальне харчування	8	50,0	6	37,5	2	12,5
	Обмежувальне харчування	2	12,5	5	31,3	9	56,2

Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану, що виникає у відповідь на стрес. Він може включати як адаптивні компоненти (пошук емоційної підтримки, прийняття ситуації), так і дезадаптивні (самозвинувачення, провина). Унікаючий копінг є найменш поширеним – лише 30,0 % респондентів мають високий рівень його використання, 40,0 % – середній, а 30,0 % – низький. Унікаючі стратегії, хоч і можуть давати короточасне полегшення, у довгостроковій перспективі призводять до накопичення проблем та погіршення психологічного благополуччя.

Для виявлення взаємозв'язку сприйнятого стресу та харчової поведінки було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена (таблиця 3).

Отримані коефіцієнти кореляції дозволяють не лише констатувати наявність статистично значущих зв'язків, але й побудувати цілісну функціональну систему взаємоспівдіючих елементів (показників), – як саме хронічне стресове напруження трансформується в дезадаптивні харчові патерни, яку роль у цьому процесі відіграють дефіцити емоційної регуляції та які копінг-стратегії призводять до «заїдання» стресу.

За результатами кореляційного аналізу виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками харчової поведінки, труднощами емоційної регуляції, сприйнятим стресом та копінг-стратегіями респондентів.

Емоціогенне харчування має найсильніші позитивні зв'язки із загальним рівнем стресу

($r = 0,44$) та хронічним перевантаженням ($r = 0,42$). Суб'єктивне зростання стресу та втрати безпосередньо провокує використання їжі як інструменту емоційної саморегуляції.

Екстернальне харчування найтісніше пов'язане із соціальною напругою ($r = 0,45$), що вказує на високу чутливість до зовнішніх харчових стимуляторів у ситуаціях соціального дискомфорту.

Обмежувальне харчування не має значущого зв'язку із загальним показником сприйнятого стресу.

Високий рівень загального стресу статистично значущо пов'язаний із дефіцитом емоційної саморегуляції за такими шкалами: «обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій» ($r = 0,49$) – ключовий чинник, який підтверджує брак адаптивних навичок подолання негативних станів; «неприйняття емоційних реакцій» ($r = 0,46$) вказує на схильність до самоосуду за прояв емоцій, що посилює стресовий фон; «труднощі з контролем імпульсів» ($r = 0,43$) та «відсутність емоційної чіткості» ($r = 0,34$) – свідчать про те, що хронічне або інтенсивне стресове навантаження знижує здатність особистості до свідомого контролю власної харчової поведінки та ускладнює процеси когнітивної оцінки й диференціації емоційних станів».

Унікаючий копінг прямо корелює з емоціогенним ($r = 0,43$) та екстернальним харчуванням ($r = 0,38$). Це пояснюється тим, що «заїдання стресу» виконує функцію психологічного уникнення та втечі від вирішення проблем.

Таблиця 3

Кореляцій взаємозв'язку показників харчової поведінки та труднощів емоційної регуляції зі сприйнятим стресом і копінг-стратегіями респондентів за Спірменом ($n = 60$)

Показники	Загальний рівень стресу	Відсутність задоволення	Соц. напруга	Перевантаження	Копінг, фокус. на проблемі	Копінг, фокус. на емоціях	Унікаючий копінг
Емоціогенне харчування	0,44**	0,36*	0,11	0,42**	-0,21	0,18	0,43**
Екстернальне харчування	0,28*	0,15	0,45**	0,27*	-0,11	0,12	0,38*
Обмежувальне харчування	0,18	0,08	0,14	0,26*	-0,05	-0,09	0,11
Неприйняття емоційних реакцій	0,46**	0,22	0,19	0,37**	-0,31*	0,15	0,44**
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	0,38*	0,17	0,12	0,29*	-0,29*	0,11	0,32*
Труднощі із контролем імпульсів	0,43**	0,20	0,33*	0,41**	-0,18	0,20	0,42**
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	0,49**	0,24	0,16	0,45**	-0,35*	0,13	0,09
Відсутність емоційного усвідомлення	0,17	0,05	0,11	0,15	-0,14	0,53**	0,19
Відсутність емоційної чіткості	0,34*	0,28*	0,15	0,30*	-0,22	-0,14	0,25*

* – кореляція статистично значуща на рівні $p < 0,05$

** – кореляція статистично значуща на рівні $p < 0,001$

Копінг, фокусований на проблемі, навпаки, має зворотні (негативні) зв'язки з дефіцитами емоційної регуляції, зокрема з обмеженим доступом до стратегій ($r = -0,35$).

Копінг, фокусований на емоціях, має сильний зв'язок з відсутністю емоційного усвідомлення ($r = 0,53$). Це пояснюється тим, що особи витрачають багато сил на переживання, обдумування своїх емоцій, але при цьому абсолютно не усвідомлюють їхніх справжніх причин та суті, тому намагаються подолати стрес через вживання їжі. Узагальнений висновок: Отримані дані дозволяють побудувати дезадаптивну модель: суб'єктивний стрес та хронічне перевантаження на тлі дефіциту стратегій саморегуляції призводять до втрати контролю над імпульсами. За відсутності навичок адаптивного подолання, респонденти обирають *унікаючий копінг*, де їжа (емоціогенний та екстернальний типи) стає найдоступнішим засобом тимчасового зниження емоційного напруження.

Для визначення відмінностей типів харчової поведінки серед вікових груп було застосовано кутовий критерій Фішера (ϕ^*). Кутовий критерій Фішера дозволяє точно встановити, в якій саме категорії частка респондентів однієї групи є статистично значущо більшою (або меншою) порівняно з іншою групою. Критичними значеннями для рівня значущості $p < 0,05$ слугує $\phi^* = 1,64$, а для $p < 0,01$ – $\phi^* = 2,31$. Отримані результати представлено в таблиці 3.

Виявлено статистично значущі відмінності високого рівня емоціогенного харчування у Групі 2 (26–45 років) порівняно з Групою 1 (18–25 років) та Групою 3 (46–65 років). Особи середнього віку більш схильні заїдати стрес порівняно з молоддю та старшим поколінням. Це свідчить про те, що тип емоціогенного харчування припадає саме на зрілий вік, що узгоджується з даними про найвищий рівень хронічного стресу та перевантаження в цій групі.

Високий рівень екстернального харчування статистично значущо відрізняється у Групі 1

(18–25 років) та Групі 2 (25–45 років) порівняно з Групою 3 (46–65 років). Молодь та люди середнього віку суттєво частіше реагують на зовнішні стимули (вигляд, запах їжі), ніж старша група. Це свідчить про те, що схильність до зовнішніх харчових стимулів є максимальною саме в молодому віці та знижується в старшому.

За обмежувальним типом харчування виявлено значущі відмінності за високим рівнем при порівнянні старших осіб з молоддю. Старші особи мають значущо більшу частку високого рівня обмежувального харчування порівняно з обома іншими групами. Це відображає вікову динаміку, за якої дієтичні обмеження стають більш поширеними в старшому віці, що пов'язано з усвідомленим прагненням підтримання здоров'я.

Висновки. Більшість досліджуваних продемонстрували високий загальний рівень сприйнятого стресу, причому найбільш вираженим компонентом стресового переживання виступає «перевантаження». За результатами діагностики типів харчової поведінки (DEBQ) виявлено, що кожна вікова група має свій характерний тип дезадаптивного харчування. У групі молоді (18–25 років) переважає екстернальний тип, що пояснюється високою чутливістю до зовнішніх харчових стимулів, активним соціальним життям та впливом медіа-середовища. У групі осіб 26–45 років домінує емоціогенний тип харчування, що співпадає з найвищим рівнем стресу в цій групі та вказує на «заїдання» стресу. У групі осіб старшого віку (46–65 років) переважає обмежувальний тип (56,2 % високого рівня), що відображає необхідність контролювати масу тіла та підтримувати здоров'я в умовах вікових метаболічних змін. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між сприйнятим стресом та емоціогенним ($r = 0,44$) та екстернальним ($r = 0,28$) типами харчової поведінки. Встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між показниками емоціогенного,

Таблиця 3

Результати порівняння типів харчової поведінки серед різних вікових груп респондентів за кутовим критерієм Фішера

Шкали методики	Рівні прояву	Група 1 (18–25р) Група 2 (26–45р)	Група 1 (18–25р) Група 3 (46–65р)	Група 2 (26–45р) Група 3 (46–65р)
Емоціогенне харчування	низький	$\phi^* = 2,58^{**}$	$\phi^* = 0,96$	$\phi^* = 1,42$
	високий	$\phi^* = 3,12^{**}$	$\phi^* = 1,30$	$\phi^* = 1,71^*$
Екстернальне харчування	низький	$\phi^* = 0,65$	$\phi^* = 2,76^{**}$	$\phi^* = 1,95^*$
	високий	$\phi^* = 1,40$	$\phi^* = 3,13^{**}$	$\phi^* = 1,30$
Обмежувальне харчування	високий	$\phi^* = 0,53$	$\phi^* = 1,70^*$	$\phi^* = 1,61$

* – статистично значущі відмінності при $P < 0,05$ ($\phi^* = 1,64$)

** – статистично значущі відмінності при $P < 0,01$ ($\phi^* = 2,31$)

екстернального харчуванням з унікаючим копінг-гом, що свідчить про те, що «заїдання стресу» виступає як деструктивна форма зниження психоемоційного навантаження. Доведено статистичну значущу відмінностей між віковими групами респондентів за типами харчової поведінки. Отримані результати поглиблюють наукові

уявлення про взаємозв'язок сприйнятого стресу та харчової поведінки, виявляючи його вікову специфіку, а також мають практичне значення для розробки диференційованих профілактичних та корекційних програм з метою оптимізації харчової поведінки людей в умовах стресогенних ситуацій.

Список літератури:

1. Абсаямова Л. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція : монографія. Харків : Стильна типографія, 2019. 393 с.
2. Антонова З. О. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. *Габітус. Серія «Психологія особистості»*. 2021. Вип. 27. С. 125–130. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.21>
3. Дідковська Л. Особливості нового розладу харчової поведінки: нервова орторексія у 21-столітті. *Вісник ЛНУ. Серія Психологічні науки*. 2023. Випуск 15. С. 17–26. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.3>
4. Дрьомов С. В., Жмуров В. О. Психологія харчування: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2017. 256 с.
5. Колесніченко Ліна. Суб'єктивне сприйняття стресу в умовах воєнного стану: адаптація та стандартизація методики (PSQ-12). *Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал*. Том 39. № 2 (30), 2026 (в друці). DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2026.1.39>
6. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4(72), 202–211. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-202-2116>
7. Ремесник Н. Ю. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою: дис. ... доктора філософії : 053 Психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. 230 с.
8. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. № 21. С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>
9. Шабельников Є. О. Психологія поведінки: від реакції до дії. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2019. 288 с.
10. Шеремета С. Р. Проблема порушень харчової поведінки в дослідженнях українських психологів. *Габітус*. Вип. 47. С. 209–211. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
11. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
12. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
14. Levenstein S., Prantera C., Varvo V., et al. Development of the Perceived Stress Questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*. 1993. Vol. 37, No. 1. P. 19–32.
15. Selye H. The Stress of Life. 2nd ed. New York : 1976. 515 p.
16. Stunkard Albert J. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*. 1985. No 29 (1). P. 71–83.
17. Strien T., Frijters J. E., Bergers The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 1986. Vol. 5, No. 2. P. 295–315.

Borysenko L. L. FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND EATING BEHAVIOR IN INDIVIDUALS OF DIFFERENT AGE CATEGORIES

The article is devoted to studying the features of the relationship between perceived stress and eating behavior in individuals of different age categories. The paper systematizes scientific approaches to defining the concepts of "perceived stress", "eating behaviour", and reveals their structural components. Under conditions of prolonged stress, eating behavior acts not only as a way to satisfy a physiological need, but also as a regulatory and compensatory system that can take maladaptive forms under conditions of psycho-emotional tension. The main types of maladaptive eating behavior (emotional, external, and restrictive) are identified, and their manifestations among individuals of different ages are analyzed. An empirical study of the relationship

between perceived stress and eating behavior in individuals of different age categories was carried out. It was established that the vast majority of respondents (56.7 %) demonstrate a high level of perceived stress. It was found that each age group has a dominant type of maladaptive eating behavior: youth – external (60.0 %), middle-aged individuals – emotional (58.3 %), and older individuals – restrictive (56.2 %). Correlation analysis revealed statistically significant positive correlations between perceived stress and emotional ($r = 0.44$) as well as external ($r = 0.28$) types of eating behavior. A positive statistically significant relationship was established between the indicators of emotional and external eating and avoidant coping, indicating that “stress eating” acts not as an active problem-oriented strategy, but as a form of avoidance. The obtained results deepen scientific understanding of the relationship between perceived stress and eating behavior, revealing its age-specific characteristics, and possess practical significance for developing differentiated preventive and correctional programs aimed at optimizing human eating behavior in stressful situations.

Keywords: *perceived stress, eating behavior, emotional eating, external eating, restrictive eating, coping strategies, emotional regulation.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Boitsaniuk S. I.<https://orcid.org/0000-0001-7742-1346>

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine

Denefil O. V.<https://orcid.org/0000-0002-3606-5215>

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine

PREVALENCE AND SOURCES OF STRESS AMONG MEDICAL STUDENTS

Studying medical science is a demanding task, often leading to exam anxiety among medical students. In education, a high level of exam-related anxiety is often experienced by students. Young minds often bear the brunt of exam stress, affecting mental health. Medical science is a demanding field involving studying, exploring, learning, and continuous assessments. In contrast to other professions, medical students are subject to copious amounts of information to memorize and rigorous testing, which contributes to the students' psychological state. Exam stress isn't confined to the exam day; it encompasses the lead-up, the exam itself, and the aftermath. Recognizing its sources and effects is the first step to effective coping. Feeling stressed is a natural response to exams, and each person experiences it differently. The aim of this study is to review scientific literature in order to analyze the exam anxiety in students.

Search methods. We performed a comprehensive database search in PubMed, Scopus, Embase, and Web of Science up to 2025, using the search string with the combination of following keywords: Exam stress, medical students, exam, studying, education, anxiety. No limitation was implemented on our search results. This paper examines the crisis of student mental health from extreme exam pressure. Understanding the root causes of exam stress can help manage it better and recognizing the signs and implementing coping strategies is essential for a well-rounded approach to success. Identifying the major factors causing anxiety could help the universities to modify their curriculum, teaching strategies, and learning resources that will reduce anxiety among medical students and improve their performance.

Keywords: Exam stress, medical students, exam, studying, education, anxiety.

Problem statement. Medical science is a demanding field involving studying, exploring, learning, and continuous assessments. In contrast to other professions, medical students are subject to copious amounts of information to memorize and rigorous testing, which contributes to the students' psychological state. Studying medical science is a demanding task, often leading to exam anxiety among medical students. Medical education is known to be stressful and demanding, is perceived as stressful. Medical students face significant psychological distress due to academic, financial, and social pressures [5, 6, 3].

Stress is conceptualized as a dynamic process resulting from an individual's appraisal of external demands and the available coping resources [12]. High levels of stress can have negative impacts on the cognition and comprehension of medical students. They can suppress and inhibit learning and in turn

affect academic performance. Stress could lead to anxiety, depression, suicidal thoughts, interpersonal conflicts, sleep disturbances, poor academic and clinical performance, and substance abuse and alcohol.

Students have always been a population vulnerable to stressful situations due to their pursuit of professional achievements in a competitive learning environment [1]. The medical school curriculum requires students to grasp a variety of theoretical, clinical, and patient-related knowledge and skills, leading to a demanding lifestyle that is detrimental to one's physical and emotional health [8, 11].

Analysis of recent research and publications. Studying the recent literature of the last five years, we understood that the findings indicated that exams affected stress and they were affected by stress.

The published educational literature indicates conflicting opinions about the association of Grade Point



Average with anxiety levels. Many studies showed an association between low GPA and high-test anxiety [2].

João Moreira de Sousa et al. found a prevalence of 21.5 % for anxiety symptoms and 3.7 % for depressive symptoms Amongst Portuguese Medical Students. Being a medical student was more significantly associated with symptoms of anxiety ($p = 0.034$) compared with other students. Depressive symptoms were slightly associated with poor academic performance ($p < 0.01$). A percentage of 59.6 % of students with anxiety symptoms and 46.4 % of students with depressive symptoms did not seek medical or psychological care at that time [9].

Study Rajapuram N. et al. (2020) found that over half of the students surveyed experienced severe distress, a rate 20 % higher than that identified in a national cohort from 2007 [10].

The students at the University of Paris in 3 specialties (medicine, pharmacy, and dentistry) show high levels of 7-day anxiety (55 %) and depressive symptoms (23 %), the 12-month prevalence of MDE (26 %), and suicidal thoughts (19 %) [4].

The pooled global prevalence of unspecified, mild, moderate, severe, and extremely severe anxiety symptoms healthcare students is 41 %, 15 %, 22 %, 10 %, and 14 %, respectively. The pooled global prevalence of unspecified, mild, moderate, severe, and extremely severe stress symptoms is 36 %, 15 %, 32 %, 11 %, and 4 % (result 112 studies with 42,331 healthcare students across 43 countries) [7]. Exam stress is common, but it doesn't have to take over life.

Task statement. The aim of this study is to review scientific literature in order to analyze the exam anxiety in students.

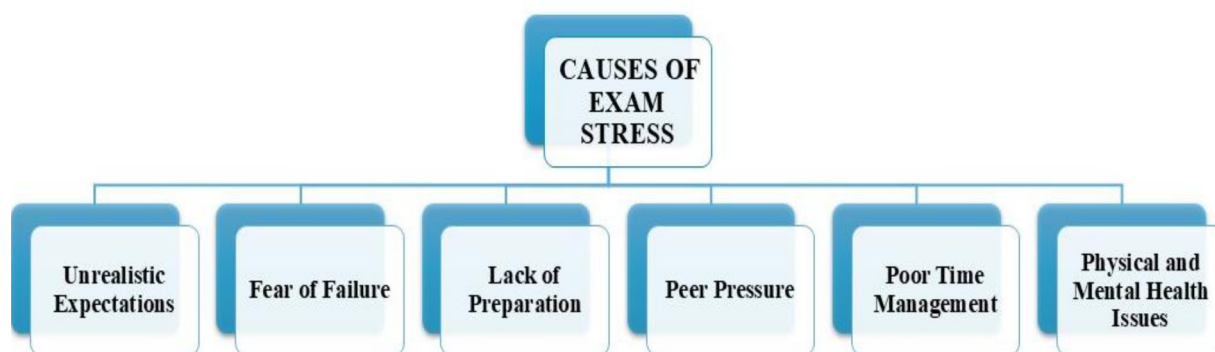


Fig. 1. Causes of exam stress

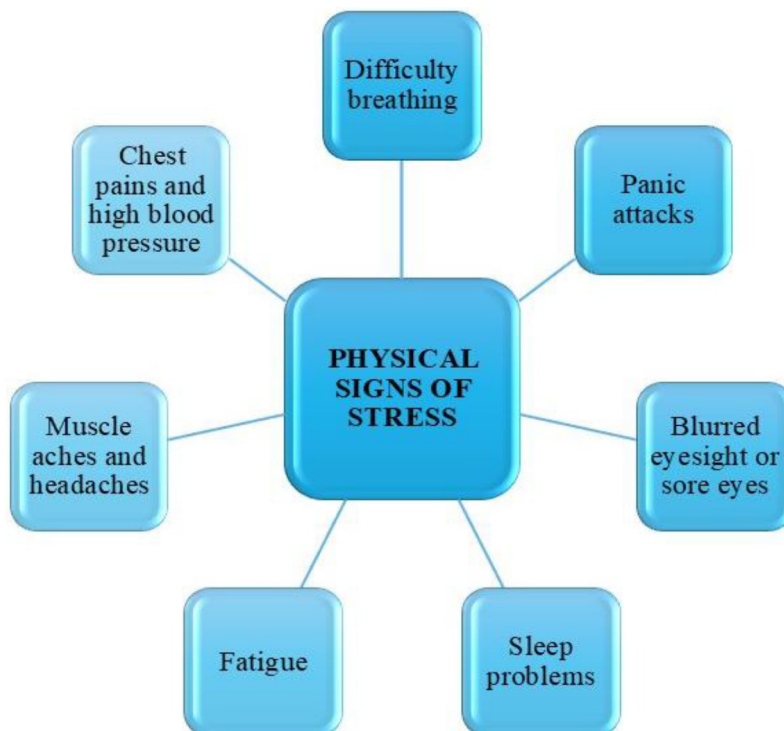


Fig. 2. Physical signs of stress

Outline of the main material of the study. Let's explore the causes of exam stress and effective strategies to combat it.

Causes of exam anxiety

The causes of exam anxiety and academic achievement are multifaceted, involving a set of cognitive stimulants that generate a negative reaction towards anticipated adverse events, affecting both

mind and body. There are many causes of Exam Stress and exam anxiety in students. We each react in our own way to different situations. Common areas of anxiety before an exam are presented in Figure 1.

Signs you might be stressed

Physical signs of stress are the body's natural response to pressure, often caused by the release of hormones like adrenaline and cortisol. During the

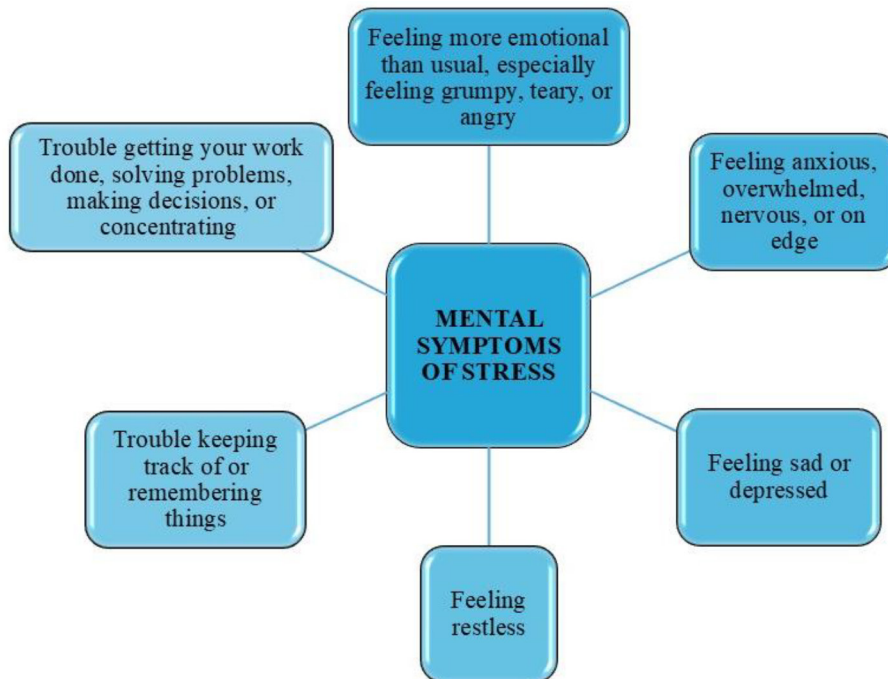


Fig. 3. Mental symptoms of stress

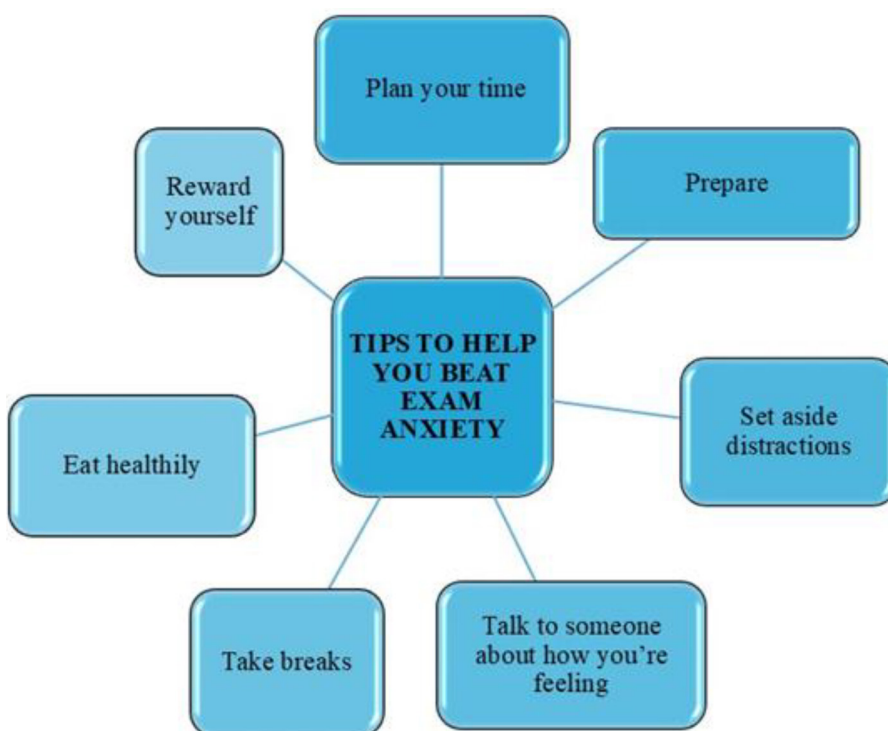


Fig. 4. Top tips to manage exam anxiety

stress response, your body gets increasing your heart rate, breathing rate, and blood pressure (fig. 2).

Stressful situations can also cause or exacerbate mental health conditions, most commonly anxiety and depression, which require access to health care. Behavioral Symptoms of stress: withdrawing socially or avoiding certain people/places, loss of interest in hobbies or things that once brought joy, changes in sleep patterns (e.g., insomnia) or eating habits, using negative coping mechanisms, like drinking or smoking more (fig. 3).

Top tips to manage exam anxiety (fig.4)

Prepare as best you can. Being well-prepared goes a long way to help you feel confident about your study material, which can ultimately keep stress in check.

Getting Adequate Sleep. Adequate sleep is crucial for treating exam anxiety and academic achievement.

Ensuring enough sleep before an exam is essential as anxiety can lead to sacrificing sleep for study, which increases anxiety, tires the nervous system, and decreases concentration and memory. It is important to ensure adequate sleep and a healthy breakfast rich in proteins and vitamins before heading to the exam.

Take care of your body for a healthy mind. When planning your study schedule, prioritize fundamental self-care – this means allocating time first for things like healthy meals, consistent exercise, and social, enjoyable or relaxing activities.

Conclusions. Exams are just one chapter in your life – not the whole story. With the right preparation, mindset, and strategies, manage exam stress. Failure to adequately deal with stress can affect students' lives, but effective coping strategies have shown positive outcomes in reducing the negative effects of stress.

Bibliography:

1. Atif S, Mustafa N, Ghafoor S. Perceived stress and coping strategies used by undergraduate dental students: An observational study. *PLoS One*. 2025. 20(1). e0318152. Published 2025 Jan 27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318152>
2. Bashir MBA, Albadawy IMAH, Cumber SN. Predictors and correlates of examination anxiety and depression among high school students taking the Sudanese national board examination in Khartoum state, Sudan: a cross-sectional study. *Pan Afr Med J*. 2019. 33. 69. Published 2019 May 29. <https://doi.org/10.11604/pamj.2019.33.69.17516>
3. Fouillen KJ, Duncan HF, Chevalier V. Dental Undergraduate Student Stress, Anxiety and Confidence in Endodontic Education: A Narrative Review. *Int Endod J*. 2026. 59(6). 1013-1031. <https://doi.org/10.1111/iej.70012>
4. Frajerma A, Chaumette B, Krebs MO, Morvan Y. Mental health in medical, dental and pharmacy students: A cross-sectional study. *J Affect Disord Rep*. 2022. 10. 100404. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100404>
5. Goudarzian AH, Nikbakht Nasrabadi A, Sharif-Nia H, Farhadi B, Navab E. Exploring the concept and management strategies of caring stress among clinical nurses: a scoping review. *Front Psychiatry*. 2024. 15. 1337938. Published 2024 May 28. <https://doi.org/fpsy.2024.1337938>
6. Jaafari M, Ouraghen A, Qassimi F, et al. «Unveiling the burden: mental health challenges and coping strategies among moroccan medical students». *BMC Med Educ*. 2025. 25(1). 1353. Published 2025 Oct 3. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07542-8>
7. Loh YX, Lau Y, Ang WW, Shannen Lee SE, Lau ST. Global prevalence of different levels of anxiety and stress symptoms in healthcare students: A meta-analysis and meta-regression. *Ann Gen Psychiatry*. 2026. 25(1). 4. Published 2026 Jan 3. <https://doi.org/10.1186/s12991-025-00618-1>
8. Memon I., Omair A., Barradah O. M., Almegren N. M., Almuqbil M. M., Batarfi O. H., Masuadi E., Feroz Z. Measurement of Exam Anxiety Levels Among Medical Students and Their Association With the Influencing Factors. *Cureus*. 2023. 15(7). e41417. <https://doi.org/10.7759/cureus.41417>
9. Moreira de Sousa J, Moreira CA, Telles-Correia D. Anxiety, Depression and Academic Performance: A Study Amongst Portuguese Medical Students Versus Non-Medical Students. *Acta Med Port*. 2018. 31(9). 454–462. <https://doi.org/10.20344/amp.9996>
10. Rajapuram N, Langness S, Marshall MR, Sammann A. Medical students in distress: The impact of gender, race, debt, and disability. *PLoS One*. 2020. 15(12). e0243250. Published 2020 Dec 3. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243250>
11. Rebello CR, Kallingappa PB, Hegde PG. Assessment of perceived stress and association with sleep quality and attributed stressors among 1st-year medical students: A cross-sectional study from Karwar, Karnataka, India. *Tzu Chi Med J*. 2018. 30(4). 221-226. https://doi.org/10.4103/tcmj.tcmj_85_17
12. Waghachavare VB, Dhumale GB, Kadam YR, Gore AD. A Study of Stress among Students of Professional Colleges from an Urban area in India. *Sultan Qaboos Univ Med J*. 2013. 13(3). 429–436.

**Бойцанюк С. І., Денефіль О. В. ПОШИРЕНІСТЬ ТА ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ
СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

Вивчення медичних наук – це складне завдання, яке часто призводить до екзаменаційної тривоги серед студентів-медиків. В освіті студенти часто відчують високий рівень екзаменаційної тривоги. Молоді уми несуть на собі основний тягар екзаменаційного стресу, що впливає на психічне здоров'я. Медична наука – це вимоглива галузь, що включає навчання, дослідження, навчання та постійне оцінювання. На відміну від інших професій, студенти-медики повинні запам'ятовувати величезну кількість інформації та проходити ретельне тестування, що сприяє їхньому психологічному стану. Екзаменаційний стрес не обмежується лише днем іспиту; він охоплює підготовку, сам іспит та його наслідки. Розпізнавання його джерел та наслідків – перший крок до ефективного подолання стресу. Відчуття стресу – це природна реакція на іспити, і кожна людина переживає його по-різному. Метою цього дослідження є огляд наукової літератури для аналізу екзаменаційної тривоги у студентів. Методи пошуку. Методи пошуку. Ми виконали комплексний пошук у базах даних PubMed, Scopus, Embase та Web of Science до 2025 року, використовуючи рядок пошуку з комбінацією таких ключових слів: екзаменаційний стрес, студенти-медики, іспит, навчання, освіта, тривога. На результати пошуку не було накладено жодних обмежень. У цій статті розглядається криза психічного здоров'я студентів, спричинена надзвичайним екзаменаційним тиском. Розуміння першопричин екзаменаційного стресу може допомогти краще ним керувати, а розпізнавання ознак та впровадження стратегій подолання є важливим для всебічного підходу до успіху. Визначення основних факторів, що викликають тривогу, може допомогти університетам змінити свої навчальні програми, стратегії викладання та навчальні ресурси, що зменшить тривожність серед студентів-медиків та покращить їхню успішність.

Ключові слова: екзаменаційний стрес, студенти-медики, іспит, навчання, освіта, тривога.

Дата першого надходження статті до видання: 02.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Васильєва О. А.

<https://orcid.org/0000-0001-7586-2156>

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОГО ТА КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена проблемі психологічних ресурсів як чинника професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів. Актуальність дослідження зумовлена підвищенням вимог до професійної підготовки майбутніх психологів в умовах воєнного стану, що супроводжується посиленням психоемоційного навантаження, соціальною невизначеністю та трансформацією професійних вимог до діяльності психолога. Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних ресурсів як чинника професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів і визначення їх структурної організації. Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення наукових джерел.

Проаналізовано сучасні психологічні підходи до розуміння психологічних ресурсів особистості, представлені у концепціях життєстійкості, збереження ресурсів, психологічної ресурсності, екзистенційної психології, а також у сучасних дослідженнях професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів.

Узагальнено наукові підходи до визначення психологічних ресурсів як інтегративного особистісного утворення. Визначено структуру психологічних ресурсів майбутніх психологів, яка охоплює смислово-ціннісний, особистісний, професійно-кар'єрний і соціальний компоненти. Встановлено, що критерієм виокремлення структурних компонентів психологічних ресурсів є психологічні функції. Обґрунтовано, що цілеспрямований розвиток психологічних ресурсів є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів та визначає можливості їх професійного і кар'єрного розвитку.

Окреслено перспективи подальших наукових досліджень, що полягають в емпіричній перевірці запропонованої структури психологічних ресурсів майбутніх психологів.

Ключові слова: психологічні ресурси, майбутні психологи, професійна підготовка, професійний розвиток, кар'єрний розвиток, професійна самореалізація, психологічна стійкість.

Постановка проблеми. Професійний та кар'єрний розвиток майбутніх психологів належить до пріоритетних напрямів сучасної психології професійного розвитку особистості. У сучасних психологічних дослідженнях професійний розвиток розглядається як складний динамічний процес професійного зростання особистості, а кар'єрний розвиток – як процес реалізації професійного потенціалу особистості в умовах безперервних змін професійного середовища.

Узагальнення результатів наукових досліджень засвідчує, що професійний і кар'єрний розвиток детермінується сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких провідне місце належить психологічним ресурсам особистості. Функціональне значення психологічних ресурсів полягає у мобілізації внутрішнього потенціалу

особистості, розвитку професійної активності, регуляції професійної поведінки, підтриманні професійної ефективності та професійній самореалізації, що зумовлює їх роль у професійному та кар'єрному розвитку майбутніх психологів.

У наукових джерелах сформовано різні підходи до розуміння психологічних ресурсів, визначено роль особистісних ресурсів у професійному розвитку, професійній адаптації, життєстійкості, резильєнтності, психологічному благополуччі та професійній самореалізації.

Психологічні ресурси постають як інтегративне особистісне утворення, що сприяє розвитку і реалізації професійного потенціалу особистості. Особливого значення проблема психологічних ресурсів набуває у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, яка спрямована

розвиток професійної ідентичності, професійної готовності, професійної рефлексії, професійної спрямованості та кар'єрної готовності, що становлять психологічні передумови професійного та кар'єрного розвитку.

Сучасна професійна діяльність психолога здійснюється в умовах зростання психологічних ризиків, високого психоемоційного навантаження та необхідності надання психологічної допомоги населенню в умовах воєнного стану. За таких умов психологічні ресурси набувають особливого значення як чинник професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних ресурсів особистості, їх ролі у професійній адаптації, професійній самореалізації й професійному розвитку є одним із провідних напрямів сучасних психологічних досліджень. Теоретичні та прикладні аспекти психологічних ресурсів особистості, психічного здоров'я, психологічного супроводу, життєстійкості та резильєнтності представлені у працях вітчизняних учених.

С. Д. Максименко та О. Д. Гришко [5] обґрунтували теоретико-методологічні засади психічного супроводу особистості. В. Г. Панок [6] розробив методичні засади психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, обґрунтував технології психологічної допомоги особам, які зазнали психотравмуючого впливу воєнних подій, та визначив умови підтримання психологічного благополуччя.

І. А. Власенко, В. В. Фурман, О. М. Рева та І. О. Канюка [1] дослідили особливості психічного здоров'я студентської молоді та визначили напрями його збереження в освітньому середовищі.

Психологічні ресурси особистості у сучасній психології розглядають у взаємозв'язку з життєстійкістю, резильєнтністю та подоланням наслідків психотравмуючих подій. О. С. Штепа [11] розглядає психологічні ресурси як основу особистісного самоздійснення та внутрішній потенціал розвитку особистості. О. А. Чиханцова [12] обґрунтовує життєстійкість як психологічний ресурс, що зумовлює конструктивне подолання несприятливих життєвих обставин. С. М. Калішук [3] дослідила ресурсну матрицю психолога-консультанта в умовах війни та обґрунтувала значення психологічних ресурсів у професійній діяльності психолога. О. В. Руденко та Ю. В. Гонтар [9] дослідили структуру резильєнтності та розкрили її роль у розвитку особистості. Т. М. Титаренко та М. С. Дворник [10] розробили методологічні та

методичні засади соціально-психологічного відновлення особистості після травматичних подій.

Окремий напрям сучасних психологічних досліджень становлять праці, присвячені психологічним чинникам професійного становлення та кар'єрного розвитку майбутніх психологів. Н. О. Гончарова [2] дослідила психологічні особливості формування кар'єрних орієнтацій студентської молоді. Л. І. Мороз та О. А. Гульбе [7] розкрили психологічні засади формування готовності майбутніх психологів до професійної кар'єри. Разом із тим психологічні ресурси як чинник професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів та особливості їх структурної організації потребують теоретичного обґрунтування.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних ресурсів як чинника професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів та визначення їх структурної організації.

Виклад основного матеріалу. Психологічні ресурси належать до базових категорій сучасної психології, оскільки визначають внутрішні можливості особистості щодо конструктивного подолання життєвих труднощів, саморегуляції, професійного розвитку та реалізації власного потенціалу [8; 12; 13]. У сучасних наукових джерелах психологічні ресурси розглядають як інтегративну систему особистісних властивостей, психічних утворень і внутрішніх можливостей, які забезпечують адаптацію особистості до мінливих умов життєдіяльності, підтримання психологічного благополуччя та функціонування в умовах дії стресогенних чинників [12; 13].

Одним із сучасних напрямів психологічних досліджень є ресурсний підхід, згідно з яким психологічні ресурси розглядають як основу подолання кризових ситуацій та адаптації особистості до несприятливих умов життєдіяльності [8].

Концепція життєстійкості С. Кобаси та С. Мадді [15; 17] є одним із провідних теоретичних підходів до розуміння психологічних ресурсів, яка розкриває їх як систему особистісних установок, що забезпечують конструктивне реагування на стресогенні впливи. Залученість до діяльності, здатність контролювати перебіг життєвих подій та готовність сприймати зміни як закономірну складову професійного досвіду визначають можливості особистості підтримувати ефективність діяльності в умовах невизначеності.

Інший аспект психологічних ресурсів особистості розкривається в екзистенційній концепції В. Франкла та А. Ленгле [13; 16], відповідно до

якої провідною умовою збереження внутрішньої стійкості є здатність суб'єкта до віднаходження смислу власної діяльності. Дослідники психологічні ресурси розглядають не лише як здатність до подолання стресогенних чинників, а й у взаємозв'язку з усвідомленням професійного призначення та прийняттям відповідальності за професійний вибір. Сформовані професійні смисли та цінності майбутнього психолога сприяють внутрішній узгодженості професійного самовизначення, професійної самореалізації та подальшого кар'єрного розвитку.

В концепції збереження ресурсів С. Гобфолл [14] розглядає психологічні ресурси як умову збереження психологічної стійкості в умовах стресу. Відповідно до цієї концепції стрес виникає внаслідок реальної або потенційної втрати ресурсів, тоді як їх накопичення, збереження та відновлення забезпечують психологічну стійкість і ефективно подолання стресогенних впливів. Концепція збереження ресурсів доповнює теоретичні уявлення про психологічні ресурси, обґрунтовуючи їх динамічний характер, що зумовлює необхідність їх постійного розвитку, збереження та відновлення.

На думку О. С. Штепи [11], психологічні ресурси становлять внутрішні можливості особистості, що формуються у процесі осмислення індивідуального екзистенційного досвіду та сприяють наданню життю смислу. Психологічну ресурсність дослідниця розглядає як уміння особистості усвідомлювати, актуалізовувати, оновлювати й ефективно використовувати власні психологічні ресурси. До структури психологічної ресурсності авторка відносить упевненість у собі, роботу над собою, творчість, допомогу іншим, самореалізацію у професії, знання власних психологічних ресурсів та вміння їх оновлювати.

Функціонування психологічних ресурсів у професійній діяльності психолога розкрито у дослідженні С. М. Калішук [3], у якому обґрунтовано ресурсну матрицю психолога-консультанта. До її структури віднесено ознаки реалістичності та індивідуальний, соціальний, родинний і професійний виміри життя. Ознаки реалістичності представлені внутрішніми й зовнішніми опорами, екзистенційною сповненістю та взаємодією особистості зі світом. Взаємозв'язок зазначених складових зумовлює підтримання професійної ідентичності, професійної ефективності та здатності психолога-консультанта надавати психологічну допомогу в умовах воєнного стану.

Узагальнення наведених положень дозволяє розглядати психологічні ресурси не ізольовано,

а у взаємозв'язку особистісних характеристик і різних вимірів життя психолога-консультанта, що зумовлюють його професійне функціонування.

Н. О. Гончарова [2] розглядає кар'єрні орієнтації як складову професійного розвитку особистості, що визначає спрямованість самореалізації та побудови професійної кар'єри. Дослідниця відзначає, що професійна підготовка майбутнього психолога охоплює не лише набуття професійних знань і навичок, а й формування професійних установок, ціннісних орієнтацій, професійної спрямованості та готовності до професійної діяльності.

Л. І. Мороз та О. А. Гульбе [7] трактують готовність майбутніх психологів до професійної кар'єри як системне особистісне утворення. Дослідники виокремлюють професійно значущі особистісні якості, професійні компетентності, уміння та навички як компоненти готовності до професійної кар'єри.

Аналіз наукових джерел показав, що рівень сформованості зазначених компонентів визначає готовність майбутнього психолога до побудови професійної кар'єри. Професійна підготовка майбутнього психолога не обмежується формуванням професійних знань, умінь і навичок, а охоплює професійний і кар'єрний розвиток особистості. Професійний розвиток передбачає становлення професійної ідентичності, готовності до професійної діяльності та оволодіння змістом майбутньої професії. Кар'єрний розвиток спрямований на визначення професійних цілей, формування кар'єрних орієнтацій, вибір напрямку професійної спеціалізації, проектування індивідуальної професійної траєкторії та професійну самореалізацію.

Отже, узагальнення літературних джерел дозволяє дійти висновку, що психологічні ресурси розглядають як інтегративне особистісне утворення. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити структуру психологічних ресурсів майбутніх психологів, яка охоплює смислово-ціннісний, особистісний, професійно-кар'єрний і соціальний компоненти.

В умовах воєнного стану професійний і кар'єрний розвиток майбутніх психологів здійснюється за умов тривалого психоемоційного навантаження, соціальної невизначеності та зростання запиту на психологічну допомогу. За таких умов психологічні ресурси набувають особливого значення у збереженні професійної спрямованості, формуванні кар'єрної готовності та професійному розвитку майбутніх психологів. Структурні компоненти психологічних ресурсів

виокремлено відповідно до психологічних функцій, які вони виконують у процесі професійного і кар'єрного розвитку майбутніх психологів. Розглянемо зміст виокремлених компонентів психологічних ресурсів.

Смислово-ціннісний компонент охоплює професійну спрямованість майбутнього психолога. Зміст компонента становлять професійні цінності, професійні смисли та професійна мотивація, які формують ставлення особистості до майбутньої професійної діяльності, професійного розвитку та самореалізації.

Особистісний компонент визначає психологічні передумови ефективної професійної діяльності майбутнього психолога в умовах складних соціально-професійних викликів. До змісту компонента належать життєстійкість, здатність до саморегуляції та професійно значущі особистісні якості, сформованість яких зумовлює психологічну стійкість і здатність до конструктивного подолання професійних труднощів в умовах воєнного стану.

Професійно-кар'єрний компонент інтегрує готовність майбутніх психологів до професійної самореалізації та побудови професійної кар'єри. Структуру компонента утворюють професійна компетентність, професійна ідентичність, кар'єрні орієнтації та готовність до професійної самореалізації.

Соціальний компонент описує систему професійної взаємодії майбутніх психологів із професійним середовищем. До змісту компонента належать професійна взаємодія, професійна підтримка та ресурси професійного середовища, які забезпечують умови для професійної самореалізації та кар'єрного розвитку майбутніх психологів.

Формування психологічних ресурсів майбутніх психологів відбувається у процесі професійної підготовки в закладі вищої освіти, що є провідним етапом професійного становлення особистості та

визначає умови для професійної самореалізації й кар'єрного розвитку. В умовах воєнного стану професійна підготовка у закладі вищої освіти здійснюється під впливом тривалих стресогенних чинників, соціальної невизначеності та трансформації професійних вимог до діяльності психолога. Унаслідок цього психологічний зміст професійної підготовки передбачає формування професійної компетентності та цілеспрямований розвиток психологічних ресурсів, які забезпечують професійний і кар'єрний розвиток, готовність до професійної самореалізації та проєктування індивідуальної професійної траєкторії.

Висновки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що психологічні ресурси як чинник професійного та кар'єрного розвитку майбутніх психологів визначають внутрішні можливості особистості щодо мобілізації професійного потенціалу, професійної активності, регуляції професійної поведінки, підтримання професійної ефективності та професійної самореалізації.

Узагальнення наукових джерел дозволило визначити психологічні ресурси як інтегративне особистісне утворення та обґрунтувати їх структуру, представлену смислово-ціннісним, особистісним, професійно-кар'єрним і соціальним компонентами. Визначено структуру психологічних ресурсів майбутніх психологів, виокремлену за функціональним критерієм, та доведено її значущість для успішного професійного і кар'єрного розвитку. З'ясовано, що в умовах воєнного стану значущість психологічних ресурсів у професійному та кар'єрному розвитку майбутніх психологів зростає внаслідок посилення психоемоційного навантаження, соціальної невизначеності та трансформації професійних вимог до діяльності психолога.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці запропонованої структури психологічних ресурсів майбутніх психологів.

Список літератури:

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Гончарова Н. О. Психологічні особливості формування кар'єрних орієнтацій студентів. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 223–233. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.222384>
3. Каліщук С. М. Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни : монографія. Київ : Майстер книг, 2023. 106 с.
4. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196. <https://doi.org/10.32999/ksu2313-6928/2020-1-26>
5. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навч. посіб. Київ : Вид-во Людмила, 2024. Т. 2. 468 с.
6. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.

7. Мороз Л. І., Гульбс О. А. Проблема формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри з позицій гендерного підходу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 2. С. 57–64. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/09>
8. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова та ін. Київ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
9. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 73–77. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/12>
10. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 284 с.
11. Штепа О. С. Операціоналізація поняття «психологічні ресурси». Людина і суспільство: філософські, психологічні та політологічні виміри. У 3 кн. Кн. 1. Особистість в соціумі: психологічні механізми активності : монографія / за ред. чл.-кор. НАН України, д-ра філос. наук, проф. В. П. Мельника ; [Т. Б. Партико, Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська та ін.]. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. С. 83–108.
12. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
13. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press, 1985. 165 p.
14. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
15. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
16. Längle A. The Art of Approving Life: Existential Analysis. *Existential Analysis*. 2003. Vol. 14, No. 2. P. 220–232.
17. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, No. 3. P. 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

Vasylieva O. A. PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PROFESSIONAL AND CAREER DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article is devoted to the problem of psychological resources as a factor in the professional and career development of future psychologists. The relevance of the study is determined by the increasing requirements for the professional training of future psychologists under martial law, accompanied by intensified psycho-emotional stress, social uncertainty, and the transformation of professional requirements for psychological practice. The purpose of the article is to provide a theoretical substantiation of psychological resources as a factor in the professional and career development of future psychologists and to determine their structural organization. To achieve this purpose, the methods of theoretical analysis, comparison, systematization, and generalization of scientific sources were employed. Contemporary psychological approaches to understanding personal psychological resources, represented in the concepts of hardiness, conservation of resources, psychological resourcefulness, existential psychology, as well as in current studies on the professional and career development of future psychologists, were analyzed. Scientific approaches to defining psychological resources as an integrative personal construct were generalized.

The structure of psychological resources of future psychologists was determined, encompassing value-semantic, personal, professional-career, and social components. It was established that psychological functions constitute the criterion for distinguishing the structural components of psychological resources. It was substantiated that the professional training of future psychologists involves the purposeful development of psychological resources as a factor in their professional and career development.

Prospects for further research consist in the empirical verification of the proposed structure of psychological resources of future psychologists.

Keywords: psychological resources, future psychologists, professional training, professional development, career development, professional self-realization, psychological resilience.

Дата першого надходження статті до видання: 02.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Кузьменко Т. М.<https://orcid.org/0000-0002-9960-1513>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Статтю присвячено теоретико-методологічному аналізу емоційної нестабільності майбутніх психологів як одного з чинників їхнього професійного становлення. Проблему розглянуто крізь призму сучасних соціально-психологічних реалій – передусім тривалої війни та породженої нею спільної травматичної ситуації, у якій психолог нерідко працює, перебуваючи в тих самих умовах, що й його клієнт. Актуальність дослідження впливає з природи самої професії: головним інструментом психологічної допомоги є особистість фахівця, а тому рівень його емоційної регуляції прямо позначається і на якості роботи, і на власному психологічному благополуччі. На основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел уточнено зміст поняття «емоційна нестабільність» й відмежовано його від суміжних – «емоційної стійкості», «емоційної лабільності», «емоційної дисрегуляції» та «невротизму». Обстоюється думка, що емоційну нестабільність варто трактувати як інтегративну характеристику емоційної сфери, яка відображає знижену здатність особистості усвідомлювати, приймати й доволіно регулювати власні емоційні стани і виявляється у підвищеній тривожності, імпульсивності та схильності до виснаження. Систематизовано чинники й прояви емоційної нестабільності у студентів-психологів (академічний стрес, особистісна тривожність, особливості темпераменту, ризик вигорання) та окреслено ресурси її подолання – емоційний інтелект, емоційну культуру, саморегуляцію, резильєнтність і професійну стійкість. Запропоновано методологічну рамку, що поєднує системний, суб'єктно-вчинковий, ресурсний і компетентнісний підходи, а також узагальнено відповідний діагностичний інструментарій. Окремо наголошено, що міжнародні дані залучено на спорідненому контингенті здобувачів і помічних професій, тож їх екстрапольовано з належною обережністю. Накреслено перспективи цілеспрямованого розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів під час фахової підготовки. Здобуті результати можуть прислужитися для вдосконалення освітніх програм підготовки психологів і програм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: емоційна нестабільність, емоційна стійкість, емоційна саморегуляція, майбутні психологи, фахова підготовка, резильєнтність, невротизм.

Постановка проблеми. Сьогоднішня Україна живе в режимі, який ще десять років тому годі було уявити. Повномасштабна війна різко збільшила суспільний запит на психологічну допомогу – і водночас змінила умови, у яких ця допомога надається. Психолог дедалі частіше працює в ситуації, яку в літературі влучно називають спільною травматичною реальністю: він перебуває під тим самим обстрілом, що й людина, якій допомагає [10, с. 430]. За таких обставин емоційна нестабільність фахівця перестає бути дрібною деталлю його психологічного портрета й виходить на передній план як одна з умов професійної спроможності.

Психологія – професія, у якій інструментом слугує сама людина. Не прилад і не методика,

а здатність фахівця витримувати, розуміти й опановувати сильні емоції, причому як чужі, так і власні. Через це питання емоційної нестабільності постає вже на студентській лаві: під час навчання вибудовуються ті регуляторні механізми, від яких згодом залежатиме і якість допомоги клієнтові, і те, чи збереже сам психолог внутрішню рівновагу.

Студентські роки – період, сприятливий для дозрівання емоційної сфери, але аж ніяк не безхмарний. Майбутні психологи несуть подвійне навантаження. До звичного для будь-якого здобувача академічного стресу додається ще одне: вони раніше за інших вчаться занурюватися в переживання іншої людини, а це потребує неабиякої



саморегуляції [5, с. 23]. Коли таких навичок бракує, зростає ймовірність хронічної тривоги, емоційного виснаження, професійної деформації, а подеколи й передчасного розчарування у фаху.

Тут доречно згадати засадничу для української психологічної думки ідею Григорія Сковороди про «споріднену працю». Вона нагадує просту, але часто забувану річ: фахівець не дасть іншому того, чого не має в собі. Уміння втримати власні емоції передусе вмінню супроводжувати чужі. Отож осмислення емоційної нестабільності майбутніх психологів – це питання не лише ефективності навчання, а й людяної екології професії, збереження живої людини в ролі того, хто допомагає.

Попри чималу кількість праць про окремі грані емоційної сфери студентства, цілісного теоретико-методологічного аналізу емоційної нестабільності саме майбутніх психологів, який поєднав би цей конструкт із логікою професійного становлення та з методологією його вивчення, наразі бракує. Це й визначило вибір теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науці емоційну сферу майбутніх фахівців досліджують з кількох боків. Емоційну саморегуляцію як умову психічного здоров'я майбутніх психологів докладно проаналізували О. Кулешова та І. Захарченко [7, с. 110]. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів вивчали Л. Мороз і О. Кобець [8, с. 89], а емоційну культуру майбутнього фахівця – Г. Варіна та О. Фролова [4].

Близьку проблематику емоційної та стресової стійкості висвітлено в дослідженнях стресостійкості першокурсників-психологів із різними рівнями тривожності й типами темпераменту (Н. Даниленко, В. Сулім) [6, с. 98], стресостійкості як складника успішності навчання (С. Бужинська, С. Складар, А. Даніліч-Скакун) [3, с. 56], а також готовності до лідерства як її чинника (Т. Саврасова-В'юн) [9]. Резильентність кризових психологів теоретично обґрунтували А. Большакова та Н. Потьомкіна [2, с. 24], розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів – О. Андрусик [1, с. 448], стресостійкість майбутніх психологів воєнної доби – А. Вознюк [5, с. 25], а професійну стійкість психотерапевта в умовах спільної травми – І. Сингаївська та Т. Саніна [10, с. 431].

У зарубіжній традиції теоретичним підмурівком слугують насамперед праці Дж. Гросса, який оформив емоційну регуляцію в самостійне дослідницьке поле [16, с. 275], та К. Грац і Л. Ремер,

що операціоналізували труднощі цієї регуляції [15, с. 43]. Мета-аналіз А. Алдао, С. Нолен-Гуксема та С. Швайцер [12, с. 219] підсумував зв'язок регуляторних стратегій із психопатологією, а емпіричні корелятори емоційної стабільності та невротизму розглянули А. Родрігес-Рамос зі співавторами [18].

Емоційні аспекти студентського віку вивчали також у зв'язку з роллю невротизму, емоційного інтелекту й академічного стресу у формуванні дистресу та вигорання (М. Юсофф та ін.) [20], із залежністю академічного вигорання від емоційної регуляції (І. Юга, О. Давід) [17], із впливом тренінгу регуляції на тривожність (А. Ель-Баразі) [14], із розвитком емоційної усвідомленості (Ж. Агіар та ін.) [11] та з опосередкувальною роллю оптимізму й самооцінки (Г. Санчес-Санчес та ін.) [19]. Безпосередньо до підготовки психологів дотичне дослідження Л. Дьоллінгер зі співавторами про тренування точності розпізнавання емоцій у майбутніх психотерапевтів [13]. Зауважимо принагідно: частину з цих праць виконано не на психологах, а на студентстві загалом або на споріднених помічних професіях, тож їхні висновки ми залучаємо радше як орієнтир, екстраполюючи з належною обережністю.

Прикметно, однак, що саме поняття «емоційна нестабільність» у більшості праць уживають описово, не надто переймаючись його межами; співвідношення з суміжними категоріями лишається розмитим, а узгодженої методологічної рамки для вивчення цього феномену в майбутніх психологів дотепер не запропоновано. Ці прогалини й окреслили мету статті.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз емоційної нестабільності майбутніх психологів у структурі їхнього професійного становлення. Звідси й завдання: уточнити зміст поняття «емоційна нестабільність» та відмежувати його від суміжних; систематизувати чинники й прояви цього феномену у студентів-психологів; окреслити ресурси його подолання; обґрунтувати методологічну рамку та діагностичний інструментарій; нарешті, визначити перспективи розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів під час фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Концептуальним ядром проблеми є емоційна регуляція. Дж. Гросс розумів під нею процеси, якими людина впливає на те, які емоції переживає, коли й у який спосіб їх виявляє; при цьому він розрізняв регуляцію, спрямовану на антецеденти (зміну

ситуації, переоцінку), і регуляцію, орієнтовану на саму реакцію, скажімо, на стримування вияву [16, с. 282]. Власне характер переважних стратегій і визначає, де на континуумі «стійкість – нестабільність» опиниться особистість.

Зворотний полюс цього континууму – труднощі емоційної регуляції – має виразно багатовимірну природу. К. Грац і Л. Ремер виокремили в ньому кілька складників: неприйняття власних емоційних реакцій, труднощі з цілеспрямованою поведінкою та контролем імпульсів у моменти переживання негативних емоцій, дефіцит емоційної усвідомленості й ясності, нарешті, обмежений доступ до дієвих стратегій [15, с. 47]. Такий погляд дає змогу описувати емоційну нестабільність не як єдину рису, а радше як індивідуальний профіль дефіцитів за кількома вимірами – що, зрештою, ближче до того, з чим маєш справу в реальній діагностичній практиці.

Те, що регуляторні стратегії пов'язані з психічним неблагополуччям, доведено метааналітично. А. Алдао зі співавторами показали: дезадаптивні стратегії, як-от румінація, уникання та пригнічення, доволі тісно й трансдіагностично переплетені з тривогою й депресією, тоді як вплив адаптивних (переоцінки, прийняття, розв'язання проблем) виявився слабшим і помітно залежним від контексту [12, с. 220]. Практичний висновок звідси прямий: профілактика емоційної нестабільності має передусім послаблювати дезадаптивні патерни, а не лише «нарощувати» адаптивні.

На особистісному рівні емоційну нестабільність традиційно зближують із невротизмом, а подеколи й отожднюють: у більшості моделей рис невротизм визначають саме як низьку емоційну стабільність – схильність сприймати буденні ситуації як загрозливі й некеровані, з тяжінням до тривоги, негативних емоцій та слабким контролем імпульсів. Цю спорідненість беруть за відправну точку й конкретні емпіричні розвідки – приміром, А. Родрігес-Рамос і колеги, що вивчали генетичні корелятори емоційної стабільності [18]. Утім отожднювати обидва поняття повністю не варто, і це окреме методологічне завдання: невротизм – стійка диспозиція, а емоційна нестабільність може поставати і як минаючий стан, і як динамічна характеристика, відкрита до розвитку.

Зважаючи на сказане, емоційну нестабільність майбутнього психолога ми пропонуємо визначати як інтегративну характеристику емоційної сфери, що відображає знижену здатність

особистості усвідомлювати, приймати й довільно регулювати власні емоційні стани й виявляється у підвищеній тривожності, емоційній лабільності, імпульсивності та схильності до виснаження. Від лабільності, тобто від самої лише швидкості зміни емоцій, вона відрізняється наголосом на регуляторному дефіциті, а від дисрегуляції – більшою інтегрованістю та прив'язкою до особистісного рівня.

Таке визначення передбачає континуальне, а не чорно-біле розуміння емоційної сфери. Сійкість і нестабільність – це радше два полюси однієї шкали, і людина займає на ній різні позиції залежно від ситуації та етапу життя. Для майбутніх психологів цей нюанс має неабияку вагу: тривала війна й хронічний стрес здатні ситуативно зсунути до полюса нестабільності навіть загалом урівноважену особистість. Тому розвиток регуляторних навичок ми розглядаємо як універсальне завдання підготовки, а не як «латання дірок» в окремих вразливих студентів.

Якщо інструментом діяльності є власна особистість, то емоційна культура виявляється не додатком до фаху, а його стрижнем. Г. Варіна та О. Фролова тлумачать емоційну культуру як систему навичок використання власного емоційного інтелекту задля саморегуляції, що охоплює когнітивний, соціальний, регулятивний та емпатійний складники [4]. І щойно бодай один із цих складників лишається недорозвиненим, вразливість фахівця до емоційної нестабільності помітно зростає.

Емпіричні дані свідчать про нерівномірність емоційного розвитку студентів-психологів. За спостереженнями Л. Мороз і О. Кобця, краще розвиненим у них є когнітивний рівень емоційного інтелекту – загальна обізнаність про емоції, тоді як практично-дієвий, тобто вміння керувати емоціями в реальних ситуаціях, відстає [8, с. 91]. Саме цей розрив між «знаю про емоції» та «вмію з ними впоратися» і стає ґрунтом для емоційної нестабільності, щойно надходить професійний стрес.

О. Кулешова та І. Захарченко обстоюють емоційну саморегуляцію як ключову умову психічного здоров'я майбутніх психологів і пропонують авторську програму її розвитку, наголошуючи на ролі саморегуляції у формуванні стресостійкості й адаптації до фаху [7, с. 113]. Промовистим є й висновок Л. Дьоллінгер зі співавторами: емоційні компетентності, зокрема точність розпізнавання емоцій, не тільки сприяють терапевтичному альянсу та результату, а й піддаються цілеспрямованому тренуванню [13]. А отже, емоційна

стійкість – не вроджена даність, її можна вирощувати освітніми засобами.

Чинники та прояви емоційної нестабільності студентів-психологів складно сплетені між собою. На рівні індивідуально-психологічному вагомими є тривожність і темперамент. Дослідження Н. Даниленко та В. Сулім засвідчило: серед першокурсників-психологів переважають середній і високий рівні тривоги за загальном середньої стресостійкості, причому вже сам вступ до закладу й перші місяці навчання діють як стресор [6, с. 99].

На рівні навчально-професійного середовища на перший план виходить академічний стрес і пов'язаний із ним ризик вигорання. С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун розглядають стресостійкість як складник успішності навчання, що зводить до купи емоційні, волевові та мотиваційні компоненти [3, с. 57]. Структурне моделювання М. Юсоффа й співавторів, виконане на вибірці студентів-медиків, окреслило механізм, що цілком може стосуватися й психологічної освіти: академічний стрес і невротизм підживлюють психологічний дистрес, а той розкручує вигорання; емоційний інтелект цей механізм гальмує, проте за високого невротизму його гальмівна дія помітно послаблюється [20]. Тож емоційна нестабільність, по суті, працює як підсилювач стресового навантаження.

Зв'язок регуляції з академічним вигоранням підтверджено й на рівні мета-аналізу: І. Юга та О. Давід довели, що ефективна емоційна регуляція захищає молодь від вигорання, а дефіцитарна, навпаки, підвищує його ризик [17]. Окрема низка робіт фіксує прямий зв'язок труднощів регуляції з тривогою. А. Ель-Баразі показала, що тренінг емоційної регуляції знижує тривожність студентів [14]; Ж. Агіар зі співавторами – що розвиток емоційної усвідомленості й регуляції покращує їхнє психічне благополуччя [11]; а Г. Санчес-Санчес із колегами виявили, що адаптивні стратегії регуляції пов'язані з вищим благополуччям, причому цей зв'язок проходить через самооцінку й оптимізм [19].

Від констатації дефіцитів перейдімо до ресурсів. Найпотужніший серед них – резильєнтність. Аналізуючи резильєнтність кризових психологів, А. Большакова та Н. Потьомкіна обґрунтовують її як системну якість, що дає змогу адаптуватися в стресових умовах і вберігає від вигорання, та пропонують модель її формування – з когнітивно-поведінковими техніками, прийомами емоційної саморегуляції, стратегіями соціальної адаптації й ціннісно-смысловими опорами [2, с. 27].

Споріднений ресурс – стресостійкість у складі м'яких навичок (soft skills). А. Вознюк, досліджуючи майбутніх психологів воєнної доби, виявила значущі зв'язки стресостійкості з реактивною тривожністю, емоційною усвідомленістю та резильєнтністю й запропонувала організаційні форми її розвитку в освітньому процесі [5, с. 27]. Т. Саврасова-В'юн, своєю чергою, показала пряму залежність стресостійкості студентів від їхньої готовності до лідерства [9] – ще один особистісний предиктор, який варто враховувати.

Окремої уваги потребує професійна стійкість в умовах спільної травми. Спираючись на нейробіологічні моделі емпатії, І. Сингаївська та Т. Саніна розмежовують загальну й професійну стійкість і доводять, що виснаження настає не від «надміру емпатії», а від застрягання на больовому резонансі, коли людина не переходить до діяльного співчуття; за певних умов спільний травматичний досвід навіть здатен обернутися «вікарною стійкістю» [10, с. 434]. Досвід формування емоційної стійкості майбутніх педагогів, узагальнений О. Андрусик [1, с. 452], підтверджує загальне правило: емоційну стійкість можна цілеспрямовано вирощувати в навчанні – а отже, варто будувати відповідні програми й для майбутніх психологів.

Методологічний синтез. Зведемо тепер методологічні підсумки. Дослідження емоційної нестабільності майбутніх психологів, на наш погляд, доцільно вибудовувати на перетині кількох підходів. Системний дає змогу бачити феномен багаторівневим – на індивідуально-психологічному, навчально-професійному й соціокультурному рівнях. Ресурсний зміщує оптику з дефіцитів на захисні чинники. Компетентнісний дозволяє описати очікуваний результат підготовки мовою емоційної компетентності. А суб'єктно-вчинковий, питома вітчизняний, повертає в центр самого студента як активного творця власної стійкості.

Що ж до діагностики, то аналіз джерел дозволяє зібрати досить злагоджений набір методик. Труднощі регуляції зручно оцінювати Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) К. Грац і Л. Ремер [15, с. 50]; регуляторні стратегії – опитувальником когнітивної емоційної регуляції, що його застосовували Г. Санчес-Санчес зі співавторами [19]; тривожність і темперамент – шкалою ситуативної та особистісної тривожності й особистісними опитувальниками з арсеналу Н. Даниленко й В. Сулім [6, с. 100]; емоційний інтелект та особистісні риси – інструментами, апробованими М. Юсоффом і колегами [20].

Разом вони охоплюють усі виміри емоційної нестабільності – від ситуативного до диспозиційного. Узагальнену модель проблеми зручно подати ланцюжком «чинники – прояви – ресурси – результат». Чинники (особистісна тривожність, невротизм, академічний стрес, особливості темпераменту) за браку регуляторних механізмів дають прояви емоційної нестабільності – лабільність, імпульсивність, виснаження, ризик вигорання. А ввімкнення ресурсів (емоційного інтелекту, емоційної культури, саморегуляції, резильєнтності, соціальної підтримки) переводить цей рух до бажаного результату – емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога.

Описана багаторівневість феномену підказує й логіку психологічного супроводу. На первинному рівні йдеться про емоційну грамотність та усвідомленість для всіх без винятку здобувачів; на вторинному – про адресну роботу з тими, у кого виражені тривожність чи невротизм; на третинному – про відновлювальні та супервізійні практики для студентів, які вже відчували перші ознаки виснаження під час навчальних практик. Така триступенева логіка добре лягає на ресурсний підхід і допомагає розподіляти сили освітнього середовища ощадливо й до ладу.

Практичний бік справи зводиться до того, що емоційну регуляцію треба розвивати свідомо й системно, а не сподіватися, що вона «складеться сама» десь між сесіями. Це означає вбудовувати в програми тренінги емоційної усвідомленості та регуляції [11; 14], підтягувати практично-дієвий рівень емоційного інтелекту [8, с. 92], плекати емоційну культуру [4] й забезпечувати інституційну підтримку – передусім супервізію та інтервізію, надто там, де студент працює з травматичним матеріалом [2, с. 33; 10, с. 435]. І коли повертаєшся до Сковородиної спорідненої праці, висновок напрошується сам: щоб виховати психолога, який

лишається живою людиною й водночас здатний бути опорою для інших, замало навчити його технік – треба терпляче вирощувати його емоційну стійкість.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє підсумувати кілька речей. Передусім – емоційну нестабільність майбутніх психологів варто розуміти як інтегративну характеристику емоційної сфери, що відображає знижену здатність усвідомлювати, приймати й довільно регулювати власні емоційні стани; вона споріднена з невротизмом і дисрегуляцією, але не тотожна жодному з них. Майбутні психологи при цьому становлять групу підвищеного ризику – адже інструментом їхньої праці є власна особистість, а розрив між знанням про емоції та вмінням їх регулювати лишає простір для нестабільності.

Систематизація чинників і проявів показала, що феномен має складну, багаторівневу детермінацію, у якій сходяться особистісна тривожність, невротизм, академічний стрес і темперамент. Провідними ж ресурсами його подолання є емоційний інтелект, емоційна культура, саморегуляція, резильєнтність і професійна стійкість – і всі вони, що принципово, піддаються формуванню в навчанні. Запропонована методологічна рамка (системний, ресурсний, компетентнісний та суб'єктно-вчинковий підходи) разом з узгодженим інструментарієм створює, як видається, робочу основу для подальшого емпіричного дослідження.

Перспективи подальших розвідок ми пов'язуємо з емпіричною перевіркою запропонованої моделі на вибірці здобувачів психологічної освіти, із розробленням та апробацією програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів, а також із вивченням того, як емоційна нестабільність виявляється у тих, хто навчається й працює в умовах війни та спільної травматичної реальності.

Список літератури:

1. Андрусик О. О. Результати розвитку емоційної стійкості майбутніх учителів у процесі навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №1(35). С. 444–460. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-444-460](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-444-460)
2. Большакова А., Потьомкіна Н. Резильєнтність як системна якість кризових психологів: теоретичний аналіз та концептуалізація. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. Вип. 72. С. 22–39. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.02>
3. 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>
4. Варіна Г. Б., Фролова О. В. Психологічні детермінанти розвитку емоційної культури майбутніх психологів. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Вип. 2(54). С. 9–24. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241382](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241382)

5. Вознюк А. В. Особливості розвитку стресостійкості як важливої складової соціальних навичок (soft skills) у майбутніх психологів в умовах війни. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. 2026. Т. 38, № 1. С. 21–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2026.1.38.2>
6. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 97–101. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.16>
7. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 108–117. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-11>
8. Мороз Л., Кобець О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 74, № 4. С. 87–95. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-87-95>
9. Саврасова-В'юн Т. Готовність до лідерства як чинник стресостійкості студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. *Психологія, педагогіка*. 2021. № 36(2). С. 84–90. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021.3612>
10. Сингаївська І., Саніна Т. Професійна стійкість психотерапевта в умовах спільної травми війни: феноменологія, ризики дезадаптації, міжнародний досвід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2026. № 1(81). С. 429–437. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-429-437>
11. Aguiar J. T. B. D., Brito M. J., Amaral A. P. A pilot study to promote mental health by developing emotional awareness and regulation in college students. *European Psychiatry*. 2025. Vol. 68, suppl. 1 (abstract). DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1999>
12. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, no. 2. P. 217–237. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
13. Döllinger L., Högman L. B., Laukka P., Bänziger T., Makower I., Fischer H., Hau S. Trainee psychotherapists' emotion recognition accuracy improves after training: emotion recognition training as a tool for psychotherapy education. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1188634. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1188634>
14. ElBarazi A. S. The effect of emotion regulation training on anxiety in college students in Egypt (randomized control trial). *Journal of Public Health Research*. 2025. Vol. 14, no. 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/22799036251347030>
15. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26, no. 1. P. 41–54. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
16. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, no. 3. P. 271–299. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
17. Iuga I. A., David O. A. Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*. 2024. Vol. 36, no. 4. Art. 106. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
18. Rodríguez-Ramos Á., Moriana J. A., García-Torres F., Ruiz-Rubio M. Emotional stability is associated with the MAOA promoter uVNTR polymorphism in women. *Brain and Behavior*. 2019. Vol. 9, no. 9. Art. e01376. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.1376>
19. Sanchez-Sanchez H., Schoeps K., Montoya-Castilla I. Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 7. Art. 929. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
20. Yusoff M. S. B., Hadie S. N. H., Yasin M. A. M. The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*. 2021. Vol. 21. Art. 293. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>

Kuzmenko T. M. EMOTIONAL INSTABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL FORMATION: A THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS

The article offers a theoretical and methodological analysis of emotional instability in future psychologists as one of the factors of their professional formation. The problem is considered against the backdrop of present-day socio-psychological realities – above all, the prolonged war and the shared traumatic situation it has produced, in which a psychologist often works while remaining in the same conditions as the client. The relevance of the study follows from the very nature of the profession: the principal instrument of psychological help

is the specialist's own personality, and therefore the level of his or her emotional regulation directly affects both the quality of the work and the specialist's own psychological well-being. Drawing on the generalisation of Ukrainian and international sources, the study clarifies the concept of 'emotional instability' and delimits it from the adjacent notions of emotional stability, emotional lability, emotion dysregulation and neuroticism. It is argued that emotional instability should be treated as an integrative characteristic of the emotional sphere that reflects a reduced capacity of the personality to be aware of, accept and voluntarily regulate one's own emotional states, and that manifests itself in heightened anxiety, impulsivity and a proneness to exhaustion. The factors and manifestations of emotional instability in psychology students are systematised – academic stress, trait anxiety, temperament features and the risk of burnout – and the resources for overcoming it are outlined: emotional intelligence, emotional culture, self-regulation, resilience and professional stability. A methodological framework is proposed that combines systemic, subject-action, resource-based and competence-based approaches, alongside a coherent set of diagnostic tools. It is separately emphasised that the international evidence was drawn from cognate populations – students in general and allied helping professions – and is therefore extrapolated with due caution. The prospects for the purposeful development of future psychologists' emotional stability during professional training are outlined. The findings may be useful for improving psychologist-training programmes and psychological-support programmes for higher-education students.

Keywords: *emotional instability, emotional stability, emotional self-regulation, future psychologists, professional training, resilience, neuroticism.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Маргарян М. А.

<https://orcid.org/0009-0000-0406-2047>

Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті здійснено науково-аналітичне узагальнення сучасних досліджень щодо психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності як інтегрального результату компетентнісної підготовки. Обґрунтовано, що готовність не може бути коректно зведена до суми знань, умінь або формального засвоєння освітньої програми, оскільки професійна дія психолога передбачає одночасну наявність етичної відповідальності, консультативної самоефективності, рефлексивності, емоційної регуляції, комунікативно-емпатійної зрілості, цифрової компетентності та здатності працювати в умовах невизначеності. Метою статті є побудова доказово обґрунтованої концептуальної моделі психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів на підставі аналізу наукової літератури. Методологічну основу становили концептуальний аналіз, порівняльне зіставлення емпіричних і оглядових даних, синтез кількісних показників та побудова структурно-функціональної моделі. Пошук літератури здійснювали в базі Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar за 2021–2025 роки. У роботі систематизовано дані scoping review, systematic review, meta-analysis, mixed methods study, longitudinal mediation study, cross-sectional designs та українських науково-методичних праць щодо підготовки майбутніх психологів у дистанційних, цифрових і воєнно зумовлених умовах. Показано, що найбільш доказово підкріпленими компонентами готовності є компетентнісне оцінювання, супервізія, емоційна компетентність, самоефективність, цифрова готовність і професійна ідентичність. Аналіз показує, що найбільш підтвердженими науковими даними компонентами готовності є оцінка на основі компетентностей, супервізія, емоційна компетентність, самоефективність, цифрова готовність та професійна ідентичність. Кількісні дані свідчать, що сучасні огляди компетентностей визначають 30 основних компетентностей психологічних консультантів. Емоційні компетентності можна розвивати за допомогою цілеспрямованого навчання, яке, за даними контрольованих досліджень, дає помірні результати; цифрове навчання залишається фрагментарним; супервізія є найефективнішою, коли включає структурований зворотний зв'язок, рефлексивний аналіз та оцінку професійної поведінки. Наукова новизна статті полягає в інтерпретації психологічної готовності як інтеграції компетентностей другого рівня, де знання та навички перетворюються на здатність до відповідальних, етично обґрунтованих та психологічно стабільних професійних дій.

Ключові слова: психологічна готовність, професійна діяльність психолога, компетентність, майбутні психологи, супервізія, емоційна компетентність, цифрова компетентність, професійна ідентичність.

Постановка проблеми. Підготовка майбутнього психолога дедалі частіше оцінюється крізь призму компетентностей, проте сама наявність компетентнісного переліку ще не доводить психологічної готовності фахівця до професійної діяльності. Для практики психолога критичним є не декларативне володіння поняттями, а здатність діяти у ситуації реального запиту: встановлювати контакт, утримувати етичні межі, розпізнавати

ризика, добирати методи, витримувати емоційне навантаження, працювати з невизначеністю та коректно використовувати цифрові інструменти. Саме тому актуальність теми визначається розривом між формальним засвоєнням освітньої програми і фактичною готовністю до відповідальної професійної дії.

Особливої актуальною проблема є в українському освітньому просторі. Підготовка майбутніх

психологів відбувається в умовах дистанційного навчання, цифровізації, воєнного стресу, підвищеного суспільного запиту на психологічну допомогу. Українські дослідження останніх років Анушкевич [4], Бондаренко [5], Дудар [8], Калюжна [9], Лаврентьєва [11], Сергієнко [16] вивчають нові методи навчання та підготовки майбутніх психологів. Велику увагу приділяється комунікативній компетентності, цифровим технологіям і організації освітнього процесу.

Невирішеними залишаються ряд наукових питань. Перше стосується операціоналізації: які саме показники дають підстави говорити про психологічну готовність, а не про окремі елементи професійної підготовки. Інше питання стосується механізму переходу від компетентності до професійної дії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науковій літературі найбільш поширеним є компетентнісний підхід, у межах якого професійна підготовка психолога розглядається як процес формування спостережуваних, оцінюваних і коригованих професійних дій. Компетентнісний підхід у сучасних дослідженнях задає найбільш продуктивну рамку для пояснення того, як професійна підготовка переходить у психологічну готовність до діяльності. Його аналітична цінність полягає в тому, що він переносить увагу з формального засвоєння навчального матеріалу на спостережувану професійну поведінку, яка може бути описана, оцінена, скоригована і перевірена у змодельованих або реальних ситуаціях допомоги. У *scoping review* Чен та ін. [7] із 122 первинно ідентифікованих компетентностей було виокремлено 30 основних компетентностей психологічного консультанта, згрупованих у чотири домени: установки, особистісні характеристики, знання, навички та здібності.

Особливо переконливо поведінковий характер професійної готовності демонструє ініціатива WHO-UNICEF EQUIP, представлена Кохт та ін. [10]. Її значення полягає не лише у масштабі впровадження, а у зміні самого критерію якості підготовки: оцінюється не те, наскільки фахівець обізнаний із принципами психологічної допомоги, а те, як він реалізує ці принципи у взаємодії. За період публічного використання платформи EQUIP було охоплено 794 навчальні програми у 36 країнах, 3760 слухачів і проведено 10 001 компетентнісне оцінювання. Додатково було зафіксовано 9810 шкідливих або некорисних професійних дій, що має принципове значення для підготовки психологів: психологічна готовність

передбачає не тільки наявність ефективних навичок, а й здатність не відтворювати поведінку, яка може поглибити дистрес, порушити межі допомоги або знизити безпеку клієнта. Таким чином, компетентнісне оцінювання набуває профілактичного значення, оскільки дозволяє виявляти професійні ризики до початку самостійної практики.

Емоційна компетентність є одним із найбільш емпірично підкріплених компонентів професійної готовності. Мехл та ін. [14] у метааналізі 50 досліджень із загальною вибіркою 3233 учасники встановили позитивний ефект тренінгів емоційних компетентностей: у контрольованих дослідженнях *standardized mean difference* становила 0,47, 95 % CI [0,31; 0,62], $p < 0,001$. Після вилучення статистичного викиду ефект залишався значущим: *SMD* = 0,40, 95 % CI [0,28; 0,52]. Це дозволяє розглядати емоційну регуляцію, емпатію та емоційний інтелект як компоненти, які піддаються цілеспрямованому розвитку, а не як незмінні особистісні риси.

Питання самоефективності та професійної ідентичності розкривається через дослідження Алкал [3] і Сан та ін. [17]. У двоххвильовому лонгітюдному дослідженні 376 студентів Алкал [3] показав, що резильєнтність на першій хвилі прогнозувала *career decision self-efficacy* на другій хвилі, $\beta = 0,365$, 95 % CI [0,228; 0,493], а *career decision self-efficacy* прогнозувала *career adaptability*, $\beta = 0,266$, 95 % CI [0,151; 0,385]. Сан та ін. [17] на вибірці 465 майбутніх педагогів фізичної культури встановили, що самоефективність пов'язана з професійною ідентичністю через смисл життя і самооцінку. Професійна ідентичність у допоміжних професіях також формується через переживання власної здатності діяти, особистісний смисл професії та позитивне ставлення до себе як майбутнього фахівця.

Цифровий вимір професійної готовності стає самостійним компонентом підготовки майбутніх психологів. Ронслі та Стасяк [15] у *mixed methods study* за участю 118 клініцистів і стажерів, 17 клініцистів в інтерв'ю та 4 керівників освітніх програм виявили структурний розрив між потребою в *digital health training* і фактичною підготовкою: 75 % респондентів не мали формального навчання з цифрового здоров'я, 69 % покладалися на самонавчання, а 83 % демонстрували помірний або високий інтерес до відповідної підготовки. Лі та ін. [12] на вибірці 348 шкільних консультантів показали, що ставлення до *tele-mental health* пов'язане не лише з комп'ютерною самоефективністю, а й із консультативною самоефективністю:

computer self-efficacy корелювала зі ставленням до tele-mental health на рівні $r = 0,174$, $p < 0,01$; counselling self-efficacy – на рівні $r = 0,319$, $p < 0,01$, а медіаційний аналіз підтвердив часткову посередницьку роль консультативної самоефективності. Отже, цифрова готовність майбутнього психолога має розглядатися як поєднання технічної, консультативної та етичної компетентності, а не як допоміжна комп'ютерна навичка.

Постановка завдання. Мета статті – побудова доказово обґрунтованої концептуальної моделі психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів на підставі аналізу наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. Стаття має формат теоретико-оглядового дослідження. Пошук літератури здійснювали в базі Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar. Джерельну базу становили 18 наукових праць 2021–2025 років, попередньо відібраних за тематичною відповідністю проблемі професійної підготовки майбутніх психологів, компетентнісного підходу, супервізії, емоційної компетентності, цифрової готовності, самоефективності, професійної ідентичності та психологічної готовності до діяльності.

Застосовано такі методи: концептуальний аналіз для уточнення змісту поняття психологічної готовності; порівняльний аналіз для зіставлення міжнародних і українських досліджень; синтез кількісних показників із systematic review, scoring review, meta-analysis, longitudinal, cross-sectional та mixed methods designs; структурно-функціональне моделювання для побудови схеми переходу компетентності у готовність до професійної дії.

Узагальнення джерел показує, що психологічна готовність майбутнього психолога є інтегральним конструктом другого рівня. Перший рівень становлять окремі компетентності: етична, теоретико-методична, діагностична, консультативна, комунікативна, емоційна, цифрова. Другий рівень виникає тоді, коли ці компетентності інтегруються у професійну поведінку через самоефективність, рефлексивність, професійну ідентичність, емоційну регуляцію та супервізійне осмислення досвіду. Тому готовність до діяльності слід оцінювати не лише за тим, що студент знає, а за тим, як він діє, як пояснює власні дії, як реагує на зворотний зв'язок і як дотримується етичних меж у складних ситуаціях (табл. 1).

Компетентність є необхідною, але недостатньою умовою готовності. Компетентність описує ресурсну структуру фахівця. Тоді як готовність описує здатність активувати ці ресурси

в конкретній професійній ситуації. Емоційний компонент готовності має розглядатися як тренувана професійна здатність. Метааналіз Мехел та ін. [14] показав, що втручання, спрямовані на розвиток емоційних компетентностей, мають статистично значущий помірний ефект у контрольованих дослідженнях: $SMD = 0,47$, 95 % CI [0,31; 0,62], $p < 0,001$; після вилучення статистичного викиду ефект залишався значущим – $SMD = 0,40$, 95 % CI [0,28; 0,52]. Для майбутніх психологів цей результат має пряме прикладне значення, оскільки професійна взаємодія передбачає контакт із тривогою, агресією, втратою, травматичним досвідом, амбівалентністю клієнта й високою емоційною інтенсивністю. Без сформованої саморегуляції навіть технічно правильні консультативні дії можуть втрачати ефективність через емоційну дезорганізацію, контрперенесення або уникання складного матеріалу.

На основі проведеного аналізу психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності може бути визначена як інтегральний психолого-професійний стан і водночас результат компетентнісної підготовки, що відображає здатність майбутнього фахівця застосовувати професійні знання, етичні норми, консультативні навички, емоційну регуляцію, цифрову компетентність і рефлексивно-супервізійну позицію у ситуації реальної або змодельованої професійної взаємодії (рис. 1).

Запропонована модель відображає готовність як результат багаторівневої інтеграції. Освітні умови формують компетентнісну базу; компетентності переходять в інтеграційні механізми; інтеграційні механізми забезпечують професійну дію. Нижній рівень моделі уточнює чотири компоненти готовності: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-операційний, емоційно-регулятивний та особистісно-рефлексивний. Зворотний зв'язок означає, що готовність не формується лінійно: результати практики, супервізійний розбір і поведінкове оцінювання повертаються в освітній процес і коригують зміст підготовки.

Отже, майбутній психолог може демонструвати високий рівень знань, але залишатися недостатньо готовим до професійної діяльності у разі низької емоційної регуляції, слабкої рефлексивності, нечітких етичних меж або цифрової невпевненості. Саме тому оцінювання готовності має включати комплекс індикаторів: тестові й ситуаційні завдання, спостереження за рольовими консультаціями, супервізійні протоколи, самооцінку, взаємооцінку, аналіз кейсів і цифрові симуляції.

Таблиця 1

Основні чинники формування психологічної готовності майбутніх психологів

Доказовий блок	Джерела	Кількісні дані / дизайн	Значення для психологічної готовності
Ядро професійних компетентностей	Chen et al. [7]	Scoping review; 5 баз даних; включено 15 досліджень; 122 первинні компетентності синтезовано у 30 ядрових компетентностей; 4 категорії: attitudes, personality, knowledge, skills/abilities	Готовність це багатокомпонентна структура в якій особистісні й ціннісні характеристики необхідні для безпечної професійної дії
Компетентнісне навчання і поведінкове оцінювання	Alipanga & Kohrt [2]; Kohrt et al. [10]	7-крокова логіка competency-based curriculum; WHO-UNICEF EQUIP: 794 навчальні програми, 36 країн, 3760 слухачів, 10001 оцінювання компетентностей, 9810 зафіксованих шкідливих або некорисних дій	Професійна готовність потребує спостережуваних критеріїв, а не лише самозвіту; критичною є здатність уникати шкідливих інтервенцій
Супервізія як механізм переходу від навчання до професійної дії	Bradley & Becker [5]; Lohani & Sharma [13]; Anushkevych [4]	Систематичний огляд 22 досліджень; 8 робіт, тобто 36,4 %, прямо аналізували супервізійні практики; corrective feedback був представлений у 64 % результативних груп. Інший огляд: із 2120 первинних джерел включено 17 емпіричних публікацій	Супервізія формує рефлексивність, самоусвідомлення і професійну самоефективність; а також стабілізаційну та підтримувальну функції
Емоційна компетентність і регуляторна стійкість	Mehler et al. [14]; Adade et al. [1]; Yevchenko [18]	Метааналіз: 50 досліджень, $N = 3233$; 27 контрольованих досліджень; $SMD = 0,47$, 95 % CI [0,31; 0,62], $p < 0,001$; після видалення викиду $SMD = 0,40$. У Adade et al.: $n = 92$ trainees; EI позитивно пов'язаний з емпатією і негативно зі стресом. У Yevchenko: $n = 142$ студентів 19–20 років	Емоційна компетентність є тренуваною складовою готовності; вона підтримує емпатію, стресостійкість і здатність діяти без емоційної дезорганізації
Самоефективність, професійна ідентичність і кар'єрна адаптивність	Alkal [3]; Sun et al. [17]	Alkal: $n = 376$, два виміри протягом 9 місяців; resilience T1 → career decision self-efficacy T2, $\beta = 0,365$; career decision self-efficacy T1 → career adaptability T2, $\beta = 0,266$. Sun: $n = 465$; SEM; самоефективність пов'язана з професійною ідентичністю через смисл життя і самооцінку	Готовність передбачає переживання власної здатності виконувати професійну дію, бачити сенс професії і формувати стійку професійну ідентичність
Цифрова готовність і tele-mental health	Rawnsley & Stasiak [15]; Lee et al. [12]; Lavrentieva [11]; Bondarenko [5]	Rawnsley & Stasiak: $n = 118$, 17 інтерв'ю, 4 програмні директори; 75 % не мали формальної digital health training, 69 % навчалися самостійно, 83 % мали помірний або високий інтерес. Lee: $n = 348$; computer self-efficacy ↔ attitudes $r = 0,174$; counselling self-efficacy ↔ attitudes $r = 0,319$	Цифрова компетентність повинна інтегруватися в професійну готовність як психолого-етична й консультативна здатність, а не як окремий технічний модуль
Комунікативно-емпатійна підготовка	Dudar [8]; Bondarenko [5]; Adade et al. [1]	Dudar описує рольові ігри, менторинг, групові дискусії, кейси і цифрові платформи як засоби розвитку активного слухання, емпатії та професійної взаємодії; Adade: $n = 92$, зв'язок EI, стресу й емпатії	Комунікативна готовність залежить від поєднання тренування навичок, емоційної регуляції і практико-орієнтованого зворотного зв'язку
Український освітній контекст: дистанційність, війна, практика	Kaliuzhna [9]; Sergiyeni [16]; Anushkevych [4]; Lavrentieva [11]	Переважають теоретико-методичні та концептуальні статті; кількісні ефекти здебільшого не подано, що є методологічним обмеженням джерельної бази	Національний контекст уточнює умови формування готовності: дистанційне навчання, воєнні стресори, потреба у супервізії, цифровій підготовці та практичному алгоритмізуванні професійної дії

Джерело: розроблено автором на основі досліджень [1–18]

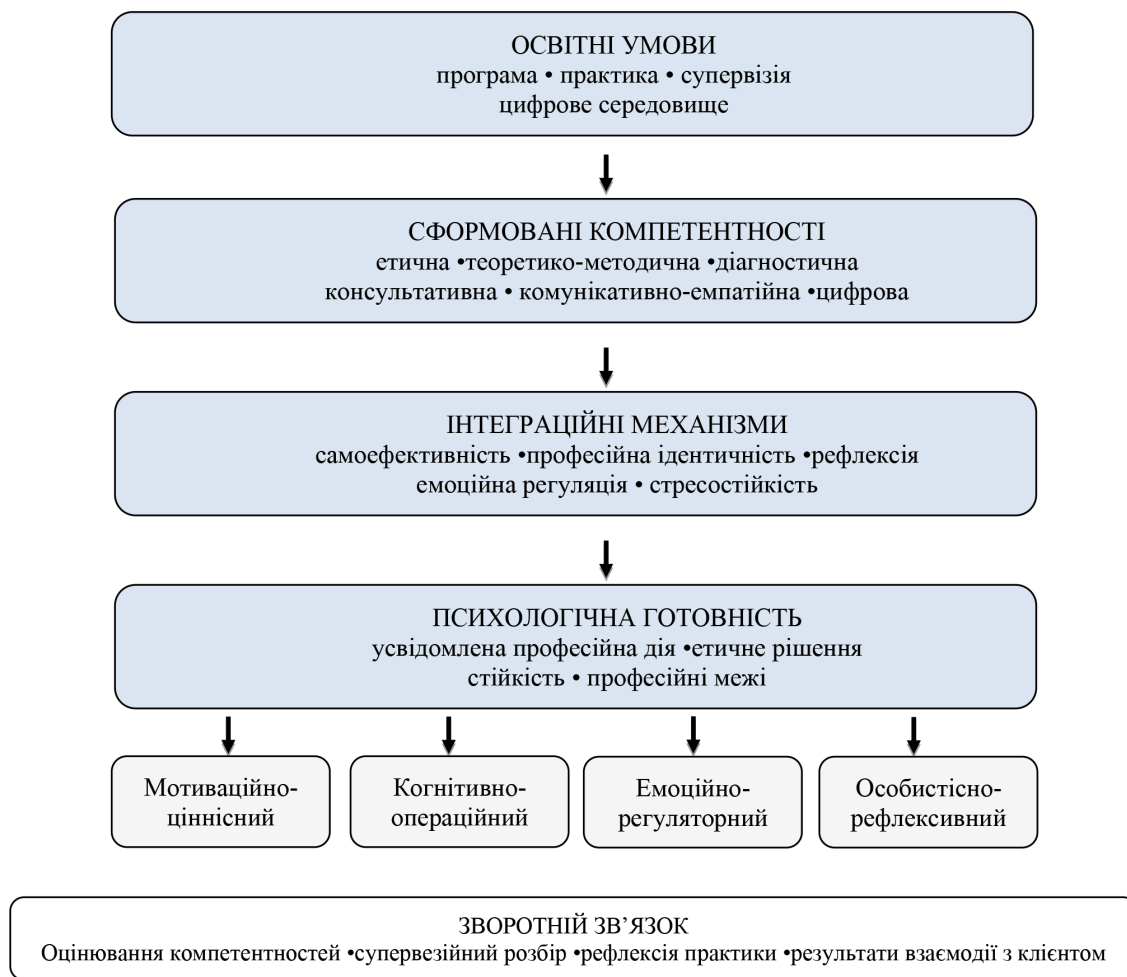


Рис. 1. Модель формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності

Джерело: розроблено автором на основі досліджень

Висновки. Психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності є інтегральним результатом компетентнісної підготовки, який не зводиться до окремих знань, умінь або особистісних рис. Вона виникає на рівні інтеграції професійних компетентностей у здатність до етично відповідальної, емоційно стабільної, рефлексивної та поведінково компетентної професійної дії.

Кількісні дані свідчать про наявність 30 основних компетентностей психологічного консультанта, помірний ефект тренінгів емоційних компетентностей, позитивні лонгітюдні зв'язки резильєнтності,

самоефективності та кар'єрної адаптивності, а також виражений дефіцит формальної цифрової підготовки. Перспективи подальших досліджень. Перспективними є розроблення валідизованої шкали психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, створення поведінкових чек-листів для оцінювання консультативних симуляцій, лонгітюдне вивчення динаміки готовності протягом освітньої програми, порівняння ефективності супервізійних і цифрових навчальних модулів, а також емпірична перевірка запропонованої моделі в українських закладах вищої освіти.

Список літератури:

1. Adade J. R. D., Antwi-Danso S., Amos P. M., Bedu-Addo P. K. A., Antwi T. Relationships among counselor trainees' emotional intelligence, stress and empathy. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*. 2024. Vol. 6, № 3. P. 64–78. URL: <https://doi.org/10.3390/jpsp.202426287> (дата звернення: 20.06.2026).
2. Alipanga B. A., Kohrt B. A. Competency-based pre-service education for clinical psychology training in low- and middle-income countries: Case study of Makerere University in Uganda. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 924683. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.924683> (дата звернення: 10.06.2026).
3. Alkal A. Relationships among resilience, career adaptability and career decision self-efficacy in university students: A two-wave longitudinal mediation study. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 1146. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03456-8> (дата звернення: 20.06.2026).

4. Anushkevych V. A technology of organizing supervisory educational activities for future psychologists in wartime conditions. *Adaptive Management: Theory and Practice. Series Pedagogics*. 2025. Vol. 21, № 41. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-21\(41\)-03](https://doi.org/10.33296/2707-0255-21(41)-03) (дата звернення: 22.06.2026).
5. Bondarenko T. Formation of communicative competence in future psychologists using digital technologies. *Adaptive Management: Theory and Practice. Series Pedagogics*. 2024. Vol. 19, № 37. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-19\(37\)-07](https://doi.org/10.33296/2707-0255-19(37)-07) (дата звернення: 12.06.2026).
6. Bradley W. J., Becker K. D. Clinical supervision of mental health services: A systematic review of supervision characteristics and practices associated with formative and restorative outcomes. *The Clinical Supervisor*. 2021. Vol. 40, № 1. P. 88–111. URL: <https://doi.org/10.1080/07325223.2021.1904312> (дата звернення: 15.06.2026).
7. Chen C., Zhang Y., Guo Q., Wang X., Chen S. Core competencies for psychological counselors: A scoping review. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 2. Article 147. URL: <https://doi.org/10.3390/bs15020147> (дата звернення: 18.06.2026).
8. Dudar O. Role of social communications in the development of interpersonal skills of future counselling psychologists. *Professional Education: Methodology, Theory and Technologies*. 2024. Vol. 10, № 2. P. 10–21. URL: <https://doi.org/10.69587/pemtt/2.2024.10> (дата звернення: 19.06.2026).
9. Kaliuzhna Yu. Development of future psychologists' readiness for professional work in the educational process. *Psychology and Personality*. 2023. Vol. 13, № 2. P. 209–221. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288299> (дата звернення: 20.06.2026).
10. Kohrt B. A., Pedersen G. A., Schafer A., Carswell K., Rupp F., Jordans M. J. D., West E., Akellot J., Collins P. Y., Contreras C., Galea J. T., Gebrekristos F., Mathai M., Metz K., Morina N., Mwenge M. M., Steen F., Willhoite A., van Ommeren M., the EQUIP Consortium. Competency-based training and supervision: Development of the WHO-UNICEF Ensuring Quality in Psychosocial and Mental Health Care initiative. *The Lancet Psychiatry*. 2025. Vol. 12, № 1. P. 67–80. URL: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00183-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00183-4) (дата звернення: 16.06.2026).
11. Lavrentieva O. O. Training future psychologists to utilise digital technologies in academic and professional activities: Contemporary approaches and educational practices. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2025. № 2(30). P. 257–270. URL: <https://doi.org/10.32342/3041-2196-2025-2-30-20> (дата звернення: 16.06.2026).
12. Lee W. R., Zainudin Z. N., Engku Kamarudin E. M. Counselling self-efficacy as a mediator between computer self-efficacy and attitudes toward tele-mental health among school counsellors in Malaysia. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20, № 11. Article e0335955. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0335955> (дата звернення: 17.06.2026).
13. Lohani G., Sharma P. Effect of clinical supervision on self-awareness and self-efficacy of psychotherapists and counselors: A systematic review. *Psychological Services*. 2023. Vol. 20, № 2. P. 291–299. URL: <https://doi.org/10.1037/ser0000693> (дата звернення: 18.06.2026).
14. Mehler M., Balint E., Gralla M., Pöbnecker T., Gast M., Hölzer M., Kösters M., Gündel H. Training emotional competencies at the workplace: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. Article 683. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02198-3> (дата звернення: 13.06.2026).
15. Rawnsley C., Stasiak K. Training the digital clinician by evaluating health education and curriculum integration in New Zealand psychology and psychiatry programs: Mixed methods study. *JMIR Medical Education*. 2025. Vol. 11. Article e72777. URL: <https://doi.org/10.2196/72777> (дата звернення: 11.06.2026).
16. Sergiyeni O. Formation of the professional readiness of future psychologists in the conditions of distance learning. *European Humanities Studies: State and Society*. 2024. № 2. P. 31–42. URL: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.2.03> (дата звернення: 26.06.2026).
17. Sun P., Ma K., Xu X., Yan L. How self-efficacy shapes professional identity: The mediating role of meaning in life and self-esteem in pre-service physical education teachers. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 387. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02679-z> (дата звернення: 12.06.2026).
18. Yevchenko I. Emotional intelligence of future psychologists and physicians: A comparative analysis and prospects for emotional competence development. *Psychological Journal*. 2025. Vol. 11, № 9. P. 41–53. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.9.3> (дата звернення: 11.06.2026).

Marharian M. A. PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY AS A RESULT OF COMPETENCE FORMATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article presents an analytical review of recent research on psychological readiness for professional activity as an integrative outcome of competence formation in future psychologists. The study argues that readiness cannot be reduced to accumulated knowledge, isolated skills or formal completion of an educational programme. Professional activity in psychology requires ethical responsibility, counselling self-efficacy, reflective capacity,

emotional regulation, communicative and empathic maturity, digital competence and the ability to act under uncertainty. The purpose of this article is to develop an evidence-based conceptual model of psychological readiness for professional practice among future psychologists, based on an analysis of the scientific literature. The methodological basis includes conceptual analysis, comparative synthesis of empirical and review data, integration of quantitative indicators and structural-functional modelling. The literature search was conducted in the Scopus, Web of Science, PubMed, and Google Scholar databases for the years 2021–2025. The article systematises findings from scoping review, systematic review, meta-analysis, mixed methods study, longitudinal mediation study, cross-sectional designs and Ukrainian methodological studies on the training of future psychologists in digital, distance and war-related educational contexts. The analysis shows that the most evidence-supported components of readiness are competency-based assessment, supervision, emotional competence, self-efficacy, digital readiness and professional identity. Quantitative evidence indicates that contemporary competency reviews identify 30 core competencies of psychological counsellors, while large-scale initiatives such as WHO-UNICEF EQUIP use thousands of behavioural assessments to detect both effective skills and harmful professional actions. Emotional competencies can be developed through targeted training with moderate effects in controlled studies; digital training remains fragmented; supervision is most effective when it includes structured feedback, reflective analysis and assessment of professional behaviour. The scientific novelty of the article lies in interpreting psychological readiness as a second-level integration of competencies, where knowledge and skills become the capacity for responsible, ethically grounded and psychologically stable professional action.

Keywords: *psychological readiness, professional activity of psychologists, competence, future psychologists, supervision, emotional competence, digital competence, professional identity.*

Дата першого надходження статті до видання: 02.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Ромашко Ю. М.<https://orcid.org/0009-0002-6891-2498>

Державний вищий навчальний заклад

«Донбаський державний педагогічний університет»

ПСИХОЕМОЦІЙНІ НАСЛІДКИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ, ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ У ЖІНОК

У статті повідомляються результати дослідження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивної та тривожної симптоматики у жінок, які зазнали домашнього насильства. Актуальність дослідження зумовлена високою поширеністю домашнього насильства та його тривалими негативними наслідками для психічного здоров'я постраждалих. З огляду на сучасні наукові дані, досвід насильства є одним із провідних факторів ризику розвитку посттравматичних, депресивних і тривожних розладів, які суттєво порушують психологічне благополуччя, соціальне функціонування та якість життя жінок. Незважаючи на численні дослідження психологічних наслідків домашнього насильства, вікові особливості прояву психоемоційних розладів залишаються недостатньо вивченими.

Метою дослідження було виявлення вікових особливостей прояву ПТСР, депресивної та тривожної симптоматики у жінок, які пережили домашнє насильство та звернулися по психологічну допомогу. Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел дозволив узагальнити більшість психологічних наслідків домашнього насильства та найпоширеніші психоемоційні розлади, що виникають у постраждалих жінок.

Однак новизна нашого дослідження полягає у описі вікових особливостей прояву ПТСР, депресивної та тривожної симптоматики у жінок, які пережили домашнє насильство; та розширені розуміння значущості віку в категоризації тяжкості психоемоційного розладу у цих жінок.

Результати дослідження засвідчили наявність симптомів ПТСР, депресивної та тривожної симптоматики в усіх вікових групах досліджуваних. Вони зазначили тенденцію до підвищення показників ПТСР і депресивної симптоматики зі збільшенням віку учасниць. Отримані дані можуть свідчити про вплив вікових особливостей і тривалості психотравматичного досвіду на вираженість психоемоційних порушень. Крім цього показники тривожної симптоматики не продемонстрували істотних вікових відмінностей, що може вказувати на поширеність тривожних переживань серед жінок, які пережили домашнє насильство, незалежно від віку.

З огляду проробленої роботи можна зробити висновок про необхідність урахування вікового чинника під час оцінювання психоемоційного стану жінок, які пережили домашнє насильство, а також розроблення та впровадження комплексних програм психологічної допомоги, спрямованих на подолання ПТСР, депресивної та тривожної симптоматики з урахуванням вікових особливостей постраждалих.

Ключові слова: домашнє насильство, ПТСР, депресія, тривога, психоемоційний стан.

Постановка проблеми. Сучасні дослідження свідчать, що домашнє насильство є одним із провідних чинників ризику розвитку посттравматичних, депресивних і тривожних розладів, наслідки яких можуть зберігатися протягом тривалого часу після припинення насильницьких взаємин [10; 11; 19].

Особливого наукового інтересу набуває вивчення психоемоційних наслідків домашнього

насильства, серед яких найпоширенішими є симптоми посттравматичного стресу, депресії та тривоги. Тривале перебування в умовах насильства супроводжується хронічною психотравматизацією, що може призводити до формування стійких негативних емоційних переживань, порушення психологічної адаптації та зниження якості життя. У зв'язку з цим дослідження особливостей прояву посттравматичного стресу, депресії та тривоги

у жінок, які пережили домашнє насильство, є важливим як для поглиблення наукових уявлень про наслідки психотравматизації, так і для вдосконалення програм психологічної допомоги постраждалим [7; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження Н. Алюшиної, Н. Аніщук, Г. Герасименка, О. Дашковської, Т. Колісник, Г. Христової та інших вчених присвячені комплексному вивченню проблеми домашнього насильства. Вони зосереджуються на аналізі соціально-психологічних чинників, що сприяють виникненню насильницьких взаємин у сімейному середовищі, а також класифікації різних форм насильства, зокрема фізичного, психологічного, економічного та сексуального. Окрему увагу автори приділяють вивченню впливу насильства на фізичний і психоемоційний стан постраждалих, а також розробці ефективних методів попередження та подолання цього явища, включно з правовими і соціально-психологічними заходами. У своїх працях вони також розглядають сучасні підходи до правового регулювання та соціальної підтримки постраждалих осіб, що є важливим компонентом комплексної боротьби з домашнім насильством [3].

Разом із тим психологічні наслідки насильства, зокрема розвиток посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних проявів у постраждалих жінок, стали предметом наукових досліджень Т. М. Титаренко, Н. Ю. Журавльової та інших вітчизняних учених, які вивчають проблеми психологічної травми, посттравматичного відновлення особистості та ресурсів психологічної адаптації [12–15].

Серед зарубіжних дослідників вагомий внесок у вивчення психологічних наслідків домашнього насильства та розвитку посттравматичних реакцій у жінок зробили J. Herman, L. Walker, чії праці засвідчують тісний зв'язок між пережитим насильством, симптомами ПТСР, депресії та тривоги [7; 8; 10].

Психологічне насильство є однією з найменш виявлюваних форм домашнього насильства. Проте саме з нього починається агресія та до нього додаються інші види, ознаки яких описані в законі [4].

Сучасні дослідження свідчать, що пережите насильство пов'язане зі значним підвищенням ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів, порушень соціального функціонування та зниження психологічного благополуччя. Незважаючи на зростання суспільної уваги до проблеми

домашнього насильства, його психологічні наслідки часто мають довготривалий характер і можуть зберігатися навіть після припинення насильницьких взаємин.

Відповідно до концепції психологічної травми Дж. Герман, повторюваний досвід міжособистісного насильства здатний порушувати базове відчуття безпеки, довіри до світу та контролю над власним життям. У жінок, які пережили домашнє насильство, ПТСР може проявлятися нав'язливими спогадами про травматичні події, уникненням нагадувань про пережите, підвищеною настороженістю, емоційним виснаженням та труднощами соціального функціонування [7; 19].

Поряд із посттравматичними проявами у жінок, які пережили домашнє насильство, часто виявляються депресивні та тривожні симптоми. Депресія проявляється пригніченим настроєм, почуттям безнадійності, зниженням життєвої активності та негативним баченням майбутнього, тоді як тривожна симптоматика характеризується постійним очікуванням небезпеки, внутрішньою напруженістю та підвищеною пильністю [10–12; 18].

Дослідження останніх років свідчать, що депресія, тривога та посттравматичний стрес часто формують взаємопов'язаний комплекс психоемоційних порушень, який суттєво ускладнює процес психологічного відновлення постраждалих жінок [10; 11; 20].

З огляду на сучасні дослідження можна говорити про те, що наслідки домашнього насильства можуть зберігатися протягом тривалого часу та набувати хронічного характеру. Симптоми депресії, тривоги й посттравматичного стресу нерідко виявляються навіть через роки після припинення насильницьких стосунків, що дає підстави розглядати домашнє насильство як чинник довготривалого негативного впливу на психічне здоров'я особистості [9; 12; 19; 21].

В процесі аналізу наукової літератури нами було виявлено недостатню вивченість вікових особливостей прояву посттравматичного стресу, депресії та тривоги у жінок, які пережили домашнє насильство. Враховуючи можливий вплив життєвого досвіду, тривалості психотравматизації та вікових змін адаптаційних ресурсів, актуальним є дослідження взаємозв'язку між віком і вираженістю психоемоційних порушень у цієї категорії постраждалих. Водночас можна припустити, що особливості життєвого досвіду, тривалість психотравматизації, а також вікові зміни адаптаційних ресурсів можуть впливати на вираженість психоемоційних порушень у жінок різного віку.

Виклад основного матеріалу. З метою емпіричного дослідження психоемоційних наслідків домашнього насильства та виявлення особливостей прояву посттравматичного стресу у жінок було проведено психодіагностичне обстеження. У дослідженні взяли участь 57 жінок, які пережили домашнє насильство. Для вивчення вікових особливостей психоемоційних порушень респонденток було розподілено на три вікові групи, дані яких зазначені у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл респонденток за віком

Вікова група	Кількість респонденток (n)	Частка від загальної вибірки (%)
18–34 роки	14	24,6
35–65 років	28	49,1
65 років і старше	15	26,3
Разом	57	100,0

Як видно з таблиці 1, до першої групи увійшли 14 жінок віком від 18 до 34 років, що становить 24,6 % від загальної вибірки. Другу групу склали 28 жінок віком від 35 до 65 років (49,1 %), а третю – 15 жінок віком понад 65 років (26,3 %). Найчисельнішою виявилася група жінок середнього віку, частка якої становила майже половину вибірки. Такий розподіл дав змогу здійснити порівняльний аналіз показників депресії, посттравматичного стресового розладу та тривоги між різними віковими категоріями й виявити специфіку психоемоційних проявів залежно від віку.

Критерієм включення до вибірки була наявність досвіду домашнього або гендерно зумовленого насильства. Під час первинної психологічної консультації кожна учасниця повідомляла щонайменше про один випадок насильства, який відповідав ознакам фізичного, психологічного, сексуального або економічного насильства відповідно до визначень, закріплених Законом України «Про запобігання та протидію домашньому насильству».

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Усі отримані дані були знеособлені та анонімізовані, а їх подальша обробка й аналіз здійснювалися із забезпеченням конфіденційності та захисту персональних даних учасниць.

Для оцінки психоемоційного стану респонденток було використано «Опитувальник психічного здоров'я» (Mental Health Assessment Instrument, MNAI) для визначення показників психічного здоров'я, зокрема симптомів депресії, тривоги та

посттравматичного стресу, розроблений фахівцями Національного університету «Києво-Могилянська академія» спільно з Університетом Джонса Гопкінса (США) у межах проєкту USAID, спрямованого на дослідження ефективності програм психічного здоров'я в Україні. Для аналізу міжгрупових відмінностей використовувався непараметричний критерій Манна–Уїтні. Статистична обробка даних здійснювалася у програмі SPSS 26.0. Рівень значущості приймався на рівні $p < 0,05$.

Додатково проведено порівняльний аналіз показників між різними віковими групами для виявлення можливих вікових особливостей психотравматичних наслідків пережитого насильства, результати яких представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники депресії, посттравматичного стресу та тривоги у жінок різних вікових груп

Показник	18–35 років (M)	36–65 років (M)	65+ років (M)
Депресія	8,25	8,17	10,71
ПТСР	12,75	14,42	18,29
Тривога	4,50	4,49	5,14

Аналіз середніх значень свідчить про наявність у всіх вікових групах симптомів посттравматичного стресу, депресії та тривоги. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між віковими групами було застосовано U-критерій Манна–Уїтні.

Найвищі показники за всіма досліджуваними шкалами виявлено у жінок віком 65 років і старше. Зокрема, середній показник посттравматичного стресу в цій групі становив 18,29 бала, що перевищує відповідні показники молодших вікових груп. Аналогічна тенденція спостерігається щодо депресивної симптоматики, рівень якої у жінок віком понад 65 років становив 10,71 бала.

Отримані дані узгоджуються з результатами сучасних міжнародних досліджень, які засвідчують підвищений ризик розвитку посттравматичних, депресивних і тривожних розладів у жінок, що зазнали насильства з боку інтимного партнера (White et al., 2024). Водночас встановлена тенденція до зростання показників ПТСР і депресії з віком підкреслює важливість урахування вікового чинника під час оцінювання психоемоційного стану постраждалих.

Особливу увагу привертає тенденція до зростання показників посттравматичного стресу та депресії зі збільшенням віку учасниць. Найвищі показники посттравматичного стресу та

депресії були зафіксовані серед жінок віком 65 років і старше. Отримані результати можуть свідчити про більш виражений характер та можливу хронізацію психотравматичних наслідків у старшому віці.

Ймовірно, більш виражена симптоматика у старшій віковій групі пов'язана з тривалішим впливом насильницьких взаємин, накопиченням негативного життєвого досвіду, а також обмеженими можливостями отримання психологічної допомоги в попередні періоди життя.

Крім того, слід враховувати соціокультурні особливості старших поколінь жінок, для яких проблема домашнього насильства тривалий час не розглядалася як суспільно значуща, а звернення по психологічну допомогу часто супроводжувалося стигматизацією. За таких умов пережите насильство могло залишатися непереробленим психотравматичним досвідом протягом багатьох років, що сприяло формуванню стійких посттравматичних та депресивних проявів.

Водночас показники тривоги не продемонстрували статистично значущих вікових відмінностей, що може свідчити про її поширеність серед жінок, які пережили домашнє насильство, незалежно від віку. Отриманий результат дозволяє припустити, що тривога є універсальною реакцією на пережиту психотравматизацію, тоді як вираженість посттравматичних та депресивних проявів більшою мірою залежить від вікових та індивідуально-психологічних чинників.

Таблиця 3
Результати перевірки статистичної значущості вікових відмінностей

Порівнювані групи	Показник	U Манна-Уїтні	p
36–65 та 65+	Депресія	72,0	0,037
36–65 та 65+	ПТСР	61,5	0,017
18–35 та 65+	ПТСР	2,0	0,030

За результатами статистичного аналізу, що представлені у таблиці 2 виявлено наявність значущих вікових відмінностей за показниками депресії та посттравматичного стресу. Жінки віком 65 років і старше характеризуються вищими показниками депресивної симптоматики порівняно з жінками віком 36–65 років ($U = 72,0$; $p = 0,037$). Аналогічно виявлено статистично значущо вищий рівень посттравматичного стресу в групі жінок старшого віку порівняно як із групою 36–65 років ($U = 61,5$; $p = 0,017$), так і з групою 18–35 років ($U = 2,0$; $p = 0,030$).

Посттравматичний стрес у досліджуваній вибірці супроводжується наявністю депресивної та тривожної симптоматики, що узгоджується з результатами досліджень J. Herman, L. Walker, M. Dutton та інших авторів. Пережите насильство створює умови для формування хронічного відчуття небезпеки, втрати контролю над життєвими обставинами та розвитку набутої безпорадності, що може сприяти збереженню психотравматичних реакцій протягом тривалого часу [5; 6; 7].

До обмежень проведеного дослідження слід віднести відносно невеликий обсяг вибірки та нерівномірний розподіл учасниць між віковими групами. Крім того, до дослідження були залучені лише жінки, які звернулися по психологічну допомогу в межах проекту підтримки постраждалих від домашнього та гендерно зумовленого насильства, що може обмежувати можливість поширення отриманих результатів на всю популяцію жінок із досвідом насильства.

Також дослідження мало поперечний характер, що не дозволяє робити однозначні висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків між пережитим насильством та особливостями психоемоційного стану. У подальших дослідженнях доцільним є розширення вибірки, залучення учасниць різних соціальних груп та проведення лонгітюдних досліджень для більш глибокого вивчення динаміки психоемоційних наслідків домашнього насильства.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що домашнє насильство є значущим психотравматичним чинником, який супроводжується розвитком комплексу негативних психоемоційних наслідків, зокрема симптомів посттравматичного стресу, депресії та тривоги. Виявлені статистично значущі вікові відмінності за показниками депресії та ПТСР дозволяють припустити, що наслідки пережитого насильства можуть накопичуватися та набувати більш вираженого характеру з віком. Особливу увагу привертають вищі показники посттравматичного стресу та депресивної симптоматики серед жінок старшої вікової групи, що може бути пов'язано з тривалістю травматичного досвіду, обмеженими можливостями отримання своєчасної психологічної допомоги та хронізацією психотравматичних переживань. Водночас відсутність статистично значущих вікових відмінностей за показником тривоги свідчить про її поширеність серед жінок, які пережили домашнє насильство, незалежно від віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання під час

розроблення та вдосконалення програм психологічної допомоги жінкам, які пережили домашнє насильство. Виявлені особливості психоемоційного стану можуть бути враховані психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та фахівцями кризових центрів під час планування психодіагностичної, консультативної та корекційної роботи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки та проведенням лонгitudинних досліджень психоемоційних наслідків домашнього насильства.

Особливої уваги потребують жінки старших вікових груп, у яких виявлено більш високі показники посттравматичного стресу та депресії. Це свідчить про необхідність розроблення спеціалізованих програм психологічного супроводу,

спрямованих на подолання наслідків хронічної психотравматизації, відновлення особистісних ресурсів та підвищення якості життя постраждалих.

Отримані дані підкреслюють необхідність впровадження комплексних програм психологічної допомоги, спрямованих на подолання наслідків психотравматизації, профілактику хронізації посттравматичних реакцій та відновлення психічного благополуччя жінок, які пережили домашнє насильство. Саме вивчення чинників, що впливають на вираженість посттравматичного стресу, депресії та тривоги, а також пошук ефективних шляхів психологічної підтримки постраждалих жінок становлять предмет нашої подальшої наукової зацікавленості.

Список літератури:

1. Баран А. В. Домашнє насильство: історичні аспекти. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2021. № 4. С. 89–92. DOI: <https://doi.org/10.32782/EP.2021.4.21>
2. Баранова Ц. С. Історичні передумови протидії та запобігання домашньому насильству. *Правові горизонти*. 2019. Вип. 19 (32). С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.21272/legalhorizons.2019.i19.p7>
3. Лиса Т. Соціально-психологічна характеристика жінок, які постраждали від домашнього насильства. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 2 (53). С. 54–59. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2022.2.3>
4. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2018. № 5. Ст. 35. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення: 21.06.2026).
5. Дудник О. Набута безпорадність та депресія: особливості взаємозв'язку. *Психологічний журнал*. 2021. № 7. С. 37–45. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.234571>
6. Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development and Death. San Francisco : W. H. Freeman, 1975. 250 p.
7. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
8. Walker L. E. The Battered Woman Syndrome. 4th ed. New York : Springer Publishing Company, 2016. 536 p.
9. Widom C. S. The Cycle of Violence. *Science*. 1989. Vol. 244 (4901). P. 160–166. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.2704995>.
10. White S. J., Sin J., Sweeney A. et al. Global Prevalence and Mental Health Outcomes of Intimate Partner Violence Among Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2024. Vol. 25 (3). P. 1849–1868. DOI: <https://doi.org/10.1177/15248380231155529>
11. Dokkedahl M., Kok R. N., Murphy S. et al. The Psychological Subtype of Intimate Partner Violence and Its Effect on Mental Health: A Systematic Review with Meta-Analyses. *Systematic Reviews*. 2022. Vol. 11. Article 237. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02025-z>
12. Watson C. B., Bitsika V. Intimate Partner Violence and Subsequent Depression in Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Brain and Behavior*. 2025. Vol. 15 (1). e70236. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.70236>
13. Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. *Український психологічний журнал*. 2020. № 1(13). С. 209–222. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).13](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).13)
14. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 48–59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
15. Крижановська З. Ю., Мудрик А. Б. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок пережитого травматичного досвіду особистості. *Психологічні студії*. 2024. № 3. С. 31–39. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.5>

16. Мелоян А. Е., Ромашко Ю. М., Снегір А. Г. Особливості психоемоційного стану жінок, що зазнали домашнього насильства. *Габітус*. 2026. Вип. 81. Т. 2. С. 130–134. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.22>.
17. Chu Y.-C., Wang H.-H., Chou F.-H. et al. *Outcomes of Trauma-Informed Care on the Psychological Health of Women Experiencing Intimate Partner Violence: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2024. Vol. 31(2). P. 203–214. DOI: <https://doi.org/10.1111/jpm.12976>
18. Konstantopoulou G., Hartoumpeki K., Mavroeidi E., Mentis M. N. *The Relationship Between Intimate Partner Violence and PTSD in Women Survivors and the Influence of Risk Factors: A Systematic Literature Review*. British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies. 2024. Vol. 5(5). P. 44–58. DOI: <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.04179>
19. Emirza E. G., Uzun S. The Effect of Psychotherapeutic Interventions on Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Depression and Self-Esteem in Women Exposed to Violence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 26301–26316. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06285-x>
20. Micklitz H. M., Glass C. M., Bengel J., Sander L. B. *Efficacy of Psychosocial Interventions for Survivors of Intimate Partner Violence: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Trauma, Violence, & Abuse. 2024. Vol. 25(2). P. 1000–1017. DOI: <https://doi.org/10.1177/15248380231169481>

Romashko Yu. M. PSYCHO-EMOTIONAL CONSEQUENCES OF DOMESTIC VIOLENCE: AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF POST-TRAUMATIC STRESS, DEPRESSION, AND ANXIETY IN WOMEN

This article presents the findings of a study investigating symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety in women who have experienced domestic violence. The relevance of the study is determined by the high prevalence of domestic violence and its long-term negative effects on survivors' mental health. Current evidence indicates that exposure to violence is one of the leading risk factors for the development of post-traumatic, depressive, and anxiety disorders, which substantially impair psychological well-being, social functioning, and quality of life. Despite numerous studies on the psychological consequences of domestic violence, age-related characteristics of these psycho-emotional disorders remain insufficiently explored. The aim of the study was to identify age-related characteristics of PTSD, depressive, and anxiety symptoms among women who had experienced domestic violence and sought psychological assistance. A theoretical analysis of contemporary scientific literature made it possible to summarize the major psychological consequences of domestic violence and the most common psycho-emotional disorders observed among affected women.

The main contribution of this study is the description of age-related characteristics of PTSD, depressive, and anxiety symptoms in women who have experienced domestic violence, as well as a better understanding of the role of age in determining the severity of psycho-emotional disorders.

The findings demonstrated the presence of PTSD, depressive, and anxiety symptoms across all age groups. A trend toward greater PTSD symptom severity and more pronounced depressive symptoms was observed with increasing age. These findings may reflect the influence of age and the duration of traumatic experiences on the severity of psycho-emotional disturbances. In contrast, anxiety symptoms did not differ significantly across age groups, suggesting that anxiety is common among women who have experienced domestic violence regardless of age.

These findings highlight the importance of considering age when assessing the psycho-emotional condition of women who have experienced domestic violence. They also emphasize the need to develop and implement comprehensive psychological intervention programs aimed at reducing PTSD, depressive, and anxiety symptoms while taking age-related characteristics into account.

Keywords: domestic violence, PTSD, depression, anxiety, psycho-emotional state.

Дата першого надходження статті до видання: 26.06.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.07.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

УДК 376.37:159.9:37.043

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/23>**Суховієнко Н. А.**<https://orcid.org/0000-0002-0528-9494>

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Литвин І. М.<https://orcid.org/0000-0002-8946-1449>

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Зорочкіна Т. С.<https://orcid.org/0000-0002-6321-0852>

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ІННОВАЦІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ОСВІТІ ТА ІНКЛЮЗИВНОМУ НАВЧАННІ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ЛОГОПЕДИЧНІЙ ПРАКТИЦІ ЯК ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ ВИМІР

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз нейропсихологічних підходів у логопедичній практиці в контексті інноваційного розвитку спеціальної та інклюзивної освіти. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю дітей з особливими освітніми потребами в умовах загальноосвітнього простору, а також недостатньою розробленістю питань інтеграції нейропсихологічного інструментарію в логопедичну практику закладів спеціальної та інклюзивної освіти. Розкрито теоретичні засади нейропсихологічного підходу, що ґрунтуються на концепції трьох функціональних блоків головного мозку: блоку регуляції тонусу і неспання, блоку отримання, переробки та збереження інформації, блоку програмування, регуляції та контролю. Охарактеризовано прикладні аспекти реалізації нейропсихологічного підходу в логопедичній роботі з дітьми, що мають тяжкі порушення мовлення, порушення мовленнєвого розвитку, розлади дефіциту уваги та гіперактивності. Доведено, що нейропсихологічний підхід забезпечує мультидисциплінарне розуміння природи мовленнєвих порушень через врахування нейрофізіологічних механізмів, специфіки вищих психічних функцій та індивідуального нейропсихологічного профілю дитини. Проаналізовано інноваційні методи та технології, що базуються на нейропсихологічних принципах: кінезіологічні вправи, сенсорна інтеграція, метод заміщувального онтогенезу, нейродинамічна гімнастика, технології біологічного зворотного зв'язку. Розкрито специфіку нейропсихологічного супроводу дітей з мовленнєвими порушеннями в умовах інклюзивного навчання, що передбачає адаптацію корекційних стратегій до освітнього середовища загальноосвітнього закладу. Встановлено, що ефективність логопедичної корекції в умовах спеціальної та інклюзивної освіти суттєво підвищується за умов: 1) попередньої нейропсихологічної діагностики та визначення синдромального профілю порушення; 2) побудови індивідуальної корекційної програми з урахуванням нейропсихологічного профілю дитини; 3) міждисциплінарної взаємодії логопеда, нейропсихолога, педагога та батьків. Результати аналізу мають теоретичне і практичне значення для фахівців у галузі спеціальної та інклюзивної освіти, логопедії та нейропсихології.

Ключові слова: нейропсихологічний підхід, логопедична практика, спеціальна освіта, інклюзивне навчання, мовленнєві порушення, вищі психічні функції, корекційна робота, інновації в освіті, діти з особливими освітніми потребами.

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку спеціальної та інклюзивної освіти в Україні характеризується активним пошуком нових підходів до навчання, виховання й корекції дітей

з особливими освітніми потребами. Перехід від моделі сегрегованого навчання до інклюзивного освітнього простору поставив перед педагогами, психологами та логопедами принципово

© Суховієнко Н. А., Литвин І. М., Зорочкіна Т. С., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



нові завдання, пов'язані з необхідністю адаптації корекційних технологій до умов загальноосвітнього закладу. У цьому контексті нейропсихологічний підхід набуває особливої актуальності як методологічна основа, що дозволяє розкрити глибинні нейрофізіологічні механізми мовленнєвих порушень і визначити диференційовані стратегії корекційного впливу. Актуальність проблеми підсилюється статистичними даними: за результатами сучасних досліджень, від 15 до 30 % дітей шкільного віку в Україні мають ті чи інші порушення мовленнєвого розвитку, що вимагають спеціалізованої логопедичної допомоги. При цьому значна частина цих дітей навчається в інклюзивних класах загальноосвітніх шкіл, що зумовлює необхідність переосмислення традиційних логопедичних підходів і впровадження інноваційних нейропсихологічних технологій корекційної роботи. Г. Якимчук у дослідженні особливостей психічного розвитку дітей з тяжкими порушеннями мовлення підкреслює, що «особливості порушень у різних сферах психічного розвитку дітей з ТПМ ми виділяємо як вихідні для побудови їх психологічного супроводу, який повинен реалізуватися в розробленні системи окремих технологій, спрямованих на діагностичну, корекційно-розвиткову роботу з дитиною та її оточенням, а також організацію взаємодії команди фахівців» [11, с. 181]. Водночас аналіз практики свідчить про суперечність між потребою в нейропсихологічно обґрунтованій логопедичній допомозі та недостатньою готовністю фахівців до її реалізації в умовах інклюзивної школи. Ця суперечність визначає практичну значущість дослідження і актуалізує необхідність систематизації теоретичних засад та прикладних аспектів нейропсихологічних підходів у логопедичній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нейропсихологічний підхід у вітчизняній спеціальній педагогіці та логопедії має глибоке теоретичне підґрунтя. Його концептуальну основу становить теорія функціональних блоків мозку та нейропсихологічна концепція вищих психічних функцій, що отримала розвиток у дослідженнях Л. Трофименко, яка наголошує на нерозривному зв'язку мови, мовлення, мислення та нейрофізіологічних механізмів у процесі онтогенезу [7]. У монографічному посібнику, розробленому у співавторстві з В. Ільяною, Ю. Рібцун та ін., психолінгвістичний і нейропсихологічний підходи реалізовано у системі діагностики та корекції мовленнєвих порушень у молодших школярів [3]. Нейропсихологічний вимір корекційної

роботи з дітьми з мовленнєвими порушеннями системно досліджено Ю. Рібцун, яка обґрунтовує нерозривність тріади «гнозис – праксис – мовлення» як базису вищих психічних функцій [4]. У дослідженні праксичних функцій молодших школярів з особливими мовленнєвими потребами авторка доводить, що нейропсихологічна діагностика є необхідною умовою ефективної логопедичної корекції. Питанням нейропсихологічних засад логодіагностики, зокрема при заїканні, присвячено дослідження Ю. Рібцун та С. Долженко, де підкреслюється роль нейропсихологічного обстеження для розуміння патомеханізму мовленнєвого розладу [5]. Питання мовленнєвого розвитку в контексті нейропсихологічних механізмів розглянуто у працях В. Синьова, І. Маркусь та С. Геращенко, де досліджено зв'язок між рівнем когнітивного та мовленнєвого функціонування дітей з інтелектуальними порушеннями [6]. Важливими є й дослідження формування навичок комунікації та мовлення у дітей з тяжкими порушеннями мовлення, проведені Л. Луканьовою [1]. Л. Трофименко у своїх дослідженнях стратегій підтримки дітей з алалією розглядає нейропсихологічний супровід як невід'ємну складову комплексного психолого-педагогічного супроводу в освітньому середовищі [9]. Прикладні аспекти нейропсихологічного підходу в контексті діагностики порушень письма та моторного планування досліджено І. Мартиненко та І. Яремчук [2]. Особливості нейропсихологічного супроводу дітей з ТПМ висвітлено у навчально-методичному посібнику Ю. Рібцун, що акумулює теоретичні засади і практичний інструментарій нейропсихологічно орієнтованої логопедичної роботи [3]. Т. Швалюк та Н. Чередніченко у своєму дослідженні педагогічних технологій у роботі з молодшими школярами з ТПМ підкреслюють значущість нейропсихологічного фундаменту при розробці спеціальних педагогічних технологій [10]. Попри значний доробок у суміжних питаннях, цілісного теоретико-прикладного аналізу нейропсихологічних підходів у логопедичній практиці саме в контексті інновацій спеціальної та інклюзивної освіти в сучасних дослідженнях ми не знаходимо. Це й визначає мету та завдання пропонованої статті.

Постановка завдання. Мета статті полягає в теоретичному аналізі та систематизації наукових знань про нейропсихологічні підходи у логопедичній практиці, а також в обґрунтуванні їх теоретичних засад і прикладних аспектів застосування в умовах спеціальної та інклюзивної освіти.

Виклад основного матеріалу. Нейропсихологічний підхід у логопедії – це методологічна стратегія, що ґрунтується на положеннях нейропсихологічної науки та передбачає аналіз мовленнєвих порушень крізь призму нейрофізіологічних механізмів, мозкової організації вищих психічних функцій і функціональних систем.

Перший функціональний блок – блок регуляції тону та неспання – забезпечує загальний рівень активаційного фону, необхідний для будь-якої мовленнєвої та пізнавальної діяльності. Його недостатність у дітей проявляється у зниженій працездатності, підвищеній виснаженості, труднощах із підтриманням уваги – що безпосередньо позначається на ефективності логопедичних занять. При порушеннях першого блоку у дітей з мовленнєвими порушеннями спостерігається нерівномірність мовленнєвих досягнень: дитина може правильно вимовляти звуки на початку заняття, але «зсісковзувати» до неправильних патернів по мірі накопичення втоми.

Другий функціональний блок – блок отримання, переробки та збереження інформації – забезпечує роботу модально-специфічних аналізаторів (слухового, зорового, кінестетичного) та їх міжаналізаторну взаємодію. Саме цей блок є ключовим для розуміння механізмів фонематичного сприймання, слухового аналізу і синтезу, кінестетичного контролю артикуляції. Порушення у функціонуванні другого блоку лежать в основі акустико-фонематичних та артикуляційно-фонематичних форм дислалії, а також різних видів дисграфії та дислексії. Ю. Рібцун у контексті дослідження зауважує, що «мимовільність праксичних дій забезпечується високим ступенем їх автоматизованості. Структуру праксису, як ВПФ, складають ідеаторна, передавальна та виконавча ланки, або план дій → «кінетичні мелодії» (рухові акти) → моторний центр. Коли відбувається збій у функціонуванні навіть однієї ланки, порушується робота як немовленнєвих, так і мовленнєвих видів праксису, водночас переважно збереженою залишається здатність до імітації дій з окремим предметом (символічний праксис)» [4, с. 40].

Третій функціональний блок – блок програмування, регуляції та контролю – забезпечує цілеспрямований характер мовленнєвої діяльності, її довільну регуляцію та самоконтроль. Недостатність цього блоку лежить в основі порушень темпоритмічної організації мовлення (заїкання), труднощів з плануванням розгорнутого висловлювання, порушень мовленнєвої програматики

при алалії та афазії. Л. Трофименко підкреслює, що стратегії корекційної роботи при алалії мають бути орієнтовані насамперед на формування механізмів програмування мовленнєвого висловлювання, що відповідає функціям третього блоку мозку [9].

Синдромальний аналіз – провідний діагностичний метод нейропсихологічного підходу – передбачає виявлення первинно ураженої ланки функціональної системи та прослідковування її системних наслідків у вигляді вторинних і третинних порушень. Застосування синдромального аналізу в логопедії дозволяє виходити за межі феноменологічного опису мовленнєвого розладу і визначати нейропсихологічний механізм порушення, що є принциповим для вибору адекватної корекційної стратегії.

Практична реалізація нейропсихологічного підходу в логопедичній роботі передбачає застосування спеціального інструментарію на трьох рівнях: діагностичному, корекційному та моніторинговому. На діагностичному рівні нейропсихологічне обстеження логопед проводить у взаємодії з нейропсихологом або самостійно – за умови відповідної підготовки. Об'єктом нейропсихологічної логодіагностики є не просто стан мовлення, а стан усіх функціональних систем, що забезпечують мовленнєву діяльність: нейродинаміка, просторовий гнозис, праксис, слухова та зорова пам'ять, мовне мислення. Ю. Рібцун та С. Долженко вказують, що нейропсихологічна діагностика при заїканні дозволяє виявити специфічний синдромальний профіль розладу, що визначає вибір між різними терапевтичними стратегіями. Дослідники зазначають, що «вітчизняні емпіричні дослідження майже не включають нейропсихологічні чи біометричні індикатори, які сьогодні є загальноприйнятими у зарубіжній практиці. Для українських логопедів не завжди можуть бути доступними методики на кшталт функціональної транскраніальної доплерографії, магнітно-резонансної томографії чи дифузійного тензорного зображення, котрі застосовуються для дослідження нейробіологічних механізмів заїкання, що дозволяє оцінити цілісність білої речовини і міжпівкульну інтеграцію мозку» [5, с. 123]. На корекційному рівні нейропсихологічний підхід реалізується через низку інноваційних технологій. Метод кінезіологічної корекції – система спеціальних рухових вправ, що активізують міжпівкульну взаємодію та збалансовану роботу обох півкуль мозку – широко застосовується для подолання дизартрії, дислексії та дисграфії. Науковим

підґрунтям методу є положення про зв'язок між розвитком загальної та дрібної моторики і формуванням мовленнєвих функцій, підтверджене у дослідженнях Л. Луканьової щодо формування комунікативно-мовленнєвих навичок у дітей з ТПМ [1].

Метод заміщувального онтогенезу – одна з найбільш теоретично обґрунтованих нейропсихологічних технологій – базується на ідеї відновлення послідовності формування вищих психічних функцій відповідно до онтогенетичних закономірностей. Застосування цього методу в логопедії передбачає повернення до ранніх сенсомоторних рівнів мовленнєво-рухового розвитку, активацію первинних рецепторних зон кори та поступове формування вищих рівнів мовленнєвої організації. Л. Трофименко у дослідженні психолінгвістичного підходу до мовленнєвого розвитку дітей з ООП вказує, що корекційна програма має враховувати онтогенетичну послідовність формування мовленнєвих функцій [8].

Технології сенсорної інтеграції, розроблені на нейрофізіологічній основі, спрямовані на оптимізацію обробки сенсорної інформації, що є необхідною передумовою для формування фонематичного слуху, кінестетичного контролю артикуляції та просторово-часової організації мовлення. Їх застосування є особливо обґрунтованим при роботі з дітьми, у яких мовленнєві порушення поєднуються з розладами сенсорного профілю – що є характерним для дітей з РАС та РДУГ. Нейродинамічна гімнастика – ще одна прикладна нейропсихологічна технологія, що застосовується в логопедичній практиці – включає систему ритмізованих рухових вправ, які активізують перший функціональний блок мозку (регуляцію тону та неспання) і забезпечують оптимальний нейродинамічний фон для засвоєння та автоматизації мовленнєвих навичок. Технологія біологічного зворотного зв'язку використовує інструментальне підсилення сенсорної інформації про власні артикуляційні та фонаційні рухи, що дозволяє дитині усвідомлено вносити корективи у власне мовлення. В. Синьов, І. Маркус та С. Геращенко, досліджуючи особливості мовленнєвого розвитку при інтелектуальних порушеннях, підкреслюють значущість інструментальних методів підсилення зворотного зв'язку для дітей зі зниженими можливостями самоконтролю [6].

Важливим прикладним аспектом є й нейропсихологічно обґрунтована побудова логопедичного заняття. На відміну від традиційного підходу, де структура заняття визначається переважно

лінгвістичними критеріями, нейропсихологічний підхід передбачає: організацію нейродинамічного розминання на початку заняття (активація першого блоку); чергування завдань на різні модальності (активація другого блоку); включення завдань на рефлексію і самоконтроль (активація третього блоку). І. Мартиненко та І. Яремчук у контексті діагностики порушень письма наголошують на необхідності враховувати нейропсихологічний стан учня при визначенні оптимального навантаження і структури корекційної роботи. Дослідниками обґрунтовано «доцільність застосування міждисциплінарного підходу до діагностики, що передбачає комплексне оцінювання лінгвістичних, загальнофункціональних і моторних компонентів письмової діяльності [2, с. 187]. Впровадження нейропсихологічних підходів в умовах інклюзивного навчання має свою специфіку, зумовлену контекстом загальноосвітнього закладу. Логопед в інклюзивному просторі виконує не лише корекційну, а й консультативно-методичну функцію: він забезпечує нейропсихологічно обґрунтовані рекомендації для вчителів, асистентів педагога та батьків, що стосуються організації навчального процесу з урахуванням нейропсихологічного профілю дитини з ООП. Реалізація цього завдання вимагає від логопеда глибоких знань у галузі нейропсихологічних механізмів навчання та розуміння освітніх бар'єрів, з якими стикаються діти з мовленнєвими порушеннями в інклюзивному класі.

Ключовим інструментом нейропсихологічного супроводу в умовах інклюзії є індивідуальна програма розвитку з нейропсихологічним компонентом. На відміну від традиційної ППР, де зазначаються переважно навчальні цілі та корекційні заходи, нейропсихологічно орієнтована ППР містить: характеристику нейропсихологічного профілю дитини; опис ресурсних та дефіцитарних зон нейропсихологічного функціонування; рекомендації щодо адаптації освітнього середовища відповідно до нейропсихологічного профілю. Л. Луканьова підкреслює, що системна нейропсихологічно обґрунтована програма підтримки є вирішальним чинником успішної інтеграції дітей з тяжкими порушеннями мовлення в освітнє середовище [1].

Нейропсихологічний підхід змінює і розуміння ролі навчального середовища в логопедичній корекції. З нейропсихологічної точки зору, середовище – це не нейтральний фон, а активний чинник нейронального розвитку дитини. Сенсорно збагачене, структуроване і передбачуване освітнє середовище активізує механізми нейропластичності

і сприяє більш ефективному засвоєнню мовленнєвих навичок. Ю. Рібцун у навчально-методичному посібнику щодо підтримки дітей з мовленнєвими потребами в освітньому середовищі обґрунтовує, що середовищні фактори є невід'ємними елементами ефективного нейропсихологічно орієнтованого логопедичного супроводу [3].

Важливим аспектом нейропсихологічного супроводу в інклюзивному навчанні є командна взаємодія фахівців. Нейропсихологічний підхід за своєю природою є мультидисциплінарним: він охоплює сферу компетентності логопеда, нейропсихолога, педагога, лікаря-невролога та батьків. Кожен учасник команди вносить свій внесок у формування цілісного нейропсихологічного уявлення про дитину і спільно з іншими визначає пріоритети та засоби корекційного впливу. Т. Швалюк та Н. Чередніченко вказують, що лише комплексний міждисциплінарний підхід дозволяє досягти стійких результатів у подоланні тяжких порушень мовлення в умовах загальноосвітнього закладу. Науковцями доведено, що «розробка та впровадження необхідних педагогічних технологій у процес вивчення української мови у початковій школі сприятимуть самореалізації, саморозвитку учнів, стимулюватимуть їх до безперервного якісного навчання» [10, с. 60].

Інноваційний потенціал нейропсихологічного підходу в спеціальній та інклюзивній освіті визначається кількома ключовими характеристиками. По-перше, мультидисциплінарність: нейропсихологічний підхід інтегрує досягнення нейронаук, психолінгвістики, спеціальної педагогіки та логопедії, що забезпечує системне і цілісне розуміння природи мовленнєвих порушень. По-друге, індивідуалізованість: нейропсихологічний профіль кожної дитини є унікальним, що вимагає і забезпечує персоналізований характер корекційного втручання – що цілком відповідає принципу особистісно орієнтованої освіти. Л. Трофименко підкреслює, що психолінгвістичний і нейропсихологічний підходи разом формують теоретичну основу для розробки дійсно індивідуалізованих корекційних програм. По-третє, нейропсихологічний підхід відрізняється превентивною спрямованістю: рання нейропсихологічна діагностика дозволяє виявити групи ризику мовленнєвого та навчального неблагополуччя ще до появи розгорнутої симптоматики і своєчасно запровадити профілактичні заходи. Це є особливо важливим в умовах інклюзивного навчання, де рання підтримка дітей з нейропсихологічними особливостями розвитку може суттєво знизити ризик

шкільної дезадаптації. По-четверте, нейропсихологічний підхід характеризується динамічністю: він передбачає систематичний моніторинг динаміки нейропсихологічного профілю дитини і гнучке корегування корекційної програми відповідно до отриманих результатів. Це принципово відрізняє нейропсихологічно орієнтовану логопедичну роботу від традиційної, де корекційна програма нерідко залишається незмінною протягом усього курсу. В. Синьов, І. Маркус та С. Геращенко у дослідженні проблем мовленнєвого розвитку при інтелектуальних порушеннях акцентують на необхідності динамічної діагностики і гнучкого корегування корекційного маршруту. Вони зазначають, що «для ефективної корекційно-розвиткової роботи необхідно створити такі умови, які сприятимуть успішному мовленнєвому розвитку дошкільників з інтелектуальними порушеннями у корекційно-виховному процесі, а саме: надання своєчасної корекційно-логопедичної допомоги дитині з інтелектуальними порушеннями в сенситивний період її розвитку; виявлення, попередження та корекція вторинних порушень у психофізичному розвитку, які ускладнюють корекцію та компенсацію мовленнєвого порушення негативно впливаючи на цілісність і гармонійність загального розвитку дитини з інтелектуальними порушеннями; формування мовних засобів і комунікативних навичок дитини у практичній діяльності при активній вербалізації досвіду діяльності, що здобувається» [6, с. 116].

Нарешті, нейропсихологічний підхід є інноваційним з точки зору технологічної інтеграції: він відкриває перспективи для впровадження цифрових нейрокогнітивних тренажерів, комп'ютерних програм діагностики та корекції, додатків із елементами нейробіологічного зворотного зв'язку. Такі технології, базуючись на нейропсихологічних принципах, суттєво розширюють можливості логопедичної роботи в умовах інклюзивного навчання і можуть реалізовуватися як в умовах очних занять, так і дистанційно – що є особливо актуальним для дітей з особливими освітніми потребами в умовах сучасних викликів, з якими стикається освіта України.

Висновки. Нейропсихологічний підхід у логопедії являє собою методологічно обґрунтовану стратегію, що дозволяє вийти за межі феноменологічного опису мовленнєвого порушення і розкрити його нейрофізіологічний механізм. Теоретичною основою підходу слугує концепція трьох функціональних блоків мозку, яка дозволяє

визначити «нейропсихологічну мішень» корекційного впливу і побудувати диференційовану корекційну програму. Прикладні аспекти нейропсихологічних підходів у логопедичній практиці охоплюють широкий спектр інноваційних технологій – від кінезіологічних вправ і сенсорної інтеграції до технологій БЗЗ і цифрових нейрокогнітивних тренажерів. Ефективність цих технологій визначається точністю нейропсихологічної діагностики: чим точніше визначено нейропсихологічний профіль дитини, тим більш адресним і результативним є корекційний вплив. В умовах інклюзивного навчання нейропсихологічний

підхід набуває додаткового виміру: він виступає методологічною основою для побудови індивідуальної програми розвитку з нейропсихологічним компонентом, адаптації освітнього середовища та організації міждисциплінарної командної взаємодії. Саме цей підхід забезпечує ту необхідну «точність налаштування» логопедичної допомоги, яка є умовою її успішності в загальноосвітньому закладі. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні можливостей цифрових нейрокогнітивних технологій у логопедичній практиці спеціальної та інклюзивної освіти.

Список літератури:

1. Луканьова Л. Формування навичок комунікації та мовлення у дітей з тяжкими порушеннями мовлення як наукова проблема. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 73. С. 110–113. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/73.22>
2. Мартиненко І., Яремчук І. Особливості діагностики порушень письма в учнів початкової школи з диспраксією. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. 2025. № 26. С. 176–191. DOI: <https://doi.org/10.32626/2413-2578.2025-26.176-191>
3. Рібцун Ю. В. Заїкання: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Цибульська В. О., 2023. 272 с.
4. Рібцун Ю. Вивчення практичних функцій молодших школярів з особливими мовленнєвими потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2021. Том 104. № 4. С. 28–45. DOI: <https://doi.org/10.33189/ectu.v104i4.88>
5. Рібцун Ю., Долженко С. Науково-теоретичні аспекти логодіагностики осіб із заїканням. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2025. Том 120. № 4. С. 112–126. DOI: <https://doi.org/10.33189/ectu.v120i4.291>
6. Синьов В. М., Маркус І. С., Геращенко С. І. Особливості мовленнєвого розвитку у дітей з інтелектуальними порушеннями. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*. 2023. Вип. 45. С. 111–117. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series19.2023.45.17>
7. Трофименко Л. І., Ільяна В. М., Рібцун Ю. В., Мартинюк З. С., Грибань Г. В. Психолінгвістичні дидактичні технології діагностики і подолання мовленнєвих порушень у молодших школярів з тяжкими порушеннями мовлення : навч.-метод. посібник. Київ : НАПН України, 2022. 847 с.
8. Трофименко Л. Психолінгвістичний аналіз особливостей мовленнєвого розвитку дітей з особливими освітніми потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2022. Том 105. № 1. С. 145–161. DOI: <https://doi.org/10.33189/ectu.v118i2.255>
9. Трофименко Л. Стратегії підтримки дітей з алалією в освітньому середовищі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. Том 113. № 1. С. 41–65. DOI: <https://doi.org/10.33189/ectu.v113i1.164>
10. Швалюк Т. М., Чередніченко Н. В. Педагогічна технологія формування граматичного поняття «іменник» у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення. *Науковий часопис. Серія 19: Корекційна педагогіка*. 2022. Вип. 42. С. 60–80. DOI: <https://doi.org/10.31392/npu-nc.series19.2022.42.06>
11. Якимчук Г. В. Особливості психічного розвитку дітей з тяжкими порушеннями мовлення. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С. 176–182. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.32>

Sukhoviienko N. A., Lytvyn I. M., Zorochkina T. S. INNOVATIONS IN SPECIAL EDUCATION AND INCLUSIVE LEARNING: NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACHES IN SPEECH THERAPY PRACTICE AS A THEORETICAL AND APPLIED DIMENSION

The article presents a comprehensive theoretical analysis of neuropsychological approaches in speech therapy practice in the context of innovative development of special and inclusive education. The relevance of the study is determined by the growing number of children with special educational needs in general education settings, as well as the insufficient development of issues related to the integration of neuropsychological tools into the speech therapy practice of special and inclusive education institutions. The theoretical foundations of the neuropsychological approach are revealed, based on the concept of three functional blocks of the brain: the block of regulation of tone and wakefulness, the block of receiving, processing and storing information, and the block of programming, regulation and control. The applied

aspects of implementing the neuropsychological approach in speech therapy work with children with severe speech disorders, speech development disorders, and attention deficit hyperactivity disorder are characterized. It is proved that the neuropsychological approach provides a multidisciplinary understanding of the nature of speech disorders through consideration of neurophysiological mechanisms, the specifics of higher mental functions and the individual neuropsychological profile of the child. Innovative methods and technologies based on neuropsychological principles are analyzed: kinesiological exercises, sensory integration, the method of substitutional ontogenesis, neurodynamic gymnastics, biofeedback technologies. The specifics of neuropsychological support for children with speech disorders in inclusive education are revealed, which involves adapting correctional strategies to the educational environment of a general education institution. It is established that the effectiveness of speech therapy correction in special and inclusive education significantly increases under the following conditions: 1) preliminary neuropsychological diagnosis and determination of the syndromal profile of the disorder; 2) construction of an individual correctional program taking into account the neuropsychological profile of the child; 3) interdisciplinary interaction of the speech therapist, neuropsychologist, teacher and parents.

Keywords: *neuropsychological approach, speech therapy practice, special education, inclusive education, speech disorders, higher mental functions, correctional work, innovations in education, children with special educational needs.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Хараджи М. В.

<https://orcid.org/0000-0003-0454-7620>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Ніколаєнко Н. В.

<https://orcid.org/0009-0008-5821-1632>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУ ПОМИЛКИ У ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей страху помилки у особистості дорослого віку як актуальної проблеми сучасної психологічної науки. Визначено, що страх помилки є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних, соціальних і професійних чинників та істотно впливає на процес прийняття рішень, професійну діяльність, міжособистісну взаємодію, особистісний розвиток і психологічне благополуччя людини. Узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння страху, уточнено зміст понять «страх помилки» та «страх невдачі», визначено їх спільні й відмінні характеристики, а також охарактеризовано когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційний компоненти страху помилки. Встановлено, що у дорослому віці цей феномен набуває особливої психологічної значущості через високий рівень відповідальності, необхідність прийняття самостійних рішень, професійну реалізацію та ризик негативних наслідків власних дій. Висвітлено основні мотиваційні, когнітивні, особистісні, соціальні й професійні чинники формування страху помилки та їх вплив на особливості його прояву. На основі теоретичного аналізу охарактеризовано психологічні механізми, що сприяють конструктивному ставленню до помилки, зокрема когнітивне переосмислення, розвиток мотивації досягнення успіху, самоефективності, саморефлексії, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Запропоновано комплекс методичних рекомендацій, спрямованих на формування психологічної стійкості, толерантності до невизначеності, відповідального прийняття рішень і конструктивного використання власного досвіду. Зроблено висновок, що страх помилки у особистості дорослого віку має комплексну психологічну природу, а його розуміння є важливою передумовою вдосконалення психологічної підтримки, особистісної самореалізації та психологічного благополуччя.

Ключові слова: страх помилки, особистість дорослого віку, психологічні особливості, когнітивні чинники, мотиваційні чинники, страх невдачі, самоефективність, психологічні механізми, емоційна саморегуляція.

Постановка проблеми. У дорослому віці страх помилки набуває особливої психологічної значущості, оскільки супроводжує прийняття рішень, пов'язаних із професійною діяльністю, матеріальною стабільністю, сімейним благополуччям та особистісною самореалізацією. Очікування негативних наслідків власної помилки нерідко зумовлює внутрішнє напруження, невпевненість у собі, уникнення відповідальності й нових можливостей, що перешкоджає повноцінному розвитку особистості.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей страху помилки у особистості дорослого віку.

З'ясування його психологічної природи, структури, чинників формування та специфіки прояву сприятиме поглибленню наукових уявлень про цей феномен і створить теоретичне підґрунтя для вдосконалення сучасних підходів до психологічної підтримки дорослої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема страху помилки є предметом активних досліджень як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Теоретичні засади розуміння природи страху висвітлено у працях Ю. Александрова [1], О. Василяги [2] та О. Остапук [6]. Особливості страху помилки, страху невдачі та їх впливу на діяльність і розвиток особистості досліджували

Д. Конрой [11], М. Коррея та А. Росадо [12], М. Гайкваді Л. Шарма [16], А. Мартін [17]. Вагомий внесок у розкриття мотиваційних і когнітивних механізмів страху помилки зробили Дж. Аткинсон [9], А. Бандура [10], М. Ковінгтон [13], К. Двек [14] та А. Елліот [15]. Водночас психологічні особливості страху помилки у особистості дорослого віку, його структурні компоненти, чинники формування та специфіка прояву потребують подальшого теоретичного осмислення, що зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження психологічних особливостей страху помилки у особистості дорослого віку, узагальнення сучасних наукових підходів до розуміння його психологічної природи, структури, чинників формування та специфіки прояву, а також обґрунтування психологічних механізмів і методичних підходів до формування конструктивного ставлення особистості до помилки.

Виклад основного матеріалу. Ефективне дослідження проблеми подолання страху помилки неможливе без з'ясування психологічної природи самого феномену страху. Розуміння його сутності, механізмів виникнення та функцій дає змогу пояснити причини формування страху помилки, особливості його прояву в дорослому віці та визначити ефективні напрями психологічної допомоги. У сучасній психології страх розглядається як складне психічне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти, однак єдиного підходу до його трактування не існує.

Ю. Александров [1] розглядає страх як одну з базових емоцій людини, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу її біологічному чи соціальному благополуччю. На думку автора, страх виконує захисну функцію, мобілізуючи фізичні та психічні ресурси особистості для запобігання небезпеці.

У статті О. Василяги [2] здійснено аналіз основних психологічних підходів до розуміння природи страху. Авторка зазначає, що різні психологічні школи по-різному пояснюють цей феномен: у межах теорії диференційних емоцій страх розглядається як базова адаптивна емоція, психоаналітичний підхід пов'язує його з внутрішніми конфліктами особистості, а інформаційний – із дефіцитом знань або інформації для подолання потенційно небезпечної ситуації. Останній підхід є особливо важливим для розуміння страху помилки, оскільки невизначеність результату діяльності, сумніви у власних можливостях та

недостатня впевненість у правильності прийнятого рішення нерідко стають підґрунтям переживань щодо можливого неуспіху.

О. Остапук [6] розглядає страх як складний психологічний феномен, формування якого зумовлюється взаємодією особистісних і соціальних чинників. Авторка підкреслює роль самооцінки, тривожності, негативного досвіду та очікування несприятливих наслідків, а також зазначає, що серед сучасних страхів важливе місце посідають страхи самовираження, ситуацій перевірки знань, успіху, невдачі та негативного оцінювання. Це дає підстави розглядати страх помилки як соціально зумовлену форму страху, пов'язану з очікуванням критики, осуду або втрати позитивної оцінки.

Огляд сучасних психологічних підходів засвідчує, що страх виконує не лише захисну й адаптивну функції, а й за надмірної інтенсивності здатний обмежувати активність особистості, порушувати процес прийняття рішень, знижувати впевненість у власних силах та перешкоджати самореалізації. Саме така трансформація страху є характерною для страху помилки.

Аналіз результатів сучасних досліджень дає підстави стверджувати, що для розуміння природи страху помилки недостатньо лише загальних уявлень про феномен страху. Подальше дослідження цієї проблеми потребує уточнення сутності страху помилки, його відмінностей від страху невдачі та особливостей психологічного змісту.

Незважаючи на актуальність проблеми страху помилки, у науковій літературі він значно рідше виступає предметом самостійного дослідження, ніж страх невдачі. Це пояснюється тим, що в більшості зарубіжних праць помилка розглядається як одна з основних причин або передумов можливого неуспіху, а тому поняття «страх помилки» і «страх невдачі» часто використовуються як взаємопов'язані або взаємодоповнювальні. Водночас їх повне ототожнення не є доцільним, оскільки зазначені феномени відображають різні психологічні акценти.

Страх невдачі характеризує переживання, пов'язане передусім із можливістю не досягти бажаного результату, тоді як страх помилки концентрується на самому процесі діяльності та очікуванні припуститися неправильного рішення чи дії. Помилка при цьому виступає своєрідним психологічним тригером, який запускає переживання щодо можливих негативних наслідків, серед яких втрата авторитету, критика, осуд, почуття сорому, зниження самооцінки або невідповідність власним очікуванням. Таким чином, страх помилки

можна розглядати як один із психологічних механізмів формування страху невдачі, водночас він здатний існувати як відносно самостійне психологічне явище.

Спираючись на положення І. Канни [3] щодо сутності страху, страх помилки можна визначити як емоційний стан, що виникає внаслідок очікування негативних наслідків власних дій, можливого неуспіху, осуду чи негативного оцінювання з боку інших людей. Таке трактування дає змогу розглядати страх помилки як соціально детерміновану форму страху, виникнення якої значною мірою зумовлюється суб'єктивною оцінкою можливих наслідків власної діяльності. При цьому інтенсивність переживань залежить не стільки від складності самої ситуації, скільки від того, яке значення людина надає можливій помилці та її впливу на власне життя, професійну діяльність чи міжособистісні відносини.

На думку М. Корреї та А. Росадо, «страх помилки (невдачі) концептуалізується як мотив уникнення невдачі в оціночних ситуаціях, пов'язаний з передчуттям сорому та схильністю оцінювати загрозу» [12, с. 201].

Таке визначення підкреслює тісний взаємозв'язок страху помилки з мотиваційною сферою особистості. У цьому випадку людина не лише очікує можливого негативного результату, а й прагне будь-якими способами уникнути ситуацій, у яких її компетентність може бути оцінена іншими.

На думку М. Гайквад та Л. Шарми, «страх невдачі, відомий у психології як атіхіфобія, є складним і багатограним психологічним станом, який істотно впливає на життя людини. Він являє собою ірраціональний та надмірно інтенсивний страх, що характеризується прагненням уникнути помилок або невдач у різних сферах життя, зокрема в навчанні, професійній діяльності та міжособистісних стосунках» [16, с. 232].

Подібний підхід свідчить про те, що страх невдачі практично завжди супроводжується страхом припуститися помилки, оскільки саме помилка найчастіше сприймається особистістю як причина можливого провалу. Водночас у повсякденній діяльності страх помилки може виникати навіть за відсутності реальної загрози невдачі. Наприклад, доросла людина може відчувати сильне хвилювання під час прийняття відповідального рішення, побоюючись зробити неправильний вибір, хоча об'єктивні наслідки такої помилки можуть бути незначними.

Е. Мартін у своїй роботі вказував, що страх невдачі визначається як «постійна та ірраціональна

тривога щодо нездатності відповідати стандартам та цілям, встановленим самим собою або іншими» [17, с. 1277]. Таке трактування ще раз підкреслює значення високих особистісних стандартів, перфекціоністських установок та соціальних очікувань у формуванні страху помилки.

На думку Є. Яманова, страх невдачі може проявлятися як «відносно стабільна риса особистості, що зумовлює постійне очікування провалу, або як ситуативна реакція, яка виникає в конкретному контексті й супроводжується характерними психологічними та поведінковими відповідями» [8, с. 14]. Подібний підхід може бути застосований і до розуміння страху помилки, оскільки він також здатний мати як стійкий особистісний характер, так і виникати ситуативно під впливом конкретних умов діяльності.

Результати аналізу наукових джерел дають підстави стверджувати, що страх помилки та страх невдачі є близькими, проте не тотожними психологічними феноменами. Страх помилки переважно пов'язаний з очікуванням неправильних дій та їхніх соціальних або особистісних наслідків, тоді як страх невдачі охоплює ширше коло переживань, пов'язаних із недосягненням бажаного результату. Водночас саме страх помилки нерідко виступає одним із ключових психологічних механізмів формування страху невдачі, що зумовлює доцільність їх комплексного дослідження.

Страх помилки є багатокomпонентним психологічним феноменом, що охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову та мотиваційну сфери особистості. На когнітивному рівні він проявляється сумнівами у правильності власних рішень, прогнозуванням негативних наслідків, катастрофізацією та самокритикою, що ускладнює прийняття рішень. Емоційний компонент характеризується тривогою, внутрішнім напруженням, страхом осуду, соромом і невпевненістю у власній компетентності. Поведінкові прояви пов'язані з уникненням відповідальних ситуацій, прокрастинацією, надмірним самоконтролем і відмовою від нових можливостей, що негативно позначається на професійній й особистісній самореалізації. Мотиваційний компонент проявляється домінуванням мотиву уникнення невдачі над прагненням досягнення успіху, що обмежує активність і розвиток особистості.

Комплексний характер проявів страху помилки зумовлює необхідність застосування багатовекторних психологічних підходів до його подолання та створює підґрунтя для подальшого дослідження особливостей його переживання у дорослому віці.

Страх помилки може виникати на різних етапах онтогенетичного розвитку, однак саме у дорослому віці він набуває найбільшої психологічної та соціальної значущості. Це зумовлено високим рівнем особистої відповідальності, необхідністю самостійно приймати рішення, професійною реалізацією, виконанням сімейних ролей і забезпеченням матеріального благополуччя, через що помилка часто сприймається як загроза подальшому життю.

На відміну від дитячого чи юнацького віку, коли страх помилки переважно пов'язаний із покаранням або оцінкою оточення, у дорослості він зумовлений ризиком втрати професійної репутації, роботи, фінансової стабільності, соціального статусу чи перспектив кар'єрного зростання. Тому навіть незначні помилки нерідко сприймаються дорослою людиною як потенційна загроза власному благополуччю.

Специфічною особливістю страху помилки у дорослому віці є його тісний взаємозв'язок із процесом прийняття відповідальних рішень. У професійній діяльності, підприємстві, управлінні, медицині, освіті та інших сферах ціна помилки може бути досить високою, що закономірно підвищує рівень психологічного напруження. Унаслідок цього навіть висококваліфіковані фахівці можуть демонструвати невпевненість, надмірний самоконтроль, тривале обмірковування рішень або уникнення ситуацій, пов'язаних із відповідальністю.

Особливого значення страх помилки набуває в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою конкуренцією, швидкими соціально-економічними змінами та постійним інформаційним навантаженням. Соціальні мережі, відкритість професійної діяльності, необхідність постійного саморозвитку й відповідності високим стандартам сприяють посиленню страху негативного оцінювання та прагненню уникати будь-яких помилок.

Крім того, дорослість супроводжується накопиченням власного життєвого досвіду, який не завжди має позитивний характер. Попередні професійні невдачі, негативний досвід критики, пережиті конфлікти, фінансові втрати або інші несприятливі життєві події можуть формувати стійке очікування повторення негативних наслідків, що підсилює страх припуститися нової помилки.

Страх помилки у дорослої особистості має виражений соціально-психологічний характер. Його переживання визначається не лише індивідуальними психологічними особливостями

людини, а й специфікою професійної діяльності, рівнем відповідальності, накопиченим життєвим досвідом, особливостями соціальної взаємодії та значущістю можливих наслідків власних рішень.

Формування страху помилки у дорослої особистості є результатом взаємодії індивідуально-психологічних, мотиваційних, когнітивних, соціальних та професійних чинників. Сучасні дослідження засвідчують, що цей феномен формується поступово під впливом попереднього досвіду, особливостей особистості, соціального середовища та мотиваційної спрямованості людини.

Одним із фундаментальних напрямів дослідження чинників страху помилки є теорія мотивації досягнення. Д. Мак-Клелланд, Р. Кларк та Е. Лоуелл [18] довели, що мотивація досягнення визначає активність особистості та її ставлення до труднощів: люди з високою потребою досягнення частіше сприймають помилки як джерело досвіду, тоді як недостатня сформованість цієї потреби сприяє виникненню страху та уникненню відповідальної діяльності. Ці положення розвинув Дж. Аткинсон [9], який обґрунтував, що домінування мотиву уникнення невдачі зумовлює відмову від ризику, уникнення ситуацій оцінювання та є важливою передумовою формування страху помилки.

Вагоме значення мають когнітивні чинники. Схильність до катастрофізації, сумнівів у власній компетентності та низький рівень самоефективності підвищують імовірність виникнення страху помилки. Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури [10], переконаність людини у власній здатності успішно діяти в ситуаціях труднощів визначає її поведінку, тоді як низька самоефективність посилює очікування невдачі.

До особистісних чинників належать підвищена тривожність, низька самооцінка, залежність від зовнішнього схвалення та перфекціонізм. Концепція М. Ковінгтона [13] пояснює, що отождолення помилки зі зниженням власної цінності формує прагнення уникати ситуацій, у яких можливий неуспіх. Водночас К. Двек [14] довела, що люди з фіксованою установкою сприймають помилки як доказ власної некомпетентності, тоді як установка на розвиток сприяє конструктивному ставленню до них.

Важливими є також соціальні й професійні чинники. Стиль сімейного виховання, негативний досвід оцінювання, завищені очікування оточення, професійна конкуренція, висока відповідальність, дефіцит часу та ризик значущих

наслідків помилки підсилюють страх і формують унікальну поведінку, особливо у професіях типу «людина – людина».

Сучасні зарубіжні дослідження також підтверджують роль досягальних цілей у формуванні страху помилки. Е. Елліот [15] довів, що переважання цілей уникнення невдачі супроводжується зростанням тривожності та уникненням складних завдань, тоді як орієнтація на досягнення майстерності сприяє конструктивному ставленню до помилок. Подальший розвиток ці ідеї отримали у працях П. Конроя [11], який пов'язує страх невдачі з переживанням сорому, страхом втрати соціального статусу та негативного оцінювання, що становить психологічне підґрунтя формування страху помилки.

Узагальнення результатів дослідження чинників формування страху помилки свідчить, що їх аналіз не дає повного розуміння шляхів його подолання. Саме тому подальше дослідження проблеми потребує розгляду психологічних механізмів, які забезпечують зміну ставлення особистості до помилки, зниження інтенсивності страху та формування конструктивних способів реагування.

Проведене дослідження теоретичних підходів до проблеми страху помилки у дорослої особистості дає підстави стверджувати, що цей феномен має багатофакторний характер і формується під впливом взаємодії когнітивних, мотиваційних, особистісних, соціальних та професійних чинників. Така комплексність зумовлює необхідність дослідження психологічних механізмів його подолання, оскільки лише системний підхід забезпечує можливість формування конструктивного ставлення до помилки та зниження її деструктивного впливу на особистість.

Дослідження проблеми подолання страху помилки у дорослої особистості потребує не лише виявлення чинників його формування, а й розкриття тих психологічних механізмів, які забезпечують зниження інтенсивності цього переживання та сприяють конструктивному ставленню до помилки. Подолання страху помилки не може розглядатися як просте усунення негативної емоції, оскільки цей феномен охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову та особистісну сфери. Тому ефективна психологічна робота має бути спрямована не лише на зменшення тривоги, а й на зміну способу мислення, розвиток саморефлексії, формування внутрішньої стійкості та переосмислення самої помилки як природної складової досвіду.

Одним із провідних механізмів подолання страху помилки є когнітивне переосмислення її значення. У дорослої особистості помилка часто сприймається не як окремий результат дії, а як доказ некомпетентності, професійної неспроможності або особистісної невдачі. Саме тому важливим завданням психологічної роботи є зміна деструктивних переконань, пов'язаних із помилкою. Людині необхідно поступово переходити від установки «помилка означає провал» до розуміння помилки як джерела інформації, досвіду й можливості корекції власної діяльності.

Важливим психологічним механізмом подолання страху помилки є розвиток мотивації досягнення успіху. Якщо у структурі мотиваційної сфери переважає мотив уникнення невдачі, людина схильна уникати складних завдань, відповідальних рішень і ситуацій оцінювання. Натомість орієнтація на досягнення успіху активізує прагнення до розвитку, підвищує готовність діяти в умовах невизначеності та сприяє більш конструктивному ставленню до можливих помилок.

На думку О. Притули, мотивація досягнення успіху спонукає людину до активності, прийняття відповідальності та досягнення поставлених цілей, тоді як мотивація уникнення невдачі пов'язана з прагненням уникнути можливих помилок і негативної оцінки [7, с. 202–204].

Подібною позиції дотримується і Л. Мухіна [5], яка зазначає, що саме співвідношення мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдачі визначає характер поведінки людини в ситуаціях ризику, оцінювання й відповідальності.

Отже, розвиток мотивації досягнення успіху є важливою передумовою конструктивного ставлення до помилок і одним із ключових психологічних механізмів їх подолання у дорослої особистості.

Не менш важливим механізмом є розвиток саморефлексії. Доросла особистість має здатність усвідомлювати власні переживання, аналізувати причини страху, виявляти внутрішні установки та оцінювати ефективність власних способів реагування. Саме рефлексія дає змогу людині відрізнити реальну загрозу від перебільшеної, зрозуміти джерела власної тривоги та обрати більш конструктивну поведінкову стратегію.

Н. Ковальська та М. Тітенко зазначають, що важливою передумовою подолання страху є усвідомлення особистістю власних емоційних станів і причин їх виникнення. Розвиток саморефлексії сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій, що дає змогу зменшити деструктивний вплив

страху та конструктивно реагувати на складні життєві ситуації [4, с. 1288–1289].

Важливим психологічним механізмом подолання страху помилки є також формування ефективних копінг-стратегій. Уникнення, прокрастинація, відмова від відповідальності або надмірний контроль тимчасово знижують емоційне напруження, однак у довгостроковій перспективі підтримують страх і закріплюють невпевненість. Натомість проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, аналіз ситуації, планування дій, пошук підтримки, поступове входження у складні ситуації та прийняття можливості помилки сприяють зменшенню її загрозливого значення.

Окреме місце займає розвиток самоефективності дорослої особистості. Чим вищою є віра людини у власну здатність впоратися із завданнями, тим менш загрозливою для неї стає можливість помилки. Самоефективність формується через позитивний досвід подолання труднощів, підтримку значущого оточення, усвідомлення власних ресурсів і поступове розширення зони відповідальності. У цьому контексті подолання страху помилки передбачає не уникнення складних ситуацій, а поступове набуття досвіду успішного реагування на них.

Важливим є й емоційно-регулятивний механізм. Страх помилки супроводжується тривогою, напруженням, соромом, почуттям провини та внутрішньою скутістю. Тому ефективне подолання цього страху передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції: усвідомлення власного стану, зниження рівня фізіологічного напруження, нормалізацію дихання, самопідтримку, здатність зупиняти румінації та переключати увагу з очікування провалу на конкретні дії.

Отже, психологічні механізми подолання страху помилки охоплюють когнітивне переосмислення помилки, розвиток мотивації досягнення успіху, формування саморефлексії, підвищення самоефективності, засвоєння конструктивних копінг-стратегій та розвиток емоційної саморегуляції. Саме їх поєднання створює підґрунтя для поступового зниження страху помилки й формування більш зрілого, відповідального та конструктивного ставлення дорослої особистості до власного досвіду.

Дослідження психологічних механізмів подолання страху помилки створює теоретичне підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зниження інтенсивності цього переживання у дорослої особистості.

З огляду на багатокомпонентну природу страху помилки, методичні рекомендації щодо його

подолання мають бути комплексними та спрямованими на когнітивну, емоційно-регулятивну, мотиваційну, поведінкову, рефлексивну та соціально-підтримувальну сфери особистості.

Когнітивний напрям передбачає роботу з деструктивними переконаннями щодо помилки. Важливо навчитися замінювати установки на кшталт «я не маю права помилятися» більш реалістичними: «помилка є частиною досвіду», «її можна виправити», «вона не визначає мою особистість». Це сприяє зниженню психологічної загрозовості помилки.

Емоційно-регулятивний напрям охоплює розвиток навичок саморегуляції: використання дихальних технік, самоспостереження, ведення щоденника емоцій і підтримувального внутрішнього діалогу, що допомагає перейти від імпульсивної тривожної реакції до усвідомленого самоконтролю.

Мотиваційний напрям полягає у розвитку мотивації досягнення успіху через постановку реалістичних цілей, поетапне виконання завдань, фіксацію власних досягнень і переорієнтацію уваги з уникнення помилки на досягнення результату.

Поведінковий напрям передбачає поступове входження в ситуації, які раніше викликали страх помилки, що сприяє зменшенню унікальної поведінки та формуванню впевненості у власних можливостях.

Рефлексивний напрям ґрунтується на самоаналізі причин страху, оцінці реальних наслідків помилки та пошуку конструктивних способів реагування. Водночас важливо формувати толерантність до невизначеності, розвивати гнучкість мислення й готовність діяти за умов неповної інформації.

Соціально-підтримувальний напрям передбачає створення середовища, у якому помилка розглядається як природний етап навчання та професійного розвитку. Цьому сприяють конструктивний зворотний зв'язок, підтримувальна комунікація, право на виправлення помилок і використання психоедукації, що допомагає усвідомити психологічну природу страху помилки.

Отже, методичні рекомендації щодо подолання страху помилки мають бути спрямовані на зміну ставлення до помилки, розвиток мотивації досягнення, підвищення самоефективності, формування рефлексивності, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Їх комплексне застосування сприяє зниженню деструктивного впливу страху помилки й особистісному та професійному розвитку дорослої людини.

Висновки. Проведене теоретичне дослідження дало змогу встановити, що страх помилки у особистості дорослого віку є складним багатокomпонентним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних, соціальних і професійних чинників. На відміну від інших вікових періодів, у дорослості його переживання безпосередньо пов'язане з високим рівнем особистої відповідальності, професійною діяльністю, матеріальною стабільністю, соціальним статусом і необхідністю прийняття значущих рішень, що визначає специфіку його психологічних проявів.

Узагальнення сучасних наукових підходів засвідчило, що страх помилки має когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційний компоненти, а його інтенсивність значною мірою залежить від рівня самоефективності, мотивації

досягнення успіху, особливостей самооцінки, перфекціоністських установок, попереднього досвіду та соціального середовища. Теоретичний аналіз також підтвердив доцільність використання комплексного психологічного підходу, який передбачає когнітивне переосмислення помилки, розвиток саморефлексії, емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій і мотивації досягнення успіху як важливих умов формування зрілого ставлення до власного досвіду.

Таким чином, результати дослідження поглиблюють наукові уявлення про психологічні особливості страху помилки у особистості дорослого віку та можуть бути використані як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, професійної ефективності та особистісної самореалізації дорослої людини.

Список літератури:

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.)*. Харків : ХНУВС, 2021. С. 134–136. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6a2c526-2833-4a54-b10e-985fe04d3f4a/content> (дата звернення: 13.07.2026).
2. Васи́лега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7 (22), ч. 2. С. 100–103.
3. Канна І. М. Особливості прояву соціальних страхів у здобувачів вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2022. 87 с.
4. Ковальська Н. А., Тітенко М. Р. Специфіка страху перед невідомим у здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Grail of Science*. 2026. № 69. С. 1287–1292. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.05.2026.146>
5. Мухіна Л. М. Особливості мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у студентському колективі. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 93–97. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.14>
6. Остапук О. В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 109–117.
7. Притула О. А. Мотивація на досягнення успіху та мотивація на уникнення невдач як основні мотиви професійної діяльності кризис-менеджерів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 5. Вип. 15. С. 201–206.
8. Яманов Є. В. Особливості зв'язку страху невдачі та рівня самооцінки апліканта в умовах зміни роботи : кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 73 с.
9. Atkinson J. W. Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. *Psychological Review*. 1957. Vol. 64, № 6. P. 359–372.
10. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215.
11. Conroy D. E. Fear of Failure: An Exemplar for Social Development Research in Sport. *Quest*. 2001. Vol. 53, № 2. P. 165–183.
12. Correia M., Rosado A. Fear of Failure in Sport: A Literature Review. *Research on Human Kinetics – Multidisciplinary Perspectives*. Cruz Quebrada : Edições FMH, 2017. P. 201–212.
13. Covington M. V. Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform. New York : Cambridge University Press, 1992. 351 p.
14. Dweck C. S., Leggett E. L. A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*. 1988. Vol. 95, № 2. P. 256–273.
15. Elliot A. J. Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. *Educational Psychologist*. 1999. Vol. 34, № 3. P. 169–189.

16. Gaikwad M. M., Sharma L. Understanding Atychiphobia: The Psychology of Fear of Failure. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*. 2023. Vol. 8, Issue 9. P. 232–234. DOI: <https://doi.org/10.36713/epra2016>
17. Martin A. J. Fear of Failure in Learning. *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Seel. Boston : Springer, 2012. P. 1276–1278.
18. McClelland D. C., Atkinson J. W., Clark R. A., Lowell E. L. The Achievement Motive. New York : Appleton-Century-Crofts, 1953. 384 p.

Kharadzhy M. V., Nikolaienko N. V. RESEARCH ON THE PROBLEM OF OVERCOMING FEAR OF MAKING MISTAKES IN ADULT PERSONALITY

The article is devoted to the study of the psychological characteristics of fear of making mistakes in adulthood as a relevant issue in contemporary psychological science. Fear of making mistakes is defined as a complex, multidimensional psychological phenomenon formed through the interaction of cognitive, emotional, motivational, personal, social, and professional factors, significantly affecting decision-making, professional activity, interpersonal interaction, personal development, and psychological well-being. The paper summarizes contemporary scientific approaches to understanding fear, clarifies the concepts of fear of making mistakes and fear of failure, identifies their common and distinctive features, and characterizes the cognitive, emotional, behavioral, and motivational components of fear of making mistakes. It is established that, in adulthood, this phenomenon acquires particular psychological significance due to a high level of responsibility, the necessity of making independent decisions, professional self-realization, and the risk of negative consequences resulting from one's actions. The main motivational, cognitive, personal, social, and professional factors contributing to the development of fear of making mistakes and their influence on its manifestation are analyzed. Based on a theoretical analysis, the psychological mechanisms that promote a constructive attitude toward mistakes are characterized, including cognitive reappraisal, the development of achievement motivation, self-efficacy, self-reflection, emotional self-regulation, and constructive coping strategies. A set of methodological recommendations aimed at developing psychological resilience, tolerance for uncertainty, responsible decision-making, and the constructive use of personal experience is proposed. It is concluded that fear of making mistakes in adulthood has a complex psychological nature, and understanding this phenomenon is an important prerequisite for improving psychological support, promoting personal self-realization, and enhancing psychological well-being.

Keywords: *fear of making mistakes, adulthood, psychological characteristics, cognitive factors, motivational factors, fear of failure, self-efficacy, psychological mechanisms, emotional self-regulation.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.923: 159.944:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/25>

Вінс В. А.

<https://orcid.org/0000-0002-7285-7711>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Дмитрак Н. А.

<https://orcid.org/0009-0008-7703-4774>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми конфліктності особистості та особливостей її прояву у військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-психологічними реаліями, пов'язаними з воєнними подіями в Україні, що суттєво впливають на психічне здоров'я, поведінку та міжособистісну взаємодію учасників бойових дій.

У статті конфліктність розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та виявляється у схильності до конфронтації, ворожості, агресивних реакцій і труднощах конструктивного вирішення міжособистісних суперечностей. Проаналізовано теоретичні підходи К. Томаса, Д. Големана та вітчизняних дослідників до розуміння природи конфліктності, її детермінант і структури.

Встановлено, що ПТСР суттєво підвищує рівень конфліктності військовослужбовців шляхом впливу на всі три компоненти: на емоційному рівні – через підвищену тривожність, дратівливість, агресивність і порушення саморегуляції; на когнітивному – через недовіру, підозрілість і схильність інтерпретувати нейтральні ситуації як потенційно загрозливі; на поведінковому – через вибір деструктивних стратегій взаємодії, уникання та соціальну ізоляцію. Окремо схарактеризовано типові форми агресивної поведінки, притаманні особам із ПТСР: екстрапунітивна агресія, захисна агресія, проекція негативних якостей, «праведний гнів», пошук об'єкта для розрядки, а також прихована (латентна) агресія у формі сарказму, іронії та завуальованих образ.

Зроблено висновок, що конфліктність військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом є закономірним наслідком психотравматичного досвіду, має системний і комплексний характер та потребує цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого на розвиток навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії.

Ключові слова: конфліктність особистості, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), військовослужбовці, агресивність, конфліктна поведінка, психологічна адаптація, бойовий стрес, емоційна саморегуляція.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-психологічні реалії, пов'язані з воєнними подіями в Україні, суттєво впливають на психічне здоров'я військовослужбовців. Участь у бойових діях, перебування в умовах постійної загрози життю, переживання втрат, фізичне та емоційне виснаження є потужними психотравмуючими чинниками, що можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей розлад супроводжується низкою негативних психоемоційних проявів, зокрема підвищеною тривожністю, дратівливістю, емоційною напруженістю, агресивністю, порушенням саморегуляції та труднощами у міжособистісній взаємодії. Усе це значною мірою впливає на поведінку військовослужбовців, зокрема на характер їхніх взаємин із оточуючими, сприяючи зростанню конфліктності.

У цьому контексті конфліктність виступає як важливий показник соціально-психологічної дезадаптації особистості, що проявляється у схильності до конфронтації, ворожості, агресивних реакцій, труднощах конструктивного вирішення суперечностей. Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку між ПТСР та особливостями конфліктної поведінки, оскільки такі прояви можуть ускладнювати процеси соціальної адаптації військовослужбовців, їх повернення до мирного життя та ефективну взаємодію у професійному та особистісному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відзначимо, що проблема психологічної допомоги військовослужбовцям, які переживають посттравматичний стресовий розлад, є предметом дослідження цілої когорти як вітчизняних, так і зарубіжних учених. Зокрема, різні аспекти надання психологічної допомоги військовим із ПТСР розглядають Н. Бакурідзе, М. Балаж, О. Кокун, Б. Лазоренко, О. Летнянчик, Г. Ломакін, Я. Овсяннікова, Н. Павлик, Л. Прокоф'єва та ін. У наукових працях обґрунтовується ефективність таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, ерготерапія, тілесно-орієнтована психотерапія, а також використання методів саморефлексії, релаксації, майндфулнес та групової підтримки (А. Гільман, О. Когут, П. Сиротюк, Дж. Коррел, М. Хамер та ін.). Водночас недостатньо вивченими залишаються питання впливу ПТСР на особливості поведінки у спілкуванні, виникнення та перебіг конфліктів, а також способи їх конструктивного вирішення.

Постановка завдання. Відтак, метою даної статті є актуалізація поняття конфліктності особистості та виділення особливостей її прояву

у військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці конфліктність розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що відображає її схильність до виникнення, переживання та способів розв'язання міжособистісних суперечностей. Конфліктність не зводиться лише до частоти конфліктів, а охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові особливості, які визначають специфіку взаємодії особистості з соціальним середовищем.

У працях К. Томас конфліктність розглядається через призму стилів поведінки у конфлікті, що формуються залежно від поєднання двох основних орієнтацій: на власні інтереси та інтереси інших [12]. Такий підхід дозволяє розглядати конфліктність як динамічну характеристику, що проявляється у виборі стратегій взаємодії.

Сучасні західні дослідження також підкреслюють, що конфліктність пов'язана з особливостями емоційної регуляції та когнітивної оцінки соціальних ситуацій. Зокрема, Д. Големан наголошує, що низький рівень емоційного інтелекту та труднощі саморегуляції сприяють зростанню конфліктності та агресивних форм поведінки [10].

Вітчизняні науковці також акцентують увагу на багатовимірності даного феномену. Зокрема, О. Кокун зазначає, що конфліктність військовослужбовців значною мірою визначається їхнім психоемоційним станом, рівнем стресу та особливостями професійної діяльності в умовах підвищеного ризику [6]. Подібної позиції дотримуються також українські дослідники військової психології, які підкреслюють вплив бойового досвіду на зростання дратівливості, агресивності та напруженості у взаємодії.

У структурі конфліктності більшість сучасних дослідників виокремлюють три основні компоненти:

- емоційний, що включає агресивність, дратівливість, ворожість;
- когнітивний, який проявляється у негативних інтерпретаціях поведінки інших, недовірі, цинізмі;
- поведінковий, що відображає особливості реагування у конфліктних ситуаціях (суперництво, уникання, співпраця тощо).

Таким чином, конфліктність є системною характеристикою особистості, яка визначає її поведінку у міжособистісних взаємодіях та формується під впливом індивідуально-психологічних і соціальних чинників. Особливого значення набуває її

вивчення у контексті посттравматичного стресового розладу, оскільки психотравматичний досвід може суттєво посилювати емоційні реакції, змінювати когнітивні установки та сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки.

Важливим аспектом розуміння конфліктності є врахування специфіки професійної діяльності військовослужбовців, яка відбувається в умовах підвищеного ризику, невизначеності та постійного психоемоційного напруження. Виконання службових завдань у бойових умовах вимагає високого рівня психічної стійкості, здатності до самоконтролю та швидкого реагування в ситуаціях дефіциту часу та інформації. Водночас тривале перебування у таких умовах призводить до значного виснаження психічних ресурсів особистості.

Як зазначають І. Моначин і Т. Соченко, військовослужбовці регулярно перебувають у ситуаціях небезпеки, стикаються із загрозою для життя, стають свідками травматичних подій, що суттєво впливає на їхній емоційний стан, когнітивні процеси та поведінку [8, с. 160]. Подібні умови сприяють формуванню бойового стресу, який може мати як короткострокові, так і відстрочені наслідки.

За даними Н. Жигайло та М. Цимбалюк, посттравматичний стресовий розлад є складним психічним станом, що поєднує прояви тривожних і депресивних розладів та суттєво впливає на поведінку особистості, зокрема сприяє формуванню агресивності, конфліктності та емоційної нестабільності [9, с. 47]. Внаслідок цього конфліктність може закріплюватися як відносно стійка характеристика поведінки.

Науковці Ю. Асеева, К. Аймедов, А. Яцишина підкреслюють, що участь у бойових діях спричиняє глибокі зміни у свідомості військовослужбовців, що проявляється у трансформації їхніх особистісних рис, підвищенні рівня напруження та труднощах емоційного реагування [1, с. 137]. Це зумовлює складності у соціальній взаємодії та підвищує ризик виникнення конфліктних ситуацій.

Одним із суттєвих наслідків пережитого психотравматичного досвіду є порушення соціальної взаємодії. Як зазначають А. Глушук, А. Кандибал, Н. Оданельчук, військовослужбовці можуть відчувати труднощі у спілкуванні, уникати соціальних контактів, проявляти дратівливість і замкнутість, що часто сприймається оточуючими як агресивна або байдужа поведінка [4, с. 21]. Насправді ж така реакція часто виконує захисну функцію і пов'язана з униканням повторного переживання травматичних подій.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує феномен соціальної ізоляції, який, за словами О. Блінова, є одним із найбільш виражених наслідків бойового стресу та суттєво ускладнює процес адаптації військових до мирного життя [3, с. 8]. Втрата соціальних зв'язків, труднощі у встановленні нових контактів та відчуття нерозуміння з боку оточуючих сприяють зростанню внутрішнього напруження і конфліктності.

Крім того, як зазначає М. Балаж, ПТСР супроводжується суперечливими проявами у поведінці військових: з одного боку – підвищеною конфліктністю та агресивністю, а з іншого – апатією, виснаженням і зниженням активності [2, с. 47]. Така амбівалентність поведінки ускладнює міжособистісну взаємодію та створює передумови для виникнення конфліктів.

Дослідження зарубіжних авторів (Е. Ріверс, С. Саундерс) також підтверджують, що особи з ПТСР часто мають труднощі у підтриманні міжособистісних стосунків, що проявляється у дратівливості, конфліктності та зниженні здатності до емоційної регуляції [11, с. 15].

Відтак, можна зробити висновок, що конфліктність військовослужбовців із ПТСР має комплексний характер і обумовлюється поєднанням психоемоційного напруження, змін у когнітивній сфері та особливостей поведінкових реакцій. Постійне перебування у стані гіперпильності, відчуття загрози, недовіра до оточуючих та труднощі саморегуляції сприяють формуванню конфліктної поведінки та ускладнюють соціальну адаптацію військових.

Одним із ключових проявів конфліктності особистості є агресія, яка виступає як поведінкова реакція на внутрішнє напруження, фрустрацію та психоемоційні перевантаження. У військовослужбовців, які пережили психотравмуючий досвід, агресивні прояви набувають особливої специфіки, оскільки формуються в умовах постійної небезпеки, необхідності швидкого реагування та виживання.

Як свідчать дослідження, агресія у військових із ПТСР часто має захисний характер і пов'язана з підвищеним рівнем тривоги, гіперпильності та внутрішньої напруги. Вона може виступати як спосіб розрядки накопиченого стресу або як реакція на сприйняття оточення як потенційно загрозливого.

У науковій літературі описано низку типових форм агресивної поведінки, які тісно пов'язані з проявами конфліктності. Зокрема, виділяються такі форми:

– екстрапунітивна агресія, що проявляється у схильності звинувачувати у власних труднощах інших людей, перекладати відповідальність на оточення. Така форма агресії ускладнює конструктивне вирішення конфліктів, оскільки блокує здатність до саморефлексії;

– пошук об'єкта для розрядки агресії («пошук мішені»), що передбачає спрямування негативних емоцій на випадкових осіб або об'єкти, які не є реальними причинами внутрішнього напруження. Це може проявлятися у конфліктних взаємодіях із близькими або колегами;

– захисна агресія («виправдання через напад»), яка полягає у випереджальному прояві агресивності з метою уникнення почуття провини або внутрішнього дискомфорту. У такому випадку конфліктність стає способом психологічного самозахисту;

– «праведний гнів», що характеризується моральним виправданням агресивної поведінки. Особа сприймає свої дії як справедливі, навіть якщо їх інтенсивність перевищує соціально допустимі норми;

– проєкція негативних якостей, яка проявляється у приписуванні власних негативних рис іншим людям. Це дозволяє особистості уникати усвідомлення власної агресивності, але водночас посилює конфліктність взаємодії;

– самоствердження через приниження іншого, що виражається у прагненні підвищити власну значущість за рахунок знецінення або приниження інших людей;

– девальвація об'єкта переживань, яка полягає у зниженні значущості подій або людей, що викликають негативні емоції, як спосіб психологічного захисту;

– прихована (латентна) агресія, яка може проявлятися у формі іронії, сарказму, завуальованих образ або так званого «делікатного хамства» [7, с. 18].

Зазначені форми агресії свідчать про те, що конфліктність військовослужбовців із ПТСР має не лише відкритий, але й прихований характер, що ускладнює її своєчасне виявлення та корекцію.

Крім того, агресивність у військових тісно пов'язана з феноменом «мілітаризованої психіки», який формується внаслідок тривалого перебування у бойових умовах. Як зазначають Д. Гуменюк та О. Федчук, Л. Прокоф'єва, такий стан характеризується зміною системи цінностей, підвищеною чутливістю до несправедливості, прагненням до визнання та схильністю до

жорсткіших форм реагування у міжособистісній взаємодії [5; 27].

Водночас агресивні прояви можуть поєднуватися із внутрішньою напругою, тривогою та емоційною виснаженістю, що створює суперечливу поведінкову модель: поєднання конфліктності з униканням соціальних контактів, ізоляцією та зниженням комунікативної активності.

Доцільно відзначити, що посттравматичний стресовий розлад є одним із ключових чинників, що впливають на формування конфліктної поведінки військовослужбовців. Його вплив проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, що у комплексі зумовлює підвищення рівня конфліктності та ускладнення міжособистісної взаємодії.

На емоційному рівні ПТСР супроводжується підвищеною тривожністю, дратівливістю, агресивністю, емоційною нестабільністю та труднощами саморегуляції. Як зазначають А. Глушук, А. Кандибал, Н. Оданельчук, військовослужбовці часто перебувають у стані постійного внутрішнього напруження, страху, очікування загрози, що сприяє виникненню імпульсивних реакцій та конфліктних форм поведінки [4, с. 22].

На когнітивному рівні спостерігаються зміни у сприйнятті соціальної реальності. Військовослужбовці можуть демонструвати підвищену підозрілість, недовіру до оточуючих, схильність інтерпретувати нейтральні ситуації як потенційно загрозливі. Це пов'язано з тим, що після пережитих травматичних подій психіка продовжує функціонувати в режимі «бойової готовності», що формує установку на пошук небезпеки навіть у безпечному середовищі. Як наслідок, будь-яка неоднозначна ситуація може сприйматися як конфліктна.

На поведінковому рівні це проявляється у виборі деструктивних стратегій взаємодії, таких як агресія, суперництво, уникання або соціальна ізоляція. Військовослужбовці можуть одночасно прагнути соціального визнання та підтримки, але при цьому уникати близьких контактів через недовіру та страх бути незрозумілими. Така суперечливість поведінки була відзначена у дослідженнях, де підкреслюється поєднання конфліктності з тенденцією до ізоляції та відчуження.

Додатковим чинником, що підсилює конфліктність, є порушення процесів соціальної адаптації. Як зазначає О. Блінов, пережитий бойовий стрес ускладнює повернення військовослужбовців до мирного життя, знижує якість їхніх соціальних контактів і сприяє формуванню відчуття

ізолюваності [3, с. 8]. У свою чергу, соціальна ізоляція підсилює внутрішнє напруження, що може проявлятися у конфліктній поведінці.

Таким чином, зв'язок між ПТСР і конфліктністю має системний характер і проявляється через взаємодію кількох психологічних механізмів: підвищеного психоемоційного напруження, змін у когнітивному сприйнятті соціальної реальності, зниження рівня саморегуляції та формування деструктивних моделей поведінки. У результаті цього конфліктність військовослужбовців із ПТСР виступає не випадковим явищем, а закономірним наслідком пережитого психотравматичного досвіду.

Висновки. Отже, конфліктність військовослужбовців із посттравматичним стресовим

розладом є комплексним психологічним феноменом, що формується під впливом емоційних, когнітивних і поведінкових змін, зумовлених пережитим психотравматичним досвідом. ПТСР провокує підвищення рівня тривожності, агресивності, ворожості, порушенню процесів саморегуляції та зміну сприйняття соціальної взаємодії, що, у свою чергу, зумовлює схильність до конфліктної поведінки та ускладнює міжособистісні стосунки. Прояви конфліктності можуть мати як відкритий, так і прихований характер, поєднуватися із соціальною ізоляцією та труднощами адаптації, що свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на корекцію деструктивних форм поведінки та розвиток навичок конструктивної взаємодії.

Список літератури:

1. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В., Яцишина А. М. Вплив воєнних дій на розвиток ПТСР у військовослужбовців. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 137–141. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.23>
2. Балаж М. С. Ерготерапія військовослужбовців та ветеранів із посттравматичним стресовим розладом: огляд літератури. *Health & Education*. 2023. Вип. 2. С. 45–52. <https://doi.org/10.32782/health-2023.2.8>
3. Білінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.
4. Глушук А., Кандибал А., Оданельчук Н. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 82(6). С. 19–25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-19-25>
5. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 228–239.
6. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
7. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
8. Соченко Т. Ю., Моначин І. Л. ПТСР серед військовослужбовців та ветеранів війни в Україні. «Актуальні задачі сучасних технологій»: Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 27–28 листопада 2019). Тернопіль, 2019. С. 160–161.
9. Цимбалюк М., Жигайло Н. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав ЗУС та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 16. С. 46–55. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.7>
10. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
11. Rivers E., Saunders S. Occupational therapy for people with military-related post-traumatic stress disorder: A call for action in Canada. *Occupational Therapy Now*. 2016. No. 18(2). P. 13–15.
12. Thomas K. W. Conflict and conflict management. *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* / ed. by M. D. Dunnette. Chicago : Rand McNally, 1976. P. 889–935.

Vins V. A., Dmytrak N. A. PERSONALITY CONFLICTNESS AND FEATURES OF ITS MANIFESTATION IN MILITARY PERSONNEL WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of personality conflict proneness and the specifics of its manifestation in military personnel with post-traumatic stress disorder (PTSD). The relevance of the study is determined by the current socio-psychological realities associated with the ongoing war in Ukraine, which significantly affect the mental health, behavior, and interpersonal interactions of combat participants.

In the article, conflict proneness is examined as a complex integrative personality characteristic encompassing emotional, cognitive, and behavioral components, manifested in a tendency toward confrontation, hostility, aggressive reactions, and difficulties in constructively resolving interpersonal contradictions. The theoretical

approaches of K. Thomas, D. Goleman, and Ukrainian researchers to understanding the nature, determinants, and structure of conflict proneness are analyzed.

It has been established that PTSD significantly increases the level of conflict proneness in military personnel by affecting all three components: at the emotional level – through heightened anxiety, irritability, aggressiveness, and impaired self-regulation; at the cognitive level – through distrust, suspiciousness, and a tendency to interpret neutral situations as potentially threatening; at the behavioral level – through the choice of destructive interaction strategies, avoidance, and social isolation. The typical forms of aggressive behavior characteristic of individuals with PTSD are described separately: extrapunitive aggression, defensive aggression, projection of negative qualities, “righteous anger”, displacement of aggression onto substitute targets, as well as covert (latent) aggression in the form of sarcasm, irony, and veiled insults.

It is concluded that conflict proneness in military personnel with post-traumatic stress disorder is a natural consequence of psychotraumatic experience, has a systemic and complex character, and requires targeted psychological intervention aimed at developing skills of self-regulation and constructive interaction.

Keywords: *personality conflict proneness, post-traumatic stress disorder (PTSD), military personnel, aggressiveness, conflict behavior, psychological adaptation, combat stress, emotional self-regulation.*

Дата першого надходження статті до видання: 24.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Гудима І. С.

<https://orcid.org/0009-0006-9832-8320>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Заграй Л. Д.

<https://orcid.org/0000-0003-2823-8179>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ: РОЛЬ РЕГУЛЯТОРНОЇ ГНУЧКОСТІ У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз концепції резильєнтності у працях Дж. Бонанно (G. A. Bonanno) з акцентом на її розумінні як механізму психологічної адаптації та чинника ефективної реінтеграції ветеранів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у науковому осмисленні психологічних ресурсів адаптації осіб із бойовим досвідом в умовах тривалих соціальних і військових викликів. Метою статті є теоретичне обґрунтування резильєнтності як динамічного механізму адаптації та визначення ролі регуляторної гнучкості у процесі реінтеграції ветеранів. Методологічну основу дослідження становлять теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення сучасних наукових підходів до вивчення резильєнтності, адаптаційного потенціалу та регуляторної гнучкості. Узагальнено основні траєкторії реагування на потенційно травматичні події, зокрема резильєнтність, відновлення, хронічну дезадаптацію та відстрочену реакцію. Розкрито зміст концепції регуляторної гнучкості Дж. Бонанно, яка передбачає здатність особистості оцінювати контекст ситуації, використовувати різноманітний репертуар стратегій емоційної та поведінкової регуляції, а також коригувати власні реакції на основі зворотного зв'язку. Проаналізовано концепцію «ordinary magic» Е. Мастен (A. S. Masten), у межах якої резильєнтність розглядається як результат функціонування базових адаптаційних систем, а також підхід Р. Каліш (R. Kalisch), що акцентує увагу на нейрокогнітивних механізмах, позитивній переоцінці та підтриманні психічного благополуччя в умовах стресу. Обґрунтовано, що резильєнтність не слід зводити до стабільної особистісної риси, оскільки вона має процесуальний характер і формується у взаємодії індивідуальних, соціальних та контекстуальних чинників. Показано, що регуляторна гнучкість виступає системоутворюючим механізмом резильєнтності та визначає ефективність адаптаційних процесів. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання при розробленні програм психологічної реабілітації та психосоціальної підтримки ветеранів, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу, саморегуляції та успішної реінтеграції.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна адаптація, регуляторна гнучкість, реінтеграція, ветерани.

Постановка проблеми. В умовах сучасних соціальних і військових викликів проблема психологічної адаптації особистості до травматичних подій набуває особливої значущості. Збройні конфлікти, тривалий стрес і соціальні зміни формують нові виклики для психічного здоров'я, особливо серед ветеранів. Традиційно дослідження були зосереджені на патологічних наслідках травми, зокрема посттравматичному стресовому розладі.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 68 % українців повідомляють про погіршення стану здоров'я після початку повномасштабної війни, а 46 % відзначають проблеми психічного здоров'я як найбільш поширений наслідок війни [18]. Водночас понад 70 % населення України перебуває у стані хронічного стресу або тривоги [18; 11]. За оцінками ВООЗ, близько чверті населення України перебуває у групі

ризиків розвитку психічних розладів, пов'язаних із війною [14].

Особливої уваги потребує проблема психічного здоров'я військовослужбовців і ветеранів. Сучасні дослідження демонструють високий рівень поширення посттравматичних станів серед осіб із бойовим досвідом. Зокрема, за результатами клінічного дослідження українських військовослужбовців, 45,9 % учасників відповідали діагностичним критеріям ПТСР, 21,5 % – комплексного ПТСР, а загальна поширеність цих розладів становила 67,4 % серед обстеженої вибірки [11]. Водночас дослідження українського контексту свідчать про наявність бар'єрів у використанні послуг психічного здоров'я серед осіб, які зазнали впливу війни [16, с. 78–79]. Крім того, окремі дослідження засвідчують значний розрив між потребою у психологічній допомозі та фактичним доступом до неї: до 74 % осіб, які потребували психосоціальної підтримки, не отримували відповідної допомоги [15, с. 238].

Станом на 2024 рік в Україні функціонувало 3346 медичних закладів, що надають психологічну або психіатричну допомогу, та понад 200 центрів психологічної підтримки, однак масштаби потреб значно перевищують можливості існуючої системи [9]. Особливо гостро проблема проявляється у ветеранів, процес реінтеграції яких супроводжується труднощами соціальної адаптації, підвищеним рівнем тривожності, депресивними проявами та порушеннями міжособистісної взаємодії.

Водночас сучасні емпіричні дані свідчать, що значна частина людей зберігає відносно стабільне функціонування навіть після впливу інтенсивних стресорів [4, с. 101–102; 5, с. 20–21]. Це зумовлює необхідність переорієнтації на вивчення адаптаційних механізмів, серед яких ключове місце займає резильєнтність. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження її механізмів та ролі у процесах адаптації та реінтеграції ветеранів.

Попри активний розвиток досліджень, відсутній єдиний підхід до визначення резильєнтності та механізмів її формування. Значна частина моделей орієнтована на подолання негативних наслідків травми, тоді як процеси збереження стабільності та адаптації залишаються менш дослідженими. Особливої уваги потребує питання ролі резильєнтності у процесі реінтеграції ветеранів, що передбачає складні психологічні й соціальні трансформації. Таким чином, існує суперечність між домінуванням патологізуючих підходів

і необхідністю розвитку концепцій, які пояснюють механізми адаптації та збереження функціонування, що обумовлює необхідність теоретичного осмислення резильєнтності як адаптаційного ресурсу особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як один із ключових феноменів, що пояснює здатність особистості зберігати стабільне функціонування в умовах стресу, кризи та травматичного досвіду. У працях Дж. Бонанно резильєнтність трактується не як виняткова здатність окремих осіб, а як відносно поширена траєкторія адаптації після потенційно травматичних подій [4, с. 101–102; 5, с. 20–21]. Такий підхід зміщує акцент із патологічних наслідків травми на дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

У працях Е. Мастен резильєнтність визначається як результат дії звичайних адаптаційних систем, що забезпечують здатність людини до відновлення та розвитку в умовах ризику [13, с. 227–228]. Дослідниця підкреслює, що резильєнтність не є надзвичайною або винятковою властивістю, а формується на основі базових психологічних, соціальних і поведінкових механізмів. Це положення є важливим для розуміння адаптаційного потенціалу особистості, оскільки дозволяє розглядати резильєнтність як ресурс, який може підтримуватися й розвиватися у процесі психологічної допомоги.

Європейські дослідники Р. Каліш та співавтори розглядають резильєнтність у межах процесуального підходу, наголошуючи на ролі когнітивної оцінки, саморегуляції та адаптивної переоцінки стресових подій [12, с. 784–785]. У цьому контексті резильєнтність постає не як фіксована риса, а як результат динамічної взаємодії особистості із середовищем. Такий підхід є особливо значущим для аналізу реінтеграції ветеранів, оскільки повернення до цивільного життя потребує не лише подолання наслідків травми, а й перебудови життєвих стратегій, соціальних ролей та способів реагування на нові умови.

У роботах С. Саутвік (S. M. Southwick), Дж. Бонанно, Е. Мастен та інших авторів резильєнтність розглядається як багатовимірний феномен, що включає біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники [17; 10, с. 12–14]. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє аналізувати резильєнтність не ізольовано, а в контексті адаптаційного потенціалу особистості, підтримки соціального середовища та доступу до ресурсів відновлення.

В українській психологічній науці проблема резильєнтності набула особливої актуальності у зв'язку з наслідками повномасштабної війни. Сучасні українські дослідники розглядають резильєнтність як важливий чинник адаптації до умов війни, подолання стресових станів і підтримання психологічного благополуччя. Зокрема, у вітчизняних працях підкреслюється, що резильєнтність має багаторівневий характер і формується на перетині особистісних, соціальних, когнітивних та емоційних чинників [1, с. 53–54; 2, с. 146–147]. Окремі дослідження акцентують увагу на ролі саморегуляції, афективної гнучкості, оптимізму, смисложиттєвих орієнтацій та соціальної підтримки як компонентів резильєнтності військовослужбовців і ветеранів [3, с. 277–279].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що резильєнтність у сучасних дослідженнях розглядається не лише як здатність до відновлення після травматичного досвіду, а як складний адаптаційний механізм, що забезпечує збереження функціонування особистості в умовах стресу. Водночас недостатньо розкритим залишається питання ролі регуляторної гнучкості у процесі реінтеграції ветеранів, що й визначає подальшу логіку цього дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично обґрунтувати резильєнтність як механізм психологічної адаптації та виявити роль регуляторної гнучкості у забезпеченні ефективності процесу реінтеграції ветеранів.

Гіпотези дослідження:

1. Резильєнтність виступає динамічним механізмом психологічної адаптації особистості в умовах стресу та потенційно травматичних подій.
2. Регуляторна гнучкість є ключовим механізмом, що забезпечує ефективність резильєнтності та підтримання стабільного функціонування особистості.
3. Вищий рівень резильєнтності сприяє більш ефективній реінтеграції ветеранів та зниженню рівня психологічного дистресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння резильєнтності у сучасній психологічній науці.
2. Охарактеризувати концепцію резильєнтності у працях Дж. Бонанно.
3. Розкрити зміст концепцій Е. Мастен та Р. Каліш у контексті адаптаційних процесів.
4. Проаналізувати роль регуляторної гнучкості як механізму психологічної адаптації.

5. Визначити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та ефективністю процесу реінтеграції ветеранів.

Виклад основного матеріалу

1. Резильєнтність як процес адаптації у концепції Дж. Бонанно

У сучасній психології резильєнтність дедалі частіше розглядається не як стабільна індивідуальна характеристика, а як динамічний процес, що відображає здатність особистості підтримувати відносно стабільний рівень психологічного та соціального функціонування після впливу потенційно травматичних подій [4, с. 101–102]. У межах підходу Дж. Бонанно цей феномен отримує принципово нове трактування, яке відходить від традиційної патологізуючої парадигми.

На відміну від класичних уявлень, відповідно до яких травматичний досвід майже неминуче призводить до дезадаптації або розвитку психічних розладів, Бонанно емпірично доводить, що значна частина людей демонструє стійкість і збереження функціонування навіть у складних умовах [5, с. 20–21; 6]. Це дозволяє розглядати резильєнтність як нормативну, а не виняткову реакцію.

У цьому контексті резильєнтність виступає як процесуальна характеристика адаптації, що включає здатність особистості ефективно інтегрувати травматичний досвід без суттєвого порушення життєвих функцій. Важливим є те, що резильєнтність не означає відсутності емоційних реакцій або стресу, а передбачає їх гнучке регулювання та інтеграцію у життєвий досвід.

Таким чином, у концепції Бонанно резильєнтність слід трактувати як динамічний адаптаційний процес, що забезпечує стабільність функціонування в умовах змінного та потенційно травматичного середовища.

2. Траєкторії реагування на травматичні події: інтерпретація підходу Бонанно

Одним із ключових внесків Дж. Бонанно є виділення типових траєкторій психологічного реагування на травматичні події, що базуються на результатах лонгітюдних досліджень [5, с. 21–24; 8]. Це дозволяє відмовитися від спрощених моделей і перейти до більш диференційованого розуміння адаптаційних процесів.

Основні траєкторії включають:

- резильєнтність (стабільне функціонування);
- відновлення (тимчасове зниження з подальшою нормалізацією);
- хронічну дезадаптацію;
- відстрочену реакцію.

Інтерпретація цих траєкторій має принципове значення. По-перше, вона демонструє, що реакції на травму є варіативними і не зводяться до єдиного сценарію. По-друге, емпіричні дані свідчать, що саме траєкторія резильєнтності є найбільш поширеною, що суперечить поширеному уявленню про домінування патологічних наслідків.

З теоретичної точки зору це означає, що дезадаптація не є обов'язковим наслідком травми, а її виникнення залежить від індивідуальних та контекстуальних факторів. Відповідно, акцент у психологічній допомозі має зміщуватися з "усунення порушень" на підтримку природних адаптаційних процесів.

3. Регуляторна гнучкість як системоутворюючий механізм резильєнтності

У подальших дослідженнях Дж. Бонанно вводить концепцію регуляторної гнучкості як ключового механізму, що забезпечує резильєнтність [7, с. 591–593]. На відміну від підходів, які розглядають адаптацію як результат використання певної «правильної» стратегії, Бонанно підкреслює важливість здатності змінювати стратегії залежно від ситуації.

Регуляторна гнучкість включає три взаємопов'язані компоненти:

1. Контекстуальна чутливість – здатність адекватно оцінювати вимоги ситуації;
2. Репертуар стратегій – наявність різноманітних способів емоційної та поведінкової регуляції;
3. Зворотний зв'язок і корекція – здатність змінювати поведінку залежно від її ефективності.

Таким чином, ефективна адаптація не залежить від конкретної стратегії, а від здатності особистості гнучко переключатися між ними. Саме ця здатність забезпечує узгодження внутрішніх реакцій із зовнішніми умовами.

У цьому контексті резильєнтність можна розглядати як результат оптимального функціонування системи регуляції, де гнучкість виступає центральним механізмом, що дозволяє уникати як ригідності, так і хаотичності поведінки.

4. Резильєнтність як фактор реінтеграції ветеранів: теоретичні та практичні аспекти

Процес реінтеграції ветеранів є складним багатовимірним явищем, що включає психологічну адаптацію, відновлення соціальних зв'язків та формування нових життєвих стратегій. У цьому контексті резильєнтність виступає ключовим ресурсом, що забезпечує ефективність цих процесів.

Вищий рівень резильєнтності асоціюється з:

- більш швидкою адаптацією до цивільного середовища;
- нижчим рівнем психологічного дистресу;
- більш ефективним відновленням соціального функціонування [13, с. 227–229; 12, с. 784–786].

Практичні спостереження показують, що ветерани з розвинутою регуляторною гнучкістю краще справляються зі зміною ролей, адаптуються до нових умов і ефективніше інтегрують свій досвід у повсякденне життя. Наприклад, здатність варіювати поведінкові стратегії – від активного вирішення проблем до емоційної дистанціації – дозволяє уникати перевантаження та сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Таким чином, резильєнтність виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й фактором, що опосередковує процес реінтеграції, забезпечуючи перехід від травматичного досвіду до адаптивного функціонування.

5. Порівняльний аналіз: Бонанно, Мастен, Каліш

Для більш глибокого розуміння резильєнтності доцільно розглянути її у контексті інших теоретичних підходів.

У концепції Е. Мастен центральне місце займає положення про так звану «ordinary magic» («звичайну магію»), відповідно до якого резильєнтність формується не через виняткові особистісні характеристики, а завдяки ефективному функціонуванню базових адаптаційних систем людини [13]. До таких систем дослідниця відносить когнітивні процеси, емоційну саморегуляцію, сімейну підтримку, міжособистісні зв'язки та соціальне середовище.

На думку Е. Мастен, адаптаційний потенціал особистості значною мірою залежить від здатності інтегрувати внутрішні та зовнішні ресурси в умовах стресу. У цьому контексті резильєнтність розглядається не як окрема властивість, а як результат взаємодії особистості з оточенням. Такий підхід має важливе практичне значення для психологічної реабілітації ветеранів, оскільки акцентує увагу не лише на індивідуальних особливостях, а й на ролі соціальної підтримки, середовища та відновлення життєвих зв'язків.

Крім того, Е. Мастен підкреслює, що резильєнтність може змінюватися протягом життя залежно від умов середовища та доступу до адаптаційних ресурсів. Це дозволяє розглядати її як процес, який підлягає розвитку та підтримці у межах психосоціальної допомоги.

У межах концепції Р. Каліш резильєнтність розглядається як результат ефективного функціонування нейрокогнітивних механізмів адаптації [12]. Центральне місце у цій моделі займають процеси позитивної переоцінки, когнітивної гнучкості та прогнозування, які дозволяють людині підтримувати психологічну стабільність навіть у ситуаціях тривалого стресу.

На відміну від підходів, що акцентують увагу переважно на подоланні наслідків травми, у концепції Р. Каліш резильєнтність розглядається як механізм активного підтримання психічного благополуччя. Особливу роль у цьому процесі відіграє здатність людини інтерпретувати події не лише як загрозу, а й як ситуацію, що може бути контролюваною або такою, що піддається адаптації.

Важливим компонентом концепції є також ідея «позитивного стилю оцінювання» («positive appraisal style»), що передбачає схильність особистості до більш адаптивної інтерпретації стресових ситуацій. Саме цей механізм, на думку автора, знижує інтенсивність дистресу та сприяє ефективнішому функціонуванню систем саморегуляції.

У контексті реінтеграції ветеранів концепція Р. Каліш є важливою з огляду на необхідність формування нових когнітивних моделей адаптації, здатності до переосмислення травматичного досвіду та відновлення відчуття контролю над власним життям.

Порівняно з цими підходами, концепція Бонанно має низку особливостей:

- акцент на варіативності траєкторій;
- розуміння резильєнтності як динамічного процесу;
- виділення регуляторної гнучкості як ключового механізму.

Таким чином, підхід Бонанно інтегрує поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти адаптації, що робить його особливо релевантним для дослідження процесів реінтеграції ветеранів.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати резильєнтність як динамічний механізм психологічної адаптації, що забезпечує підтримання стабільного функціонування особистості в умовах стресу та потенційно травматичних подій. У межах концепції Дж. Бонанно резильєнтність трактується не як виняткова індивідуальна риса, а як нормативний адаптаційний процес, що реалізується через ефективне функціонування механізмів саморегуляції.

Встановлено, що ключовим механізмом резильєнтності виступає регуляторна гнучкість, яка забезпечує здатність особистості адаптивно змінювати емоційні та поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації. Саме гнучкість регуляторних процесів визначає ефективність адаптації та сприяє збереженню психологічної стабільності.

Аналіз траєкторій реагування на травматичні події дозволив обґрунтувати положення про варіативність реакцій на стрес та спростувати уявлення про обов'язковість дезадаптації після травматичного досвіду. Встановлено, що найбільш поширеною траєкторією є саме резильєнтність, що підтверджує доцільність зміщення акценту з патологізуючих моделей на дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

У контексті реінтеграції ветеранів резильєнтність виступає важливим фактором успішної адаптації до цивільного життя, відновлення соціального функціонування та зниження рівня психологічного дистресу. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів при розробці програм психологічної реабілітації та психосоціальної підтримки ветеранів.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, регуляторною гнучкістю та ефективністю реінтеграції ветеранів з бойовим досвідом.

Список літератури:

1. Зінченко Д. О. Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 2. 2025. 53–58. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7> (дата звернення: 18.05.2026).
2. Панкова Г. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості до наслідків військової агресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 23. С. 146–152. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.17> (дата звернення: 18.05.2026).
3. Сидоренко І. В. Сучасний стан дослідження резильєнтності учасників бойових дій в умовах війни в Україні. *Habitus*. 2025. № 74. С. 277–282 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.50> (дата звернення: 18.05.2026).
4. Bonanno G. A. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2004. Vol. 13, № 3. P. 101–107.
5. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

6. Bonanno G. A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, № 1. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
7. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, № 6. P. 591–612.
8. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2. P. 1–15. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
9. Chervynskyy I. S., Kondratiuk N. Yu. Availability of healthcare facilities in Ukraine providing mental health support to patients affected by the war. *Clinical and Preventive Medicine*. 2025. № 4. 162–169. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.20>
10. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23.
11. Hyland P., Vallières F., Karatzias T. et.al. Clinician assessed rates of PTSD and complex PTSD in Ukrainian soldiers. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025.
12. Kalisch R., Baker D. G., Basten U. et.al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. Vol. 1. P. 784–790.
13. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.
14. Pinchuk I., Semenova N., Sagan O. et.al. Mental health services during the war in Ukraine. *International Journal of Mental Health Systems*. 2025.
15. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili D. Access to mental health services among internally displaced persons in Ukraine. *European Psychiatry*. 2017. Vol. 41. P. S238.
16. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili D. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26, № 1. P. 78–87.
17. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S. та ін. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.
18. World Health Organization. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation in Ukraine. 2025.

Hudyma I. S., Zahrai L. D. RESILIENCE AS A MECHANISM OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION: THE ROLE OF REGULATORY FLEXIBILITY IN VETERANS' REINTEGRATION

The article presents a theoretical analysis of the concept of resilience in the works of George Bonanno, with a particular focus on its interpretation as a mechanism of psychological adaptation and a factor of effective reintegration of veterans. The relevance of the study is determined by the growing need to understand psychological resources that support adaptation among individuals with combat experience under prolonged social and military challenges. The purpose of the article is to theoretically substantiate resilience as a dynamic mechanism of adaptation and to identify the role of regulatory flexibility in the reintegration of veterans. The methodological basis of the study includes theoretical analysis, comparison, systematization and generalization of contemporary scientific approaches to resilience, adaptive potential and regulatory flexibility. The article summarizes the main trajectories of responses to potentially traumatic events, including resilience, recovery, chronic maladjustment and delayed reactions. The concept of regulatory flexibility proposed by George Bonanno is analyzed as the ability of an individual to assess situational context, use a diverse repertoire of emotional and behavioral regulation strategies, and modify responses on the basis of feedback. The article also examines Ann Masten's concept of "ordinary magic," according to which resilience results from the functioning of basic adaptive systems, as well as Raffael Kalisch's approach, which emphasizes neurocognitive mechanisms, positive appraisal and the active maintenance of mental health under stress. It is argued that resilience should not be reduced to a stable personality trait, since it has a processual nature and develops through the interaction of individual, social and contextual factors. The study demonstrates that regulatory flexibility acts as a system-forming mechanism of resilience and determines the effectiveness of adaptive processes. The practical significance of the results lies in their possible application to the development of psychological rehabilitation and psychosocial support programs for veterans aimed at strengthening adaptive potential, self-regulation and successful reintegration into civilian life.

Keywords: resilience, psychological adaptation, regulatory flexibility, reintegration, veterans.

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Широкова А. В.

<https://orcid.org/0009-0005-9774-2119>

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

Кураєва А. А.

<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

Гущина Т. Ю.

<https://orcid.org/0009-0006-3456-2353>

Приватний вищий навчальний заклад «Київський медичний університет»

ІДЕНТИФІКАЦІЯ ВОЇНА В ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ НА БАЗІ ПСИХОСИНТЕЗУ АБО ЧОМУ ТАК ВАЖКО ЗНЯТИ ФОРМУ

У статті здійснено аналіз пануючої ідентифікації військового як адаптивної субособистості у бойових умовах, яка після демобілізації домінує в структурі особистості, ускладнюючи адаптацію до мирного життя. Автори визначають психологічні механізми «нездатності зняти форму», тобто злиття, отождошення свідомого Я з субособистістю Воїна, а також обґрунтовують функційну цінність цієї ролі для виживання і страх втратити Я за умови її деактуалізації. Проблема реінтеграції ветеранів війни розв'язується в процесі психологічного консультування в методі психосинтезу. Встановлено, що феномен несвідомого збереження субособистості Воїна нерідко стає єдиною формою самоідентифікації особистості внаслідок досвіду психотравматизації і тому психосинтез пропонується саме для ветеранів у процесі повернення в цивільне життя. Зазначається, що труднощі «зняття військової форми» мають не лише символічну, а й захисну функцію: роль, сформована в умовах постійної загрози, високої відповідальності та згуртованості бойового братерства, забезпечує відчуття безпеки, сенсу й цілості особистості. Після демобілізації взаємодія зі світом часто супроводжується кризою ідентичності, внутрішнім конфліктом, емоційною відчуженістю та труднощами у соціальній адаптації. Завдання психологічного консультування в таких запитах збігаються з методологією психосинтезу на основі розвитку таких механізмів синтезу: розототоження, посилення внутрішнього спостерігача (свідомого Я), інтеграція субособистостей і формування цілісного самоотождошення. Наголошується, що завдання психолога полягають в інтеграції субособистості Воїна в повну структуру особистості, де ця роль стає важливою, але не панівною в процесі самовизначення серед інших. Такий підхід сприяє відновленню психологічної гнучкості, розширенню життєвих ролей, переосмисленню бойового досвіду та формуванню нових життєвих смислів.

Ключові слова: ветерани війни, ідентифікація, психологічне консультування, психосинтез, реінтеграція ідентичності, розототоження, субособистість.

Постановка проблеми. Перехід від бойового досвіду до мирного життя є одним із найскладніших психологічних викликів, з якими стикається ветеран війни і має ознаки лімінальності, явище якої вивчається в українському психосинтезі [18]. У фаховій літературі та в консультативній практиці цей перехід нерідко описують метафорою «зняття форми» і саме ця метафора є майже

точною аналогією психологічної проблеми ідентифікації ветерана війни [6]. Форма військового – це не лише елемент одягу чи символ належності до підрозділу, а й зовнішній маркер внутрішньої структури особистості, яка сформувалася, зміцніла та довела свою функційність в умовах бойових дій. Зняти форму фізично можна за кілька хвилин, але зняти ту психологічну структуру

(ідентифікацію), яку ця форма уособлює, – це процес, що може тривати роки і часом потребує психологічної допомоги, зокрема консультативного супроводу [5].

Метою статті є розкриття психологічних механізмів формування та фіксації субособистості Воїна у структурі особистості ветерана, аналіз чинників, які ускладнюють вихід із цієї ідентифікації після завершення служби, а також опис консультативних стратегій психосинтезу, що дають змогу здійснити гармонійну реінтеграцію ідентичності (самоототожнення) без втрати цінності бойового досвіду. Актуальність теми обумовлена зростанням запиту на психологічну допомогу ветеранам в Україні та потребою в теоретично обґрунтованому й практично застосовному інструментарії, який виходить за межі суто симптоматичної роботи з бойовою травмою і передбачає психодинамічні та екзистенційні виміри людини.

Теоретичною основою дослідження є психосинтез – метод відновлення і збереження психічного здоров'я, розвитку особистості та самореалізації людини, який заснував італійський психіатр, психолог і філософ Роберто Ассаджолі на початку двадцятого століття [12]. Поняття субособистостей, свідомого Я та процес розототожнення складають методологічне ядро запропонованого аналізу проблеми [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічної реінтеграції ветеранів війни в сучасній науковій літературі розглядається як міждисциплінарне поле, що інтегрує підходи клінічної психології, соціальної психології, психотравматології та психотерапії. У центрі уваги дослідників перебувають процеси адаптації до мирного життя, трансформація посттравматичного досвіду та перебудова особистісної ідентичності після участі у бойових діях. Низка авторів [4; 1; 9] підкреслюють, що бойовий досвід формує специфічні когнітивно-емоційні структури, які мають високий рівень адаптивності в умовах загрози, однак можуть втрачати функційність у цивільному середовищі, що створює феномен «дезадаптивної інерції військової ролі».

У контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР) дедалі більшого значення набуває концепція посттравматичного зростання [20], яка розглядає травматичний досвід як потенційний ресурс для особистісної трансформації за умови його інтеграції у цілісну систему смислів [10].

Окремий напрям сучасних досліджень присвячений соціально-психологічній адаптації

ветеранів, де адаптація трактується як процес відновлення функціонування в системах «особистість – сім'я – соціальне середовище – професійна діяльність». Українські дослідники [2;3] підкреслюють, що ключовими труднощами є руйнування або гіпертрофія рольових ідентифікацій, включно з військовою як провідною структурою Я-концепції. Це проявляється у збереженні бойових поведінкових патернів, підвищеній настороженості, труднощах емоційної регуляції та соціальній відчуженості.

У цьому контексті особливого значення набувають гуманістичні та інтегративні психотерапевтичні підходи, орієнтовані на відновлення цілісності особистості. Серед них чільне місце займає психосинтез, запропонований Роберто Ассаджолі, який розглядає особистість як динамічну систему субособистостей, інтегрованих навколо Я як центру особистості (Self). У межах цього підходу ідентичність не є статичною структурою, а постійно організується через взаємодію різних внутрішніх частин (ідентифікацій, субособистостей), кожна з яких виконує адаптивну функцію в певних умовах життєвого досвіду [13].

Деякі психотерапевтичні дослідження інтегративного спрямування [8;21] підтверджують, що ефективна робота з травмою передбачає не «усунення» травматичних частин досвіду (травматичних субособистостей), а їхню інтеграцію у більш широку структуру особистості. Це узгоджується з психосинтетичною моделлю, в якій терапевтична мета полягає у формуванні центру усвідомлення і волі (свідомого Я), здатного до координації та гармонізації субособистостей як частин різного досвіду. У випадку ветеранів це означає не «зняття військової ідентичності» раз і назавжди, а її реорганізацію та включення у нову, більш складну систему життєвих ролей.

У сучасній літературі також підкреслюється значення наративного підходу в роботі з ветеранами [14;23], де переосмислення життєвої історії виступає ключовим механізмом реконструкції ідентичності. Через реконструкцію наративу бойовий досвід може бути інтегрований у загальну життєву біографію не як ізольований травматичний фрагмент, а як етап особистісного становлення. Це дозволяє зменшити внутрішню фрагментацію та сприяє формуванню більш цілісного образу Я.

Проблема ідентифікації Воїна та труднощі «розформування» військової ролі у ветеранів є не лише наслідком психотравматизації, але

й складним феноменом ідентичності організації особистості. Вона включає як нейропсихологічні та емоційні наслідки стресу, так і структурні зміни в системі Я-концепції [5;15].

У цьому контексті психосинтез виступає перспективною теоретико-методологічною основою психологічного консультування, оскільки дає змогу інтегрувати роботу з травмою, ідентичністю та смисловими структурами особистості в єдиний терапевтичний процес, спрямований на відновлення внутрішньої цілості та формування адаптивної багаторольової ідентичності ветерана.

Постановка завдання. В українському психологічному дискурсі постає науково-практична проблема: яким чином у процесі психологічного консультування на базі психосинтезу можливо забезпечити трансформацію або інтеграцію військової ідентичності ветерана таким чином, щоб зберегти її ресурсний потенціал і водночас сприяти формуванню адаптивної цивільної ідентичності та цілісної структури особистості.

Виклад основного матеріалу. У термінах психосинтезу субособистість – це психологічне утворення, своєрідна «маска» або роль, яка формується навколо певної життєвої функції, потреби чи задачі, має власний і сталий набір емоцій, переконань, тілесних патернів та моделей поведінки. Субособистості виникають не як патологія, а як адаптивний механізм: кожна з них покликана розв'язувати конкретне життєве завдання в конкретному контексті – субособистість «Батько», «Професіонал», «Друг», «Партнер» тощо [14].

Ідентичність «Воїн» формується за тією самою логікою, проте в умовах граничної психічної активності. В умовах військової служби ця роль стає не просто зручною: вона стає життєво необхідною. Слід диференціювати три диференційні характеристики, що посилюють субособистість Воїна як надзвичайно стійку і глибоко закорінену [16].

Гранична чіткість і ясність. На відміну від цивільного життя, повного амбівалентності, у бойових умовах існує майже абсолютна визначеність: хто є другом, хто ворогом, у чому полягає місія і яка цінність конкретної людини для підрозділу. Ця ясність знижує когнітивне навантаження і екзистенційну тривогу невизначеності, забезпечуючи психіці своєрідну «опору» в екстремальних умовах.

Соціальне визнання і зрозумілий статус. Роль воїна є суспільно легітимізованою, зрозумілою й ціннісно навантаженою – як у межах підрозділу,

так і в ширшому суспільному дискурсі. Людина отримує чіткий статус, підкріплений ієрархією, символікою (форма, звання, нагороди) та груповою приналежністю.

Функція виживання. Субособистість Воїна виконує не просто соціальну, а безпосередню життєзабезпечувальну функцію: гіперпильність, швидкість реакції, придушення емпатії, здатність діяти в умовах смертельної небезпеки – це саме ті адаптивні механізми, без яких виживання в бою було б значно менш імовірним.

Саме через ці три чинники – ясність, визнання і вітальну функціональність – ідентифікація (ототожнення) свідомого Я людини з субособистістю воїна відбувається значно глибше й міцніше, ніж ідентифікація з більшістю інших соціальних ролей. У психосинтезі така ідентифікація кваліфікується як ототожненням в структурі самоототожнення: межа між Я і роллю практично зникає і людина починає сприймати себе не як «того, хто виконує роль воїна», а як власне «роль воїна» в сутнісному, екзистенційному сенсі. Саме це злиття і є психологічним підґрунтям метафори «форма, яку неможливо зняти» (форма перестає бути одягом і стає шкірою) [17].

Повернення до цивільного життя часто супроводжується раптовим зникненням тієї структури (субособистості), яка підтримувала ідентичність воїна. Ясність бойового середовища поступається місцем невизначеності мирного життя, де ролі розмиті, критерії успіху неочевидні, а межі «свій – чужий» втрачають сенс. У консультативній практиці це переживається клієнтом як своєрідний ціннісний вакуум і потребує окремої уваги фахівця з кількох причин.

По-перше, колишні військові заслуги й статус не діють автоматично в цивільному середовищі. Навички, які були надзвичайно цінними на фронті (здатність швидко ухвалювати рішення в умовах загрози, витримувати фізичне й психічне навантаження, брати на себе відповідальність за життя інших), не мають еквівалентів в цивільних структурах і часто залишаються непоміченими або навіть знеціненими.

По-друге, зникає підтримувальне середовище – підрозділ, побратимство, чітка ієрархія. Субособистість Воїна значною мірою підтримувалася не лише внутрішньопсихічними, а й зовнішніми, груповими механізмами: вона «жила» не тільки в психіці окремої людини, а й у щоденній взаємодії з побратимами, у спільній мові, ритуалах, спільному досвіді небезпеки (кожна субособистість

формується і розвивається в стосунках з іншими). Втрата цього середовища є втратою зовнішньої опори для внутрішньої структури, і консультативна робота повинна враховувати цей соціальний вимір, а не обмежуватися виключно внутрішньоособистісною роботою.

По-третє, власне швидкість переходу не залишає психіці часу на поступову адаптацію. У консультуванні важливо нормалізувати для клієнта відчуття дезорієнтації, розгубленості, а іноді й гострого відчуття «непотрібності», пояснюючи їх не як ознаку слабкості чи психічного порушення, а як логічний наслідок різкої зміни структури ідентичності та середовища її підтримки [24].

Одним із найпоширеніших дезадаптивних способів реагування на вище описану втрату статусу є те, що можна назвати «пасткою минулої слави» – намагання триматися виключно за субособистість Воїна в умовах мирного життя, коли ця ідентифікація об'єктивно втратила частину свого функційного підґрунтя. Людина продовжує організовувати своє життя, стосунки і самосприйняття навколо бойового досвіду, часто ідеалізуючи його, надмірно фокусуючись на спогадах про службу і знецінюючи цивільні сфери життя як «несправжні» або «незначущі», порівняно з фронтовим досвідом.

З погляду психосинтезу ця стратегія є прямим наслідком нерозв'язаного злиття Я з домінуючою субособистістю: якщо людина ототожнює себе з роллю Воїна цілковито, то будь-яка деактуалізація цієї ролі переживається не як зміна одного з аспектів життя, а як загроза існуванню самого Я. Звідси виникає характерне екзистенційне запитання, яке нерідко звучить у кабінеті консультанта буквально або імпліцитно: «Хто я тепер, коли я не воюю?» [19].

Це запитання є діагностично важливим сигналом для консультанта: воно вказує на те, що клієнт перебуває не просто в ситуації життєвих труднощів адаптації, а в стані перехідної кризи ідентичності або в лімінальному стані [7]. Власні альтернативні спроби прямо «розвінчати» або знецінити ідентичність Воїна на цьому етапі, як правило, мають сильний опір і можуть посилювати ізоляцію клієнта, оскільки сприймаються як загроза єдиному стабільному ядру самосприйняття, яке в нього залишилося. Тому консультативна стратегія повинна бути принципово іншою – не боротьба із субособистістю Воїна, а її визнання, дослідження і поступова інтеграція [22].

Ключовий принцип психосинтезу, застосовний до цієї проблематики, сформульований Р. Ассаджіолі як базове положення методу: «Ми володіємо, а отже, можемо керувати всім тим, з чим ми себе не ототожнюємо; і навпаки – нами володіє все те, з чим ми себе ототожнюємо» [13]. З цього принципу випливає базова логіка консультативної роботи: не «усунення» субособистості Воїна з поля свідомості, а розототожнення свідомого Я з нею; визнання її як частини психічного репертуару особистості, з якою можна вступити в усвідомлений діалог, замість того, щоб бути нею повністю поглинутим.

Практична робота тут структурується за кількома послідовними етапами.

Етап 1. Розпізнавання і визнання субособистості.

На першому етапі завданням консультанта є допомогти клієнту усвідомити існування субособистості «Воїн» як окремого психологічного утворення з власним голосом, тілесними відчуттями, характерними думками, цінностями і потребами, не заперечуючи і не оцінюючи її (принцип емпатійного ставлення клієнта до власного досвіду). Для цього застосовуються техніки уяви та символізації: клієнту пропонується уявити цю частину себе як уявний образ, як персонажа, як безпосередньо свою форму, дати їй виговоритися від першої особи. Важливо, щоб на цьому етапі консультант і клієнт разом зберігали позицію прийняття: субособистість Воїна виконала і, можливо, продовжує виконувати важливі захисні функції, і її не варто трактувати як «ворожу» частину, від якої слід позбутися (принцип біфокального бачення).

Етап 2. Дослідження функцій і прихованих потреб.

Далі консультативна робота спрямовується на дослідження того, яким потребам служить субособистість Воїна: потреба в безпеці, у визнанні, у ясній структурі дій, у відчутті власної значущості й компетентності, у належності до групи тощо. Розуміння цих потреб є критично важливим, оскільки саме вони, а не сама «форма» як така, є справжнім предметом консультативної роботи. Часто виявляється, що клієнт тримається за ідентичність Воїна не тому, що йому бракує мирного життя, а тому, що жодна інша частина його особистості наразі не здатна задовольнити ці глибинні потреби в безпеці й значущості так само надійно. Отже, вона є формовивам чогось більшого, ніж самої себе, хоча має сталий, міцний і вольовий аспект самоототожнення.

Етап 3. Розототожнення (психологічна дистанція свідомого Я від субособистості).

На цьому етапі застосовується класична психосинтетична техніка розототожнення: клієнту дають можливість поступово усвідомити формулу «У мене є субособистість Воїна, але я не є нею повністю; у мене є тіло, емоції та думки, пов'язані з бойовим досвідом, але моє Я – це щось більше за них». Це не заперечення досвіду і не його витіснення, а розширення топосу (точки) психологічного самоспостереження: центральне, свідоме Я визнається як інстанція, здатна утримувати й спостерігати субособистість Воїна, не будучи повністю нею поглиненою (принцип субстанціональності Я (Самості) в структурі особистості або суб'єктності). Саме на цьому етапі відбувається психологічний еквівалент «зняття форми» – без втрати пам'яті про неї і без знецінення пройденого шляху.

Етап 4. Гармонізація і реінтеграція в цілісну систему субособистостей.

Завершальний етап передбачає відновлення діалогу субособистості Воїна з іншими субособистостями клієнта (Батьком, Партнером, Професіоналом, Другом тощо) під координуючою функцією об'єднувального Я (функція Я – це не лише усвідомлення, але й воля, що допомагає синтезувати елементи особистості навколо себе, зокрема через акт волі, а не тимчасові «поєднання» кількох субособистостей). Мета полягає не в поверненні до «довоєнної» ідентичності (це здебільшого неможливо і навіть небажано, оскільки бойовий досвід є частиною життєвого шляху людини), а у формуванні нової, ширшої конфігурації особистості, у якій цінний ресурс субособистості Воїна (дисципліна, витривалість, здатність діяти в кризі, вірність побратимству) доступний клієнту вибірково й усвідомлено і цей ресурс не керує ним автоматично й тотально в усіх сферах життя.

Висновки. Здійснений теоретичний аналіз показує, що складність «зняття форми» після завершення бойового досвіду має глибоке психологічне підґрунтя, яке виходить за межі суто соціальної або побутової адаптації. Ідентичність «Воїн» формується як функційно обумовлена субособистість внаслідок психотравматизації, що забезпечує їй ясність, соціальне визнання і безпосереднє виживання в екстремальних умовах, а тому характеризується високим ступенем злиття з Я. Повернення до цивільного життя супроводжується різкою втратою структурної підтримки цієї субособистості, що за відсутності адекватного консультативного супроводу може призводити до дезадаптивної стратегії утримання ідентичності виключно за рахунок бойового досвіду – так званої «пастки минулої слави» – і супутньої кризи сенсу.

Психосинтетичний підхід пропонує консультативну модель, яка не передбачає заперечення чи усунення ідентичності Воїна, а спрямована на її визнання, дослідження прихованих потреб, які вона обслуговує, розототожнення Я з нею та подальшу гармонійну інтеграцію в цілісну, розширену систему субособистостей цілої особистості. Головний виклик консультативної роботи з ветеранами війни полягає в тому, щоб допомогти клієнту усвідомити: завершення служби – це не кінець особистості, а початок її нової трансформації, у якій цінний досвід і ресурси воїна залишаються доступними, але вже не визначають людину тотально й одноосібно (посттравматичний розвиток).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою й емпіричною перевіркою структурованих психосинтетичних протоколів консультативної роботи з ідентичністю ветеранів, а також з дослідженням специфіки застосування описаної моделі в групових та сімейних форматах психологічного супроводу.

Список літератури:

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до одужання / пер. з англ. О. Люта. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
3. Коқун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : методичний посібник. Київ, 2021. 156 с.
4. Колк Б. ван дер. Тіло пам'ятає все: клінічна анатомія травми / пер. з англ. О. Синиці. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 512 с.
5. Кураєва А. А., Гусятник О. С., Гущина Т. Ю. Медико-психологічні засади у концептуалізації поняття бойової психотравми. *Габітус*. 2024. № 67. С. 333–336. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.57>
6. Кураєва А. А., Кучеренко Є. В. Психоедукація в запобіганні конфліктів в сім'ях військовослужбовців та ветеранів. Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / за ред. О. І. Тимошенко та ін. Київ : Видавництво Європейського університету, 2025. С. 246–247.

7. Кучеренко Є. В. Психосинтез: теорія і практика психотерапії : навчально-методичний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. 296 с.
8. Сігел Д. Внутрішній зір: нова наука про особисту трансформацію / пер. з англ. К. Коптелова. Київ : Наш Формат, 2018. 320 с.
9. Шай Д. Ахілл у В'єтнамі: бойова травма і руйнування характеру / пер. з англ. А. Романова. Київ : Дух і Літера, 2019. 360 с.
10. Широкова А. В., Кураєва А. А., Фролов О. С. Проблема посттравматичного зростання в сучасних психологічних теоріях. *Психологічні студії*. 2025. №2. С. 214–223. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2>
11. Alberti A., Bartoli S., Caldironi B., Ferrucci P., Giorni G., Peresson L., Rosselli M. Una psicoterapia dalla parte dell'uomo. Il manifesto storico del 1977 nella psicosintesi terapeutica. Firenze : L'Uomo, 2012. 120 p.
12. Assagioli R. Conflicts, Crises and Synthesis : A Collection of Articles / ed. by K. Sørenthen. Kentaur Publishing, 2023. 211 p.
13. Assagioli R. Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques (A Collection of Basic Writings). New York : Viking Compass Edition, 1974.
14. Caldironi B. Dialogo sulla psiche. Terapia immaginativa ed altri scritti. Firenze : Draghi Mizzau, 2002.
15. Grimell J. A transitional narrative of military identity: Eric's story. *International Journal of Dialogical Science*. 2015. Vol. 9, No. 1. P. 87–103.
16. Grimell J. Making dialogue with an existential voice in transition from military to civilian life. *Theory & Psychology*. 2017. Vol. 27, No. 6. P. 832–850. DOI: <https://doi.org/10.1177/0959354317739164>
17. Grimell J., van den Berg M. Advancing an understanding of the body amid transition from a military life. *Culture & Psychology*. 2020. Vol. 26, No. 4. P. 878–897. DOI: <https://doi.org/10.1177/1354067X19861054>
18. Kucherenko Y., Shyroкова A., Piven L. Psychological assistance to adults at the threshold between post-traumatic recovery and self-growth, based on psychosynthesis. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. Вип. 54. С. 30–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.4>
19. Sørenthen K. Awareness- & Will-Based Counselling. URL: <https://kennethsorensen.dk/en/awareness-will-based-counselling/> (дата звернення: 03.07.2026)
20. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18.
21. Van der Hart O., Nijenhuis E. R. S., Steele K. The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization. New York : W. W. Norton & Company, 2006. 432 p.
22. Vargiu J. Subpersonalities. *Synthesis Journal. The Realization of the Self*. 1974. Vol. 1. Redwood City, California : The Synthesis Press. P. 52–90.
23. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York : W. W. Norton & Company, 1990. 242 p.
24. Yeomans A. Self-Care During Dark Times // Psychosynthesis for Helping People: Theory and Applications. A Collection of Classic Articles / ed. by J. Kuniholm. Cheshire, MA : Cheshire Cat Books, 2018. P. 103–130

Shyroкова A. V., Kuraieva A. A., Hushchyna T. Yu. WARRIOR IDENTIFICATION IN THE PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF WAR VETERANS BASED ON PSYCHOSYNTHESIS, OR WHY IT IS SO DIFFICULT TO TAKE OFF THE UNIFORM

This article examines the dominant identification with the Warrior as an adaptive subpersonality developed under combat conditions, which frequently continues to dominate the personality structure following demobilization, thereby complicating adaptation to civilian life. The authors analyze the psychological mechanisms underlying the phenomenon commonly described as the inability to “take off the uniform”, conceptualizing it as the fusion of the conscious Self (“I”) with the Warrior subpersonality. The functional significance of this role for survival in combat is explored, together with the fear of losing one’s sense of self when this identity is no longer actualized.

The study argues that the problem of war veterans’ reintegration can be effectively addressed through psychological counseling based on the psychosynthesis approach. It is demonstrated that the unconscious preservation of the Warrior subpersonality often becomes the individual’s primary or even sole form of self-identification as a consequence of traumatic combat experiences. For this reason, psychosynthesis is proposed as a particularly appropriate therapeutic framework for veterans during their transition to civilian life.

The article emphasizes that the difficulty of “taking off the military uniform” is not merely symbolic but also serves an important protective function. The Warrior role, formed under conditions of constant threat, heightened responsibility, and the cohesion of military brotherhood, provides a stable sense of safety, purpose, and psychological integrity. Following demobilization, interaction with civilian society is frequently accompanied by an identity crisis, internal conflict, emotional alienation, and significant challenges in social adaptation.

The objectives of psychological counseling in such cases are shown to be consistent with the methodological principles of psychosynthesis, particularly through the development of the core mechanisms of synthesis: disidentification, strengthening the inner observer (the conscious Self), integration of subpersonalities, and the formation of an integrated and coherent sense of identity. The authors emphasize that the psychologist's task is not to eliminate the Warrior subpersonality but to facilitate its integration into the broader personality structure, where it remains an important yet non-dominant aspect of self-definition alongside other life roles. Such an approach promotes the restoration of psychological flexibility, the expansion of personal role repertoires, the constructive reinterpretation of combat experience, and the development of new life meanings.

Keywords: *disidentification, identification, identity reintegration, psychological counseling, psychosynthesis, subpersonality, war veterans.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:616.89-008.441.44

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/28>**Іванова Т. В.**<https://orcid.org/0000-0002-9394-8858>

Сумський державний університет

Погребняк О. О.<https://orcid.org/0009-0009-5487-6570>

Сумський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОСТІ В ОСІБ ПІЗНЬОЇ ЮНОСТІ: РІЛЬ ДИСФОРІЇ, ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА AWE-ПЕРЕЖИВАННЯ

У статті представлено емпіричне дослідження психологічних чинників суїцидальності в осіб пізньої юності, зокрема співвідношення дисфорії як чинника ризику та позитивного ментального здоров'я й переживання благоговіння (awe) як потенційних психологічних ресурсів. Актуальність роботи зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на українську молодь в умовах війни, що підвищує ризик суїцидальних проявів та загострення негативних афективних станів.

Мета – визначити, які з досліджуваних феноменів виконують функцію чинників суїцидального ризику, а які – психологічних ресурсів, а також перевірити припущення про опосередкований, через позитивне ментальне здоров'я, зв'язок благоговіння із суїцидальністю. У дослідженні взяв участь 131 респондент віком 18–23 років. Застосовано Шкалу awe-почуття (AWE-S), методик визначення рівня дисфорії, Опитувальник суїцидальної поведінки Т. Вашеки та Шкалу позитивного ментального здоров'я. Статистичну обробку здійснено за допомогою пакета Statistica 13.3 із застосуванням кореляційного, дисперсійного (ANOVA) та множинного регресійного аналізу.

Установлено, що дисфоричні прояви, насамперед емоційне виснаження, тісно пов'язані із суїцидальністю та виступають її найвагомішими предикторами. Позитивне ментальне здоров'я виявило стійкі від'ємні зв'язки з усіма показниками ризику й постало ключовим захисним ресурсом. Натомість переживання благоговіння виявило додатні зв'язки з показниками ризику, а не з ресурсним полюсом, що відповідає феномену «загрозливого благоговіння» (threat-based awe) і відображає специфіку його переживання в умовах хронічного воєнного стресу. Зроблено припущення, що антисуїцидальна функція awe реалізується не прямо, а опосередковано – через підтримання позитивного ментального здоров'я. Результати можуть бути використані для розробки програм раннього виявлення суїцидального ризику та психопрофілактики серед молоді.

Ключові слова: суїцидальність, дисфорія, емоційне виснаження, позитивне ментальне здоров'я, благоговіння, пізня юність, чинники ризику.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя української молоді – війна, нестабільна соціально-економічна ситуація та тривале психоемоційне напруження виступають факторами істотного зростання психічного навантаження. За таких

умов можуть загострюватись негативні емоційні переживання, що, у свою чергу, може стати фактором підвищеної суїцидальності. Це актуалізує потребу в глибшому вивченні психологічних чинників, які з нею пов'язані. Складність вивчення

феномену суїцидальності полягає в тому, що вона виступає як складний багатоаспектний феномен, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні чинники.

Суїцидальність можна розглядати як форму аутоагресивного реагування у відповідь на несприятливі чинники навколишнього середовища [5]. Серед основних її механізмів виокремлюють орієнтацію на зменшення психоемоційного болю [16] та дисфункційну активність неокортексу [6]. Прояви суїцидальної поведінки неоднорідні й варіюють від поодиноких суїцидальних думок до нав'язливих комплексів, що можуть спровокувати суїцидальні спроби [7; 16]. Серед чинників, які впливають на її розвиток, прийнято розрізняти ті, що провокують суїцидальність, і ті, що їй перешкоджають. До перших належать насамперед інтенсивні негативні емоційні стани, які посилюють психоемоційне напруження [15], до других – психологічні ресурси особистості, що виконують захисну, антисуїцидальну функцію [10].

Емоційні та психологічні чинники суїцидальності активно вивчаються в сучасній психології, однак деякі з них досі залишаються на периферії дослідницької уваги. Серед таких чинників – негативні афективні стани (наприклад, дисфорія), що можуть підвищувати суїцидальний ризик, а також окремі ресурсні емоційні стани (благоговіння), які цей ризик знижують. Попри окрему вивченість кожного з них, їхні взаємозв'язки із суїцидальністю в осіб пізньої юності досі не з'ясовано. Особливо маловивченим є питання їхнього спільного внеску у формування або запобігання суїцидальності, що й визначає актуальність цього дослідження – як у теоретичному вимірі, так і в практичному, для розробки програм психологічної профілактики та психокорекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. *Дисфорія.* Дисфорію розглядають як своєрідний емоційний стан, що вирізняється похмуротужливим настроєм, драгітливостю та незадоволенням [12]. При підвищеній інтенсивності дисфоричного переживання у суб'єкта може виникнути прагнення позбутися неприємного афективного стану, що може виражатися у просуїцидальному реагуванні. Саме тому дисфорію дедалі частіше розглядають як самостійний психопатологічний корелят суїцидального ризику [15; 21].

Механізми її виникнення залишаються дискусійними. Одні автори виводять дисфорію з когнітивної гіперфіксації особи на власних думках і переживаннях, що супроводжується

самозвинуваченням та когнітивними викривленнями суїцидального характеру [23]; вітчизняні дослідники пов'язують її з пролонгованим впливом аномальних соціальних явищ, зокрема, війни [3]. Найчастіші форми прояву дисфорії – емоційна нестабільність і лабільність [12], внутрішня напруга, підвищена чутливість до образи, тривожність [24]. Таким чином, сучасні дослідження розглядають дисфорію як багатофакторний афективний стан, формування якого визначається поєднанням індивідуально-психологічних, нейробіологічних та соціальних чинників.

Позитивне ментальне здоров'я. Позитивне ментальне здоров'я розглядають як важливий ресурс психологічної адаптації, який підтримує психологічну рівновагу в умовах стресу та виконує захисну функцію щодо розвитку психічних розладів і суїцидальності [18]. Його основу становлять емоційне, психологічне та соціальне благополуччя [17], тоді як позитивні емоції, сенс життя, резильєнтність і задоволення базових психологічних потреб розглядаються у якості його провідних механізмів. Позитивне ментальне здоров'я є самостійним виміром психічного функціонування, що може послаблювати зв'язок між чинниками ризику та суїцидальною поведінкою.

Аве-почуття – відносно новий для вітчизняної науки конструкт, який ще потребує подальшого теоретичного уточнення та операціоналізації. Це своєрідний афективний стан, при якому людина переживає відчуття гармонійного єднання зі світом. Аве-почуття описують як трансцендентне переживання, виражене у щирій зацікавленості до пізнання навколишньої реальності [9]. Це означає, що воно співвідноситься з природною потребою досліджувати нове, особливо в часи «стресової буденності», і має психотерапевтичний вплив [11]. Таким чином, при наявності суїцидальних тенденцій, можна розглядати awe-почуття як потенційний ресурс підтримки позитивного ментального здоров'я та антисуїцидальний фактор.

Формування awe-почуття відбувається під впливом когнітивних, психологічних та просоціальних чинників. Завдяки їм людина по-новому осмислює пережите, відчуває тісніший зв'язок з іншими й виходить за межі зосередженості на собі [22]. Попри відсутність єдиної інтегративної моделі awe-почуття, наразі відбувається накопичення даних про позитивний вплив благоговіння на психологічне благополуччя, що дозволяє припустити його опосередкований, через позитивне ментальне здоров'я, вплив на стан суїцидальності [27].

Отже, дисфорію можна вважати чинником, що підвищує ризик суїцидальності, тоді як позитивне ментальне здоров'я й переживання благоговіння радше захищають від неї. Але те, як ці феномени поєднуються між собою і яку роль відіграють разом у суїцидальності осіб пізньої юності, лишається нез'ясованим – на це й спрямоване наше дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – емпірично дослідити взаємозв'язки між суїцидальністю, дисфорією, позитивним ментальним здоров'ям і переживанням благоговіння (awe) в осіб пізньої юності та визначити, які з цих феноменів виконують функцію чинників ризику, а які – психологічних ресурсів.

Відповідно до окресленої мети висунуто гіпотезу: особи пізньої юності з вираженою суїцидальністю характеризуються вищим рівнем дисфорії та нижчим рівнем переживання благоговіння й позитивного ментального здоров'я. Додатково перевіряється припущення, що awe пов'язане з нижчою суїцидальністю не прямо, а опосередковано – через підтримання позитивного ментального здоров'я.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 131 особа віком від 18 до 23 років, серед яких 90 жінок (68,7 %) та 41 чоловік (31,3 %). Більшість респондентів навчалися у закладах вищої освіти (62,6 %) або поєднували навчання з роботою (34,4 %), що відповідає особливостям вибірки осіб пізньої юності. Дослідження проводилося у формі анонімного онлайн-опитування.

Для оцінювання досліджуваних конструктів використано чотири психодіагностичні методики: Шкала awe-почуття (AWE-S) [26]; Шкала дисфорії [2]; Опитувальник суїцидальної поведінки Т. Вашеки [1]; Шкалу позитивного ментального здоров'я в українській адаптації Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер та К. В. Терещенко [4].

Додатково до анкети було включено соціально-демографічний блок, два питання, спрямовані

на оцінювання суб'єктивного психоемоційного стану й поширеності думок про смерть, а також окреме питання про наявність в оточенні респондента осіб, що померли внаслідок самогубства (додаткова шкала, ДШ), яке розглядалося як середовищний чинник суїцидального ризику.

Статистичну обробку результатів здійснювали за допомогою пакета Statistica 13.3 із застосуванням методів описової статистики, кореляційного аналізу, t-критерію Стюдента, критерію χ^2 , однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) та множинного регресійного аналізу. Вибір параметричних або непараметричних критеріїв визначався характером розподілу досліджуваних змінних.

В Таблиці 1 представлені розподілення відповідей респондентів щодо їх психоемоційного стану та просуїцидальних думок.

Переживання спустошення виявилось поширеним: майже три чверті опитаних відчували його повністю (38,17 %) або частково (33,59 %). Такий результат можна пояснити дією тривалого воєнного стресу, колективної травми, емоційного виснаження тощо. Думка про те, що «смерть є повсюдно», виявилася поширеною серед опитаних: лише 11,45 % не помічали її ніколи, тоді як решта стикалися з нею з різною частотою – від «зрідка» до «завжди». Найчастіше респонденти обирали варіант «часто» (24,43 %), а проміжні градації («іноді» – 23,66 %, «зрідка» – 22,90 %) траплялися майже з однаковою частотою.

Перш ніж переходити до аналізу взаємозв'язків, ми оцінили характер розподілу даних за кожною методикою. Більшість показників відповідала умові нормального розподілу; виражене відхилення виявлено лише за шкалою суїцидальності, де спостерігалася значна правостороння асиметрія (скіс = 1,282; $M > M_e > M_o$) із групуванням більшості значень у зоні низьких балів та поодинокими викидами. З огляду на це для шкали суїцидальності застосовано непараметричні методи, а для решти методик – параметричні.

Таблиця 1

Розподіл відповідей респондентів на питання щодо психоемоційного стану та просуїцидальних думок

Питання	Варіант відповіді	К-сть	%
«Протягом останнього тижня (місяця) чи відчували ви спустошення?»	Так	50	38,17
	Частково	44	33,59
	Ні	37	28,24
«Як часто ви помічаєте в себе таку думку, що смерть є повсюдно?»	Завжди	23	17,56
	Часто	32	24,43
	Іноді	31	23,66
	Зрідка	30	22,90
	Ніколи	15	11,45

Описова статистика дала такі середні значення ($M \pm SD$): переживання благоговіння – $3,635 \pm 1,159$, дисфорія – $44,031 \pm 11,541$, позитивне ментальне здоров'я – $25,992 \pm 5,481$. Сумарний показник суїцидальної поведінки відповідав середньому рівню ($29,771 \pm 13,111$), тоді як за вузькою шкалою суїцидальності переважав низький рівень ($8,015 \pm 8,700$; $M_o = 0$).

Порівняння чоловічої та жіночої підгруп (за t -критерієм Стюдента й d -критерієм Коена, а для методики суїцидальної поведінки – за критерієм χ^2) не виявило статистично значущих відмінностей за жодною з методик, окрім шкали позитивного ментального здоров'я, за якою відмінності між статтями були значущими ($p \leq 0,01$; $d = -0,52$). Це дозволяє розглядати подальші взаємозв'язки без поділу вибірки за статтю.

Кореляційний аналіз здійснено за ранговою кореляцією Спірмена. Ключовим результатом стали від'ємні зв'язки позитивного ментального здоров'я (ШПМЗ) з усіма показниками ризику (табл. 2).

Таблиця 2
Кореляційні зв'язки Шкали позитивного ментального здоров'я (ШПМЗ) з показниками суїцидальності та дисфорії

Показник	r зі ШПМЗ
Сума за методикою суїцидальної поведінки (СМСП)	-0,663
Емоційне виснаження (ЕВ)	-0,643
Ставлення до життя і до смерті (ШСЖС)	-0,614
Шкала суїцидальності (ШС)	-0,571
Загальний бал дисфорії (ЗБД)	-0,588
Емоційна дисрегуляція (ЕД)	-0,447
Додаткова шкала (ДШ)	-0,270
Благоговіння (АВЕ)	-0,262

Примітки: усі зв'язки від'ємні; жирним позначено найсильніші ($|r| \geq 0,57$). ЕВ – субшкала «Емоційне виснаження»; ЕД – субшкала «Емоційна дисрегуляція»; ЗБД – загальний бал за методикою виявлення дисфорії; ШС – шкала суїцидальності; ШСЖС – шкала ставлення до життя і до смерті; ДШ – додаткова шкала (наявність в оточенні осіб із суїцидальною поведінкою); СМСП – сума за методикою суїцидальної поведінки; АВЕ – переживання благоговіння.

Таблиця 2 відображає виразну закономірність: позитивне ментальне здоров'я від'ємно пов'язане з усіма без винятку показниками суїцидальності та дисфорії. Іншими словами, чим краще людина почувається психологічно, тим менше в неї проявів суїцидальної поведінки й дисфорійних переживань. Найтісніші зв'язки – із сумарним показником суїцидальної поведінки ($r = -0,663$), емоційним виснаженням ($r = -0,643$) та ставленням до життя

і до смерті ($r = -0,614$); дещо слабші, але теж помітні – зі шкалою суїцидальності ($r = -0,571$) та загальним рівнем дисфорії ($r = -0,588$). Навіть найслабші зв'язки – з емоційною дисрегуляцією ($r = -0,447$), додатковою шкалою ($r = -0,270$) та переживанням благоговіння ($r = -0,262$) – зберігають той самий від'ємний напрям. Така цілісна картина дозволяє розглядати позитивне ментальне здоров'я як провідний захисний ресурс особистості.

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) підтвердив статистично значущий вплив частоти появи суїцидальних думок на рівень суїцидальної поведінки: $F(4, 126) = 9,760$; $p < 0,001$. Фактичне значення F -критерію істотно перевищує критичне (2,444), що засвідчує не випадковість міжгрупових відмінностей.

Щоб перевірити припущення про те, що суїцидальність визначається поєднанням чинників ризику (насамперед дисфорії) та дефіциту психологічних ресурсів (позитивного ментального здоров'я та переживання благоговіння), було побудовано дві множинні регресійні моделі.

Перша – модель суїцидальності – виявилася статистично значущою ($F(11, 119) = 14,235$; $p < 0,001$) і пояснює 57 % дисперсії ($R^2 = 0,57$). Найвагомим позитивним предиктором стало емоційне виснаження ($\beta = 0,233$; $p = 0,007$): його зростання на одиницю підвищує суїцидальність на 0,233 одиниці за незмінних інших предикторів. Значущим виявився також показник наявності в оточенні осіб, що померли внаслідок самогубства ($\beta = 0,089$; $p < 0,001$), тоді як позитивне ментальне здоров'я робить від'ємний внесок ($\beta = -0,100$).

Друга – модель ставлення до життя і до смерті – також виявилася значущою ($F(11, 119) = 11,564$; $p < 0,001$), вона пояснює 52 % дисперсії ($R^2 = 0,52$). Тут найсильнішим негативним предиктором є позитивне ментальне здоров'я ($\beta = -0,393$; $p < 0,001$), а найсильнішим позитивним – емоційне виснаження ($\beta = 0,391$; $p = 0,011$).

Отже, гіпотеза підтвердилася частково. Емоційне виснаження як складник дисфорії справді постало провідним чинником ризику, а позитивне ментальне здоров'я – ключовим захисним ресурсом, як і передбачалося. Натомість переживання благоговіння не виявило очікуваного захисного внеску в жодній із моделей, тож припущення про його пряму антисуїцидальну роль не підтвердилось.

Отримані результати дозволяють уточнити роль кожного з досліджуваних феноменів у структурі суїцидальності осіб пізньої юності. За

результатами кореляційного та регресійного аналізів окреслилися два полюси: емоційне виснаження як провідний чинник суїцидального ризику та позитивне ментальне здоров'я як ключовий захисний ресурс, тоді як переживання благоговіння (awe) не виявило очікуваної захисної ролі.

Провідна роль емоційного виснаження як предиктора суїцидальності узгоджується з результатами сучасних досліджень. Вивчення представників професій із високим рівнем стресу показало, що емоційне виснаження було значущим чинником підвищення суїцидального ризику та одним із ключових предикторів суїцидальної ідеації [13; 25]. В цих роботах виснаження вивчають у межах професійного вигорання, тоді як у нашому дослідженні воно постає як компонент дисфорії поза суто трудовим контекстом. Це дозволяє розглядати емоційне виснаження не як похідне від вигорання чи депресії, а як самостійний компонент дисфоричного спектру, що має прогностичну цінність для оцінки суїцидального ризику.

Благоговіння (AWE) виявляє переважно слабкі додатні зв'язки з показниками ризику. Найсильніший із них – з емоційним виснаженням ($r = 0,400$); слабші, але значущі зв'язки спостерігаються також зі шкалою суїцидальності ($r = 0,331$), сумарним показником суїцидальної поведінки ($r = 0,303$) та загальним рівнем дисфорії ($r = 0,286$). Натомість із позитивним ментальним здоров'ям благоговіння майже не пов'язане ($r = -0,262$; незначущий). Таким чином, awe тяжіє радше до «ризикового» полюса, ніж до ресурсного, що потребує окремого пояснення.

Це суперечить даним, за якими awe знижує стрес і підвищує благополуччя [8; 19]. Можливе пояснення дає концепція «загрозливого благоговіння» (threat-based awe): awe не є однорідно позитивною емоцією, і у відповідь на величні, але загрозливі стимули виникає його змішаний варіант, що супроводжується страхом, відчуттям безсилля та симпатичною активацією і, на відміну від позитивного awe, не дає приросту благополуччя [14]. В умовах війни переживання благоговіння в осіб пізньої юності, ймовірно, набуває саме такого загрозливого характеру, через що зчеплюється з емоційним виснаженням, а не з ресурсними станами.

Такий результат не спростовує ресурсного потенціалу awe, а уточнює умови його реалізації. У мирному контексті позитивне awe послідовно виявляє буферний вплив на стрес і самопочуття [8], а awe-інтервенції зменшують симптоми депресії й підвищують благополуччя навіть за

хронічних захворювань [20]. Це дозволяє припустити, що антисуїцидальна функція awe реалізується не прямо, а опосередковано – через підтримання позитивного ментального здоров'я, і залежить від валентності переживання. Перевірка цього медіаційного припущення є перспективним напрямом подальших досліджень.

Цей опосередкований механізм узгоджується з результатами щодо позитивного ментального здоров'я, яке виявило від'ємні зв'язки з усіма показниками ризику й стало найсильнішим негативним предиктором у другій регресійній моделі. Отримані дані підтверджують уявлення про позитивне ментальне здоров'я як протективний фактор щодо психічних розладів і суїцидальності [18] та узгоджуються з даними про захисну роль загального благополуччя в дослідженнях суїцидальної ідеації [25]. Отже, позитивне ментальне здоров'я доцільно розглядати не як просту відсутність психопатології, а як самостійний ресурс, що послаблює зв'язок між чинниками ризику та суїцидальною поведінкою.

Додаткового пояснення потребують два другорядні результати. По-перше, статеві відмінності виявлено лише за шкалою позитивного ментального здоров'я, тоді як за суїцидальністю, дисфорією та awe вони відсутні; це може свідчити про те, що в умовах спільного воєнного стресового тла гендерна специфіка нівелюється, зберігаючись переважно у сфері суб'єктивного благополуччя. По-друге, слабкий від'ємний зв'язок між переживанням спустошення та думкою про повсюдність смерті ($r = -0,347$) можна обережно інтерпретувати як прояв нормалізації теми смерті у воєнному контексті, коли її висока суб'єктивна присутність супроводжується радше притупленням, ніж загостренням гострого емоційного спустошення. Це припущення потребує окремої емпіричної перевірки.

Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження. Вибірка є відносно невеликою ($N = 131$) і незбалансованою за статтю, а її формування здійснювалося не випадково, що обмежує узагальнення висновків. Дані ґрунтуються на самозвітах, а кореляційний дизайн не дозволяє робити причиново-наслідкові висновки. Крім того, поперечний дизайн дослідження не дозволяє оцінити часову динаміку взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Окремим обмеженням є відсутність розрізнення позитивного та загрозливого варіантів awe використаною методикою, що й могло зумовити неоднозначність відповідних результатів.

Висновки. Проведене дослідження дозволило уточнити роль дисфорії, позитивного ментального здоров'я та переживання благоговіння (awe) у структурі суїцидальності осіб пізньої юності. Встановлено, що дисфорійні прояви, насамперед емоційне виснаження, тісно пов'язані із суїцидальністю та виступають її найвагомішими предикторами, що підтверджує доцільність розгляду дисфорії як самостійного психологічного чинника суїцидального ризику. Натомість позитивне ментальне здоров'я виявило стійкі від'ємні зв'язки з показниками суїцидальності й дисфорії та в регресійному аналізі постало ключовим захисним ресурсом. Це означає, що його слід розглядати не лише як показник психологічного благополуччя, а й як важливий напрям психопрофілактики суїцидальної поведінки.

Гіпотеза щодо безпосередньої захисної ролі переживання благоговіння не отримала повного підтвердження. На відміну від очікувань, awe виявило додатні зв'язки з показниками ризику – найсильніший з емоційним виснаженням – а не з ресурсним полюсом, що може

відображати специфіку переживання благоговіння в умовах хронічного воєнного стресу й відповідати феномену «загрозливого благоговіння» (threat-based awe). Попри це, отримані результати не виключають ресурсного потенціалу awe: ймовірно, його антисуїцидальна функція реалізується не прямо, а опосередковано – через підтримання позитивного ментального здоров'я, і залежить від валентності переживання. Перевірка цієї моделі потребує подальших досліджень із використанням медіаційного аналізу та методик, здатних розрізняти позитивний і загрозливий варіанти благоговіння.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні доцільності включення оцінювання дисфорії та позитивного ментального здоров'я до програм раннього виявлення суїцидального ризику серед молоді. Перспективним напрямом психопрофілактики є також розробка психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримання позитивного ментального здоров'я та на вивчення умов, за яких переживання благоговіння набуває ресурсного, а не загрозливого характеру.

Список літератури:

1. Вашека Т. В. *Психологічні чинники суїцидальних ідецій та профілактика самогубств у підлітковому віці* : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. URL: <https://uacademic.info/download/file/0406U004566> (дата звернення: 27.06.2026).
2. Іванова Т. В. Розробка та валідація шкали дисфорії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 97–106. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.13>
3. Іванова Т. В. Соціальні детермінанти дисфорії в умовах воєнного стану. *Міждисциплінарний дискурс у дослідженні феномену соціального* : зб. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 27 берез. 2025 р.). Київ : КНЕУ, 2025. С. 154–157.
4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організації: психологічний практикум* / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
5. Реуцький М. В. Суїцидальна поведінка: історія вивчення питання, психоедукація та психопрофілактика, виклики та феномени сучасності. *Адаптація: психолого-медичні проблеми* / за ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ДГУ, 2022. С. 120–137.
6. Ткач Б. Нейропсихологічні механізми суїцидальної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 489–501. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-32>
7. Хрущ О. В. Теоретичні засади вивчення факторів ризику формування суїцидальних тенденцій у поведінці студентської молоді. *Science and innovation of modern world : proceedings of the 1st International scientific and practical conference*. London : Cognum Publishing House, 2022. P. 307–315.
8. Bai Y., Ocampo J., Jin G., Chen S., Benet-Martínez V., Monroy M., Anderson C. L., Keltner D. Awe, daily stress, and elevated life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 120, № 4. P. 837–860. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspa0000267>
9. Butcher H. K. Cultivating awe: a means to inspire sciencing. *Nursing Science Quarterly*. 2023. Vol. 36, № 4. P. 325–332. DOI: <https://doi.org/10.1177/08943184231187852>
10. Cecchin H. F. G., da Costa H. E. R., Pacheco G. R., de Valencia G. B., Murta S. G. A mixed methods study of suicide protective factors in college students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2024. Vol. 37. Art. 37. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00315-0>
11. Chirico A., Gaggioli A. The potential role of awe for depression: reassembling the puzzle. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 617715. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617715>
12. Doerr-Zegers O., Cetran H. P. The phenomenology of dysphoric mood: exploring the lived experience. *European Psychiatry*. 2025. Vol. 68, № 1. P. 52. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.180>

13. Edwards D. L., Wilkerson N. D. Emotional exhaustion and its relationship with suicide risk in emergency responders. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 293. Art. 113379. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113379>
14. Gordon A. M., Stellar J. E., Anderson C. L., McNeil G. D., Loew D., Keltner D. The dark side of the sublime: distinguishing a threat-based variant of awe. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017. Vol. 113, № 2. P. 310–328. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspp0000120>
15. Grenzi P., Menculini G., Bachetti M. C., Lanza L., Balducci P. M., Moretti P. Dysphoria spectrum in the evaluation of suicide risk: an overview and exploratory study. *Psichiatria Danubina*. 2022. Vol. 34, Suppl. 8. P. 112–117. PMID: 36170713.
16. Huang T., Tan R., Gao H., Tian X., Wang K., Yang Y., Liao Z. How rumination affects suicidal ideation: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. Art. 245. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06682-x>
17. Keyes C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, № 2. P. 207–222. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197>
18. Margraf J., Teismann T., Brailovskaia J. Predictive power of positive mental health: a scoping review. *Journal of Happiness Studies*. 2024. Vol. 25. Art. 81. P. 1–41. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00788-x>
19. Monroy M., Uğurlu Ö., Zerwas F., Corona R., Keltner D., Eagle J., Amster M. The influences of daily experiences of awe on stress, somatic health, and well-being: a longitudinal study during COVID-19. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Art. 9336. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35200-w>
20. Monroy M., Amster M., Eagle J., Zerwas F. K., Keltner D., López J. E. Awe reduces depressive symptoms and improves well-being in a randomized-controlled clinical trial. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-96555-w>
21. Moretti P., Bachetti M. C., Sciarra T., Tortorella A. Dysphoria as a psychiatric syndrome: a preliminary study for a new transnosographic dimensional approach. *Psichiatria Danubina*. 2018. Vol. 30, Suppl. 7. P. 582–587. URL: <https://hrcak.srce.hr/file/382321> (дата звернення: 27.06.2026).
22. Perlin J. D., Li L. Why does awe have prosocial effects? New perspectives on awe and the small self. *Perspectives on Psychological Science*. 2020. Vol. 15, № 2. P. 291–308. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691619886006>
23. Rochat L., Billieux J., Van der Linden M. Difficulties in disengaging attentional resources from self-generated thoughts moderate the link between dysphoria and maladaptive self-referential thinking. *Cognition & Emotion*. 2012. Vol. 26, № 4. P. 748–757. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.613917>
24. Stanghellini G. Dysphoria as trans-diagnostic mood symptom and as lived experience. Lessons from prose, poetry and philosophy. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 354. P. 673–678. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.091>
25. Wang M., Yan Y., Yang W., He R., Zhao L., Dou Y., Tao Y., Yang X., Xiang Q., Ma X. Causal mapping of psychological and occupational risk factors for suicidal ideation in psychiatric nurses using Bayesian networks: a multicenter cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2025. Vol. 20, № 9. Art. e0333018. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333018>
26. Yaden D. B., Kaufman S. B., Hyde E., Chirico A., Gaggioli A., Zhang J. W., Keltner D. The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): a multifactorial measure for a complex emotion. *The Journal of Positive Psychology*. 2019. Vol. 14, № 4. P. 474–488. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484940>
27. Zhao X., Tong W., Chen T., Wu D., Zhang L., Chen Z., Fang X., Gong Q., Tang X. The psychological model and cognitive neural mechanism of awe. *Advances in Psychological Science*. 2021. Vol. 29, № 3. P. 520–530. DOI: <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2021.00520>

Ivanova T. V., Pohrebniak O. O. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUICIDALITY IN LATE YOUTH: THE ROLE OF DYSPHORIA, POSITIVE MENTAL HEALTH, AND AWE EXPERIENCES

The article presents an empirical study of the psychological factors of suicidality in individuals of late youth, focusing on the relationship between dysphoria as a risk factor and positive mental health and the experience of awe as potential psychological resources. The relevance of the study stems from the growing psychoemotional burden on Ukrainian youth under wartime conditions, which increases the risk of suicidal manifestations and the intensification of negative affective states.

The aim is to determine which of the studied phenomena function as factors of suicidal risk and which act as psychological resources, as well as to test the assumption of an indirect link between awe and suicidality mediated by positive mental health. The study involved 131 respondents aged 18–23. The Awe Experience Scale (AWE-S), a dysphoria assessment scale, the Vasheka Suicidal Behaviour Questionnaire, and the Positive Mental Health Scale were applied. Statistical processing was carried out using Statistica 13.3 with correlation, analysis of variance (ANOVA), and multiple regression analysis.

It was found that dysphoric manifestations, primarily emotional exhaustion, are closely associated with suicidality and act as its most significant predictors. Positive mental health showed stable negative correlations with all risk indicators and emerged as a key protective resource. In contrast, the experience of awe showed positive associations with risk indicators rather than with the resource pole, which corresponds to the phenomenon of threat-based awe and reflects the specifics of its experience under conditions of chronic war-related stress. It is suggested that the anti-suicidal function of awe is realised not directly but indirectly – through the maintenance of positive mental health. The results may be used to develop programmes for the early identification of suicidal risk and for psychoprophylaxis among youth.

Keywords: suicidality, dysphoria, emotional exhaustion, positive mental health, awe, late youth, risk factors.

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Міщуха Л. П.<https://orcid.org/0000-0001-7144-3245>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

У статті здійснено теоретичний аналіз концептуальних підходів до групової психотерапії у реабілітації осіб із залежною поведінкою, що дає змогу узагальнити сучасні наукові уявлення про її роль і функціональні можливості. Автор обґрунтовує переваги групових форм роботи з особами з адиктивною поведінкою порівняно з індивідуальною психотерапією, розкриває специфіку психотерапевтичних груп і груп взаємодопомоги, наголошуючи на їх взаємодоповнюванні у системі комплексної реабілітації осіб із залежною поведінкою.

Розглянуто основні теоретичні напрями групової психотерапії, зокрема психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістично-екзистенційний та системний, кожен із яких акцентує різні рівні детермінації залежної поведінки та специфічні механізми терапевтичних змін у процесі групової взаємодії. Показано, що психодинамічний підхід розкриває роль несвідомих конфліктів, перенесення і групової динаміки; когнітивно-поведінковий – механізми модифікації дисфункціональних переконань і поведінкових патернів; гуманістично-екзистенційний – значення особистісного зростання, автентичності, відповідальності та прийняття; системний – вплив групових норм, ролей і міжособистісних взаємодій на процес реабілітації. Окремо відзначено значущість програм типу «12 кроків» як прикладу структурованого групового підходу, що поєднує психологічні, духовні та соціальні ресурси відновлення і відіграє важливу роль у підтримці тривалої ремісії. Підкреслено інтегративний характер сучасного розуміння групової психотерапії, яка розглядається як комплексний чинник реабілітації осіб із залежною поведінкою, здатний поєднувати різні теоретичні підходи в єдину систему психотерапевтичного впливу. Зроблено висновок, що ефективність групової психотерапії в роботі з адиктивними розладами зумовлена її здатністю забезпечувати багатовимірні зміни на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях функціонування особистості.

Ключові слова: залежна поведінка, особи із залежною поведінкою, група, групова взаємодія, групова динаміка, реабілітація, групові методи роботи у реабілітації, групова психотерапія, концептуальні підходи.

Постановка проблеми. Залежність становить одну з найбільш актуальних медико-психологічних і соціальних проблем сучасного суспільства. Її наслідки не обмежуються порушенням соматичного здоров'я, а охоплюють глибинні зміни психічного функціонування особистості, деформацію системи міжособистісних відносин, зниження рівня соціальної адаптації та істотне погіршення якості життя.

Залежна поведінка розглядається як складний біопсихосоціальний феномен, у структурі якого інтегруються порушення емоційної регуляції, когнітивних процесів і соціального функціонування. Вона відображає системні зміни особистісної організації, що охоплюють як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний рівні регуляції поведінки та взаємодії із соціальним середовищем.

У сучасній психологічній науці групова психотерапія розглядається як один із ефективних напрямів реабілітаційної роботи з особами із залежною поведінкою, оскільки забезпечує поєднання індивідуально-психологічних і соціально-психологічних механізмів змін. Теоретичне осмислення її концептуальних засад є необхідною умовою для розуміння процесів психологічного відновлення, формування ресурсів саморегуляції та підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах подолання адиктивних порушень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології та психотерапії фундаментальні концептуальні основи групової роботи розроблено у працях І. Ялома, М. Леща, Дж. Корея [7; 15], які визначили ключові

терапевтичні фактори, що забезпечують особистісні зміни в умовах групи. Психодинамічний напрям представлений роботами Вурсмера Г. [14]; когнітивно-поведінковий – дослідженнями А. Бека, Г. А. Марлатта, Д. М. Донована [6; 12], гуманістично-екзистенційний – працями К. Роджерса, В. Франкла [9; 13]. Системний підхід (Д. Джонсон, Р. Джонсон) [10] акцентує увагу на взаємодії особистості із соціальним середовищем як детермінанті формування та підтримання залежної поведінки. Окремі сучасні дослідження (Г. Берлінгейм, Б. Штраус, А. Джойс) [7] підтверджують високу ефективність групової психотерапії при розладах вживання психоактивних речовин, підкреслюючи значущість групової згуртованості та взаємної підтримки як основних механізмів терапевтичних змін.

У вітчизняній психологічній науці проблема адиктивної поведінки розглядається у працях О. Лещинської [3], де акцент зроблено на психологічній природі залежностей, механізмах їх формування, профілактиці та корекції у різних вікових групах. Л. Міщиха та Н. Чернявська [4] аналізують структуру адиктивної поведінки, мотиваційні механізми та особливості самосвідомості осіб із залежністю. О. Климишин та Н. Матейко [2; 3] зосереджуються на духовно-психологічних та екзистенційних аспектах адикції, розглядаючи її як наслідок внутрішньої дисгармонії, втрати смисловитих орієнтацій і кризи ціннісної сфери. Д. Старков [5] досліджує мотиваційні механізми залучення до терапії та чинники ефективності реабілітаційного процесу при хімічних залежностях.

Таким чином, аналіз сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень свідчить про багатовимірність розуміння залежної поведінки та різноманітність концептуальних підходів до її подолання. Водночас існує потреба систематизації теоретичних підходів до групової психотерапії, які застосовуються у реабілітації осіб із залежною поведінкою, що зумовлює актуальність і наукову доцільність подальшого дослідження зазначеної проблематики.

Постановка завдання. Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі групових методів роботи з особами із залежною поведінкою та у визначенні основних концептуальних підходів до групової психотерапії в їхній реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Сучасні підходи до психотерапії осіб з уязвленою поведінкою ґрунтуються на інтеграції індивідуальної та групової форм психологічної роботи, кожна

з яких виконує специфічні функції та спрямована на розв'язання різних за змістом і рівнем складності психотерапевтичних завдань. У межах психологічної реабілітації особливої ваги набуває клініко-психологічна маршрутизація, що передбачає науково обґрунтований вибір оптимального виду допомоги з урахуванням актуального психічного стану особи, ступеня сформованості залежної поведінки, рівня критичності, ресурсів саморегуляції та мотивації до змін [1, с. 228].

Не заперечуючи одна одну, а навпаки – взаємодоповнюючи, індивідуальна та групова форми психотерапевтичної роботи істотно розширюють терапевтичний потенціал реабілітаційного процесу, забезпечуючи комплексний вплив як на внутрішньоособистісні, так і на міжособистісні детермінанти уязвленої поведінки. Індивідуальна психотерапія створює умови для глибокого опрацювання особистісних конфліктів, травматичного досвіду, когнітивних і емоційних дисфункцій, тоді як групова форма сприяє формуванню соціальних навичок, корекції міжособистісних установок та інтеграції нового досвіду взаємодії [7].

Ефективність психотерапевтичного впливу у груповому форматі значною мірою зумовлюється специфікою групових процесів і механізмів, насамперед феноменами групової динаміки, взаємної ідентифікації, соціального навчання та емоційної підтримки.

Таким чином, групова психотерапія виступає не лише формою організації психологічної допомоги, а й самостійним терапевтичним чинником, здатним активізувати ресурси самосвідомості, відповідальності та соціальної адаптації осіб з уязвленою поведінкою у процесі психологічної реабілітації.

Груповий формат психологічної роботи має низку суттєвих переваг у порівнянні з індивідуальною психотерапією, що зумовлено специфікою групової взаємодії та дією універсальних терапевтичних факторів. Насамперед, значущим є феномен універсальності переживань, описаний у працях І. Ялома, який полягає в усвідомленні учасниками того, що їхні проблеми не є унікальними чи ізолюваними. Формування установки «я не один у своїй проблемі» («всі в одному човні») сприяє корекції дисфункціональних переконань типу «моя проблема найважча», «інші мене не розуміють», що, своєю чергою, знижує рівень психологічної ізоляції, сорому та стигматизації. Усвідомлення спільності досвіду послаблює дію захисних механізмів, підвищує відкритість і сприяє глибшому саморозкриттю та особистісним змінам.

Важливою перевагою групового формату є можливість задоволення базових емоційних потреб особистості через міжособистісну взаємодію, зокрема потреби бути почутим, отримати емоційну підтримку та пережити досвід безпечного обговорення власних почуттів і труднощів. У межах групи створюються умови для формування коригувального емоційного досвіду, що має терапевтичне значення для осіб із порушеними моделями прив'язаності та міжособистісного функціонування.

Групова форма роботи сприяє набуттю та вдосконаленню навичок міжособистісної взаємодії, комунікації, емпатійного слухання й конструктивного вираження емоцій, що є особливо важливим у контексті подолання труднощів у сфері міжособистісних стосунків та соціальної адаптації. Крім того, група створює умови для отримання зворотного зв'язку в безпечній («екологічній») формі, що сприяє усвідомленню власних поведінкових патернів без психотравматизації. Суттєвим є також потенціал групової роботи у корекції міжособистісних установок. Взаємодія з іншими учасниками дозволяє виявити та поступово трансформувати неадаптивні когнітивно-поведінкові схеми, що підтримують дезадаптивні форми поведінки. Паралельно активізуються процеси самодослідження, рефлексії та переосмислення Я-концепції, що сприяє розвитку самосвідомості та підвищенню рівня особистісної інтегрованості.

Групова динаміка, а також спостереження за досвідом інших учасників і їхніми успіхами, виступають важливими чинниками підвищення мотивації до змін, формування відповідальності та залученості до терапевтичного процесу. У цьому контексті група функціонує як середовище соціального навчання, де відбувається моделювання конструктивних способів поведінки, подолання труднощів і міжособистісної взаємодії.

Окремо слід відзначити можливість формування в групі навичок взаємодопомоги, коли учасники не лише отримують підтримку, але й активно її надають іншим, розвиваючи емпатію, здатність до нереклексивного та активного слухання, а також відповідальність за спільний процес.

Особливо ефективною груповою формою психотерапевтичної роботи є в контексті реабілітації осіб із залежною поведінкою. У цій сфері застосовуються гомогенні терапевтичні групи, які формуються за принципом спільності проблематики та рівня порушень.

У сучасній адиктологічній практиці групові форми роботи з особами із залежною поведінкою

представлені двома різними типами груп: психотерапевтичними групами та групами взаємодопомоги, які відрізняються за рівнем професійного керівництва, цілями та механізмами психологічного впливу.

Психотерапевтична група є формою групової психотерапії, яка здійснюється під керівництвом кваліфікованого фахівця у сфері психічного здоров'я (психолога, психотерапевта або психіатра). Основною метою такої групи є цілеспрямована психологічна корекція та реабілітація, що охоплює опрацювання особистісних конфліктів, дисфункціональних когнітивних схем, емоційних порушень і міжособистісних труднощів. У межах психотерапевтичної групи використовуються структуровані методи впливу (когнітивно-поведінкові, психодинамічні та ін.), а груповий процес є інструментом терапевтичних змін, які забезпечуються професійною фасилітацією.

Натомість групи взаємодопомоги (peer-led groups) не належать до системи професійної психотерапії. Їх функціонування базується на принципі рівності учасників і взаємної підтримки осіб із спільним досвідом залежної поведінки. Класичним прикладом є спільноти типу «Анонімні Алкоголіки», які ґрунтуються на 12-кроковій програмі одужання [2; 11]. У таких групах ведучим виступає учасник із власним досвідом залежності, який перебуває у стані стійкої ремісії, а основним механізмом впливу є обмін життєвим досвідом, емоційна підтримка, ідентифікація та соціальне навчання.

Таким чином, ключова відмінність між зазначеними форматами полягає у тому, що психотерапевтична група передбачає професійно організований терапевтичний процес із цілеспрямованим психологічним впливом, тоді як групи взаємодопомоги функціонують як форма соціальної підтримки та саморегуляції, без застосування професійних психотерапевтичних інтервенцій. Водночас обидва формати можуть бути взаємодоповнювальними у системі комплексної реабілітації осіб із залежною поведінкою.

Розглянемо концептуальні підходи до групової психотерапії у реабілітації осіб із залежною поведінкою (табл. 1).

Психодинамічний підхід інтерпретує групову психотерапію осіб із залежною поведінкою як простір актуалізації несвідомих конфліктів, афективної напруги та повторюваних моделей міжособистісної взаємодії, що лежать в основі формування та підтримання адиктивної поведінки. У межах цього підходу залежність розглядається

Основні концептуальні підходи до групової психотерапії у реабілітації осіб із залежною поведінкою

Підхід	Теоретична основа	Ключовий фокус у залежності	Роль групової психотерапії	Основні механізми роботи
Психодинамічний	Несвідомі конфлікти, ранній досвід, внутрішні об'єктні відносини. Психодинамічна психотерапія	Внутрішні конфлікти, захисні механізми, емоційна регуляція	Простір прояву та усвідомлення несвідомих сценаріїв у взаємодії	Трансфер, контрансфер, інсайт, інтерпретація, емоційне опрацювання
Когнітивно-поведінковий (КПТ)	Когнітивні схеми та теорія навчання. Когнітивно-поведінкова терапія	Дисфункційні думки, поведінкові патерни, рецидиви	Соціальне навчання, тренування навичок самоконтролю	Когнітивна реструктуризація, моделювання, підкріплення
Гуманістично-екзистенційний	Феноменологія, теорія особистісного зростання. Гуманістична психологія	Сенс, автентичність, відповідальність, Я-концепція	Безпечний простір саморозкриття і прийняття	Емпатія, безумовне прийняття, катарсис, саморефлексія
Системний	Теорія соціальних систем і взаємодії. Системна сімейна терапія	Соціальні ролі, комунікація, сімейні патерни	Мікромодель соціального середовища для відпрацювання взаємодії	Зворотний зв'язок, ресоціалізація, корекція ролей, комунікативне навчання

як спосіб захисту від нестерпних афектів, насамперед сорому, провини, тривоги та внутрішньої порожнечі, які не можуть бути інтегровані Я-структурою.

У груповому форматі відтворюються ранні об'єктні відносини, а також актуалізуються примітивні захисні механізми (заперечення, проєкція, розщеплення, раціоналізація), які підтримують компульсивний характер залежної поведінки. Група створює умови для поступового усвідомлення цих захистів через взаємодію з іншими учасниками та отримання зворотного зв'язку, що виконує функцію «соціального дзеркала».

Особливого значення набувають феномени перенесення та контрперенесення, які у груповій психотерапії проявляються не лише щодо терапевта, але й у взаєминах між учасниками групи, відтворюючи типові патерни значущих стосунків. У цьому процесі афективні реакції, пов'язані із соромом і вразливістю, можуть бути як повторно активовані, так і поступово інтегровані в більш зрілу систему саморегуляції. Залежна поведінка розглядається [14] як захисна організація психіки, спрямована на уникнення переживання глибокого сорому та внутрішнього конфлікту, тоді як психотерапевтичний процес у групі сприяє деконструкції цих захистів і формуванню більш інтегрованої самосвідомості та здатності до афективної регуляції без використання психоактивної речовини або компульсивної поведінки.

Когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на ролі дисфункціональних переконань, автоматичних думок та стійких поведінкових патернів, що підтримують адиктивну поведінку. Залежність у межах цього підходу розглядається як результат засвоєних когнітивних схем і поведінкових стратегій, які закріплюються через механізми підкріплення та уникнення дискомфорту.

У груповому форматі психотерапія виступає як середовище соціального навчання, де відбувається взаємне моделювання поведінки, обмін досвідом і когнітивна реструктуризація. Як підкреслює А. Бек, зміна автоматичних думок і базових переконань є ключовим механізмом терапевтичного впливу, що дозволяє модифікувати емоційні реакції та поведінкові патерни [6]. У груповій роботі це підсилюється завдяки зворотному зв'язку від інших учасників, що сприяє усвідомленню когнітивних викривлень та формуванню альтернативних способів реагування.

Окремого значення набуває розвиток навичок самоконтролю, профілактики рецидивів та формування адаптивних стратегій подолання стресу. У межах когнітивно-поведінкових програм для осіб із залежною поведінкою наголошується на необхідності поєднання когнітивної реструктуризації з поведінковими техніками саморегуляції [12].

Гуманістично-екзистенційний підхід розглядає групову психотерапію як простір особистісного зростання, відновлення суб'єктності та

формування автентичних міжособистісних взаємин. У центрі уваги перебуває цілісність особистості, її здатність до саморефлексії, усвідомленого вибору та побудови життєвих смислів. Груповий процес у цьому підході створює умови для безпечного саморозкриття, розвитку емпатії та формування атмосфери прийняття, що, за К. Роджерсом, є базовою умовою особистісного зростання [13]. У такому середовищі знижується рівень психологічного захисту, що дозволяє актуалізувати глибинні переживання та сприяє інтеграції Я-образу. І. Ялом підкреслює, що до ключових екзистенційних факторів групової психотерапії належать усвідомлення відповідальності, кінцівки існування та пошук смислу, які є особливо значущими у роботі із залежною поведінкою, оскільки адикція часто виконує функцію уникнення екзистенційної тривоги [15].

Системний підхід інтерпретує залежну поведінку як результат порушень у системі соціальних зв'язків, комунікативних ролей і норм взаємодії. Особистість розглядається не ізольовано, а як елемент соціальних систем, які можуть як підтримувати, так і трансформувати адиктивні патерни поведінки.

У цьому контексті групова психотерапія концептуалізується як модель мікросоціального середовища, у якому відтворюються типові міжособистісні сценарії та комунікативні патерни. Це створює умови для їх усвідомлення, корекції та формування більш адаптивних способів взаємодії [10]. Таким чином, групова психотерапія виконує не лише терапевтичну, але й ресоціалізуючу функцію, сприяючи відновленню соціальної компетентності та інтеграції особистості в систему соціальних відносин без опори на адиктивну поведінку.

У межах системного підходу його практична реалізація здійснюється через системну сімейну

психотерапію, яка розглядає залежну поведінку як симптом порушеного функціонування сімейної системи, що проявляється у дисфункційних комунікативних патернах, ролях і межах між її членами. Особистість із залежною поведінкою при цьому розглядається не ізольовано, а як елемент сімейної системи, у межах якої адиктивний симптом може виконувати стабілізуючу функцію та підтримувати системний гомеостаз.

У цьому контексті групова психотерапія, зокрема багатосімейні терапевтичні групи, виступає як форма системної інтервенції, що створює умови для відтворення та аналізу типових сімейних сценаріїв взаємодії, усвідомлення співзалежних ролей і трансформації дисфункціональних моделей комунікації. Це сприяє формуванню більш адаптивної структури взаємин, зниженню ризику рецидиву та стабілізації процесу реабілітації осіб із залежною поведінкою.

Висновки. Проведене теоретичне узагальнення дає підстави розглядати групову психотерапію в системі реабілітації осіб із залежною поведінкою як складне багаторівневе явище, інтерпретація якого здійснюється в межах різних науково-методологічних підходів. Кожен із них фокусується на певному вимірі функціонування особистості – від динаміки внутрішніх психічних процесів до закономірностей соціальної взаємодії та механізмів регуляції поведінкових реакцій. Отже, сукупність розглянутих концептуальних підходів репрезентує різні теоретичні вектори осмислення групової психотерапії в реабілітаційному процесі осіб із залежною поведінкою. Їх інтеграція створює методологічні передумови для цілісного розуміння групової психотерапії як інструменту особистісних змін, відновлення соціального функціонування та узгодження психологічного досвіду осіб із залежностями.

Список літератури:

1. Гасюк М., Мицкан Т., Міщиха Л. Психодіагностичні критерії формування терапевтичних груп у системі психологічної реабілітації осіб із травматичним досвідом. *Psychology Travelogs*. 2026, № 2. С. 224–247. <https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-21>
2. Климишин О. І., Лещинська О. Е., Міщиха Л. П. Практика християнсько-психологічного супроводу: інноваційність та результативність. *Габітус*. 2025. Т.2, № 77. С. 51-57. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.9>
3. Міщиха Л. П., Лещинська О. А., Климишин О. І., Матейко Н. М. Духовно-екзистенційні витоки адиктивної поведінки особистості. *Наукові перспективи*. 2025. № 8(62) С.1471-1472. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62))
4. Міщиха Л. П., Чернявська Н. В. Психологічні передумови конструювання моделі самосвідомості чоловіків з алкогольною залежністю. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 25. С. 113–120. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.13>
5. Організація соціально-психологічної реабілітації uzалежнених осіб: наук.-метод. посіб. / за ред. Д. Ю. Старкова, Н. Ю. Максимової. К.: 7БЦ, 2023. 680 с.
6. Beck, J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Press. 2011. 413 p.

7. Burlingame G. M., Strauss B., Joyce A. S. Change mechanisms and effectiveness of small group treatments. *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* / ed. M. J. Lambert. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2013. P. 640–689.
8. Corey G. Theory and practice of group counseling. Boston, MA : Cengage Learning. 2016. 480 p.
9. Frankl V. E. Man's search for meaning. New York: Washington Square Press. 1985. 165 p.
10. Johnson D. W., Johnson F. P. *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Boston, MA : Pearson Education Limited. 2013. 656 c.
11. Kelly J., Humphreys K., Ferri M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programs. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020. № 3. P. 30–40
12. Marlatt G. A., Donovan D. M. Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. New York: Guilford Press. 2005. 416 p.
13. Rogers C. R. *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. 1980. 395 p.
14. Wurmser H. D. *The Hidden Dimension: Psychodynamics of Compulsive Drug Use*. New York : J. Aronson, 1978. 635 p.
15. Yalom I. D., Leszcz M. *The theory and practice of group psychotherapy*. New York : Basic Books. 2005. 688 p.

Mishchukha L. P. CONCEPTUAL APPROACHES TO GROUP PSYCHOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH ADDICTIVE BEHAVIOR

The article presents a theoretical analysis of conceptual approaches to group psychotherapy in the rehabilitation of individuals with addictive behavior, which makes it possible to generalize contemporary scientific understanding of its role and functional capabilities. The author substantiates the advantages of group forms of work with individuals exhibiting addictive behavior compared to individual psychotherapy, and explores the specificity of therapeutic groups and self-help groups, emphasizing their complementarity within a comprehensive rehabilitation system for individuals with addictive behavior.

The main theoretical orientations of group psychotherapy are examined, including psychodynamic, cognitive-behavioral, humanistic-existential, and systemic approaches, each of which emphasizes different levels of determination of addictive behavior and specific mechanisms of therapeutic change within group interaction. It is shown that the psychodynamic approach reveals the role of unconscious conflicts, transference, and group dynamics; the cognitive-behavioral approach focuses on the modification of dysfunctional beliefs and behavioral patterns; the humanistic-existential approach emphasizes personal growth, authenticity, responsibility, and acceptance; and the systemic approach highlights the influence of group norms, roles, and interpersonal interactions on the rehabilitation process.

Special attention is given to 12-step programs as an example of a structured group approach that integrates psychological, spiritual, and social recovery resources and plays an important role in maintaining long-term remission. The integrative nature of contemporary understanding of group psychotherapy is emphasized, viewing it as a complex factor in the rehabilitation of individuals with addictive behavior, capable of combining different theoretical approaches into a unified system of psychotherapeutic intervention. It is concluded that the effectiveness of group psychotherapy in the treatment of addictive disorders is determined by its ability to ensure multidimensional changes at the cognitive, emotional, behavioral, and social levels of personality functioning.

Keywords: *addictive behavior; individuals with addictive behavior; group, group interaction, group dynamics, rehabilitation, group methods in rehabilitation, group psychotherapy, conceptual approaches.*

Дата першого надходження статті до видання: 01.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Тютюнник Л. Л.

<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>

Національний університет оборони України

ДИХАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СТРЕСУ

Якщо ти володієш своїм диханням –
ніхто не зможе вкрасти твій спокій.

Автор невідомий

У статті проведено аналіз дихання як автономного та водночас контрольованого механізму саморегуляції психоемоційного стану людини. Проаналізовано нейрофізіологічний зв'язок між патернами дихання та функціонуванням вегетативної нервової системи, зокрема через стимуляцію блукаючого нерва. Обґрунтовано, що свідомо зміна ритму, глибини та частоти дихальних циклів дозволяє оперативно корегувати рівень кортизолу в крові, стабілізувати варіабельність серцевого ритму та знижувати прояви симпатичної гіперактивності. У роботі зазначено ключові дихальні техніки та їх специфічні механізми впливу на людину в стані гострого та хронічного стресу.

Обґрунтовано роль полівагальної теорії Стівена Порджеса у поясненні механізмів емоційної регуляції через дихання, завдяки активації вагального комплексу при повільному диханні. Зроблено висновок про високу цінність дихальних вправ як доступного, економічно вигідного та науково доведеного інструменту підтримки ментального здоров'я. Підкреслюється, що дихальні практики можуть ефективно використовуватися не лише у психотерапії, але й у повсякденному житті та професійній діяльності. Їх суттєвою перевагою є простота виконання, відсутність потреби у спеціальному обладнанні і можливість швидкого застосування у ситуаціях надмірного психоемоційного напруження.

Викладено практичні рекомендації щодо формування індивідуальної системи саморегуляції за допомогою дихання. Зазначено, що регулярне застосування дихальних технік сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищує рівень стресостійкості та покращує психоемоційний стан людини, а також розвиває емоційну усвідомленість та психофізіологічну адаптивність особистості.

Ключові слова: дихання, дихальні техніки, дихальні практики, саморегуляція, психоемоційний стан, психофізіологічний стан, блукаючий нерв, стресор стрес, стресостійкість.

Постановка проблеми. У сучасному світі людина повсюдно піддається впливу стресорів, які стають деструктами для її психічного та фізіологічного здоров'я. З їх числа: швидкий темп життя і постійний дефіцит часу, динамічність та непередбачуваність подій, соціально-економічні зміни, політичні виклики, техногенні та екологічні фактори, шквал інформаційного контенту, високі вимоги до професійної діяльності тощо. Критично загострює ситуацію повномасштабне вторгнення ворога на територію України, коли значна кількість людей стикається з безпосередньою загрозою життю, різними формами ізоляції, вимушеним переселенням та розлукою з близькими.

Загалом, стрес є нормальною психофізіологічною реакцією на умови, які порушують баланс організму. Гострий стрес, завдяки підвищеній активації симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, активує фундаментальний механізм виживання – реакцію «бий або біжи», запускаючи каскад фізіологічних реакцій, що оптимізують розумову і фізичну працездатність. Проте, зміни, пов'язані зі стресом, які зберігаються тривалий час, зумовлюють патологічний стан хронічного стресу, коли негативні емоційні й фізіологічні реакції спостерігаються навіть за відсутності їх причини. Хронічний стрес порушує баланс організму і чинить негативний

вплив на регуляцію життєво важливих фізіологічних процесів, зокрема, сон та метаболізм, а також серцево-судинну, ендокринну та імунну функції. Тривожні й депресивні стани, емоційне виснаження, погіршення когнітивних функцій, різноманітні психосоматичні розлади дедалі частіше стають не лише індивідуальною, а і суспільною проблемою.

Одним з ключових елементів адаптації до стресових умов є здатність людини до саморегуляції, як спроможності свідомо керувати своїми думками, емоціями, поведінкою та психофізіологічним станом задля підтримання психологічної рівноваги в умовах стресу, зменшення напруження, розслаблення та відновлення організму.

В умовах перманентного психоемоційного напруження особливої цінності набувають прості, ефективні й доступні методи саморегуляції, які не потребують тривалої підготовки та спеціальних засобів. У цьому аспекті значиме місце займає дихання, яке відіграє важливу роль не лише у підтриманні життєдіяльності організму, але й у регуляції психічних процесів. Воно забезпечує надходження кисню до клітин і виведення вуглекислого газу, що є необхідною умовою нормального функціонування мозку та інших систем організму.

Як базова життєва функція, дихання поєднує психічний і соматичний рівні функціонування людини. Його унікальність полягає у подвійній природі: з одного боку, дихання регулюється автоматично, а з іншого – може бути контрольоване свідомо. Саме ця особливість робить його ефективним інструментом впливу на психоемоційний стан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій та наукові здобутки вітчизняних (М. Василенко, О. Кокун, Т. Лопушинська, Т. Омельченко, О. Притула, В. Розов, А. Себешук, О. Твердохліб, М. Тімченко, А. Широка та ін.) та зарубіжних (М. Baranowski, R. Brown, J. Cohen, G. Fortin, P. Gerbarg, M. Goyal, C. Grof, S. Grof, A. Huberman, B. Khoury, A. Płoński, S. Porges, A. Siebieszuk, S. Singh) фахівців у галузях психології, психофізіології, психотерапії, біології і медицини доводять, що зміна глибини, ритму й структури дихання здатні суттєво впливати на функціонування нервової системи, серцево-судинної системи, емоційні реакції та когнітивні процеси.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі дихання як ефективного інструменту саморегуляції психоемоційного стану людини в умовах стресу та аналіз психофізіологічних механізмів впливу дихальних вправ на функціонування організму.

Виклад основного матеріалу. Життя людини починається з вдиху, підтримується диханням й завершується видихом. Це природний процес, без якого існування неможливе. Дихання – завжди з нами. Зазвичай, ми його сприймаємо як щось буденне і автоматичне, проте воно є ключовим у регуляції наших психічного, емоційного та фізіологічного станів.

Під час вдиху повітря, у людини активізується дихальний центр і це збудження через нервову систему передається по всьому тілу, підвищуючи тонус головного мозку і тканин організму. При цьому активізується вироблення гормонів боротьби зі стресом (адреналін, норадреналін, кортизол) і включається в роботу симпатична нервова система. Процес видиху мобілізує парасимпатичну нервову систему, у результаті чого знижується тонус головного мозку і тканин, зменшується рівень гормонів стресу, спадає напруження й сигнал про розслаблення передається тим же шляхом, нормалізуючи стан. Видих збуджує блукаючий нерв, який, зазвичай, чинить гальмівний вплив. Тобто, бадьорість – це певна домінанта вдиху, а розслаблення – домінанта видиху. Тож дихання дозволяє свідомо активізувати чи заспокоювати функціонування власного організму й досягати необхідного психоемоційного та психофізіологічного станів [1, ст. 88–89; 4, ст. 14–15].

Існує чотири основні типи дихання, які є значимими при довільній регуляції – ключичне (верхнє), грудне, черевне та повне. Найбільш поверхневим і коротким є *ключичне дихання*, в ході якого спостерігається незначне підняття ключиць та плечей догори і невелике розширення грудної клітки на вдиху. Це найменш ефективний спосіб газообміну, у якому задіюються м'язи ший, плечового поясу й верхньої частини грудей. При цьому живіт часто втягується, що блокує роботу головного дихального м'яза – діафрагми (зазначимо, що діафрагмальний нерв, який іннервує діафрагму, має сенсорні волокна, які проєктуються до ключових ділянок мозку, включаючи лімбічну систему). Таке дихання зчаста є ознакою стресу, тривоги, страху, паніки і спричиняє швидку втому. Воно транслює мозку сигнал про небезпеку, підсилюючи деструктивні стани [4, ст. 20].

Більш глибоке – *грудне дихання* (середнє), при якому розширення легень відбувається головним чином завдяки підняттю ребер міжреберними м'язами, а живіт майже не рухається. Вентилюється переважно середній відділ легень. Такий тип дихання загалом властивий жінкам, що обумовлено фізіологічно, а також воно активується

при фізичних навантаженнях, або у стані стресу, гніву чи тривоги. Грудне дихання є найбільш поширеним.

Черевне (діафрагмальне, абдомінальне) *дихання* (нижнє) є найглибшим, в процесі якого повітря проникає у нижній відділ легень, а рух діафрагми виконує масаж внутрішніх органів. Активуючи парасимпатичну нервову систему, діафрагмальне дихання допомагає заспокоїтись і використовується у програмах та тренінгах ментального здоров'я, як техніка самопомогі. Це дихання фізіологічно більш властиве чоловікам [2, ст. 79–80].

Повне дихання задіює усі три (ключичне, грудне та черевне) типи дихання, заповнюючи повітрям усі ділянки легень. Це повноцінно насичує організм киснем, знижує рівень стресу, заспокоює нервову систему, посилює концентрацію й покращує загальне самопочуття. Техніка повного дихання є фундаментальною для контролю дихання у йозі (Махат Пранаяма). Вона виконується плавно, розмірено, без різких рухів та пауз.

У ході виконання дихальних практик організм краще насичується киснем, що робить людину більш енергійною і фізично витривалою. Завдяки поступовому ускладненню практик та системному тренуванню, в роботу включаються усі ділянки легень й резервні капіляри, що підвищує легеневий потенціал, покращує імунітет та активізує резервні сили організму.

Дихання важливе й для функціонування мозку. Воно синхронізує коркову активність у кількох його областях, виходячи за межі тих, що безпосередньо пов'язані з диханням. Електроенцефалографічні дослідження близько 30 років тому показали, що уповільнення дихального ритму та техніки пранаями змінюють активність центральної нервової системи [11, ст. 7–8]. Емпіричні дані також свідчать про збільшення лобової тета-потужності під час повільного дихання, що пов'язано з медитативними станами й зосередженою увагою. Це посилює парасимпатичну функцію, сприяє розслабленню і зменшує симптоми тривоги.

Об'єктами регуляції у дихальних практиках є: *спосіб дихання* (носом, ротом, однією ніздрею або по черзі лівою та правою); *тип* (верхнє, середнє, нижнє, повне); *фаза* (вдих, видих, затримка, пауза); *сила* та *тривалість фаз*; *глибина*, *темп* та *ритм*.

Глибина дихання відображає силу стресової ситуації, ступінь емоційного включення в неї, рівень фізичних відчуттів та дозволяє її регулювати. *Повільне глибоке дихання* є одним з найкращих способів зменшення стресу. Під час такого дихання до мозку надходять сигнали про

необхідність заспокоєння й розслаблення, далі мозок передає інформацію тілу. Як наслідок – зменшуються такі прояви стресу як часте дихання, прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, дратівливість, агресія, апатія тощо. Глибокий розмірений вдих забезпечує якісну роботу легень, що, зі свого боку, дозволяє ефективно засвоювати кисень, сприяє правильній циркуляції рідин в організмі, благотворно впливає на роботу внутрішніх органів. Таке дихання покращує концентрацію, тому часто використовуються в йозі, медитації та інших практиках, спрямованих на розвиток самоконтролю і свідомості.

У стані стресу люди зазвичай дихають часто, нерівномірно й поверхово, що не дозволяє повноцінно використовувати легеневий потенціал. Таке дихання зменшує надходження кисню й сприяє накопиченню вуглекислого газу в організмі, що може викликати запаморочення й головний біль та призводити до швидкої втомлюваності, виснаження, тривожності тощо. Керування частотою та глибиною дихання уможливило активізацію або сповільнення протікання різних процесів в організмі, зокрема дає змогу управляти стресовими реакціями та інтенсивністю їх прояву.

Для ефективної саморегуляції психоемоційного та психофізіологічного стану, доцільно знати особливості кожної з фаз дихання. *Затримка повітря на вдиху* стимулює засвоєння легеньми кисню й виділення вуглекислого газу, що дозволяє проявити максимальне фізичне зусилля, допомагає приборкати настирливі думки та омолоджує організм. *Затримка дихання на видиху* зменшує частоту серцевих скорочень, підвищує концентрацію вуглекислого газу в крові та змінює її циркуляцію. Водночас підвищується обмін речовин, температура тіла і потовиділення, покращується робота нервової системи, розумова діяльність, інтуїтивне мислення, функція залоз внутрішньої секреції і травлення [1, ст. 89–91; 6]. *Глибоке часте дихання* змінює картину біотоків головного мозку, проте наявність мінімальних мозкових порушень може призвести до судом та зміни свідомості. Найбільше розслаблення м'язів спостерігається під час повного глибокого видиху.

Дихання з повільним вдихом й швидким енергійним видихом активізує організм і процеси кисневого метаболізму, викликає стан бадьорості, тонізує нервову систему, підвищуючи активність її функціонування. *Повільний видих і короткий енергійний вдих* понижують тонус центральної нервової системи й сприяють зменшенню емоційного напруження. *Короткий вдих, довгий*

повільний видих і коротка затримка на видиху знижують тонус центральної нервової системи, артеріальний тиск і зменшують частоту серцевих скорочень. *Короткі вдихи та видихи у швидкому темпі* подразнюють нервові закінчення носа, очищують носові ходи та дихальну систему, сприяючи вентиляції легень і виведенню токсинів. Такий тип дихання тонізує судинну та нервову системи, покращує кровопостачання головного мозку й кровообіг загалом, підвищує температуру тіла і потовиділення, посилює концентрацію уваги [1, ст. 89–91].

Інтенсивне дихання ротом (швидкий форсований та глибокий вдих і видих) застосовують у холотропному диханні, запропонованому чеським психіатром С. Грофом та його дружиною психотерапевтом Х. Гроф. Невід'ємною частиною цього методу є музика, яка використовується як інструмент акустичної стимуляції й допомагає розкривати й підтримувати психоемоційний процес. Цей метод сприяє психосоматичній корекції шляхом входження у змінені стани свідомості, усуває психоемоційні стреси та їх наслідки. Необхідно звернути увагу, що такий тип дихання практикується обов'язково під контролем фахівця й за умови медичних протипоказань, серед яких: вагітність, епілесія, психічні та серцево-судинні захворювання, глаукома, важкі форми гіпертонії та астми, остеопороз, порожнинні операції тощо [5, ст. 195–196; 1, ст. 90–91].

Техніка, яка передбачає вдих носом, затримку, подовжений форсований видих ротом з опором (порціями, через малий отвір стиснутих губ) та активним напруженням м'язів живота в кінці видиху – заспокоює, сприяє вентиляції легень й тонізує дихальні м'язи, використовується, зокрема, в практиці логопедів [4, ст. 21].

У східних практиках дзен практикують дихання з мінімальною інтенсивністю, зменшуючи його частоту до 3–4 циклів за хвилину. При цьому коливання повітря не спостерігається навіть на пір'їнці, яку підносять до ніздрів. Така практика сприяє концентрації й максимально заспокоює.

У давніх і сучасних системах оздоровлення та у бойових мистецтвах практикують уявне дихання шкірою, різними органами тощо, часто з голосовим супроводом. Такий вплив дає змогу гармонізувати роботу біоенергетичної системи та внутрішніх органів. Зокрема, явне або уявне вимовляння звуків «ОМ» («АУМ») упорядковує всі функції організму й сприяє трансцендентній свідомості. Техніка з вдихом через рот зі звуком «С», що промовляють через скручений в трубочку

язик, невеликою затримкою й видихом через ніс, охолоджує організм, втамовує спрагу, зменшує напруження очних м'язів і нормалізує роботу серця [1, ст. 91; 6].

Психоемоційну регуляцію за допомогою дихання пояснює полівагальна теорія Стівена Порджеса. Американський психолог розглядає реакцію вегетативної нервової системи на стрес та загрозу через три ієрархічні рівні *блукаючого нерва* (вагуса): вентральний вагальний комплекс (соціальна взаємодія), симпатичну нервову систему (мобілізація) та дорсальний вагальний комплекс (імобілізація). *Соціальна взаємодія* – найсучасніший рівень, який активується у безпеці й сприяє спілкуванню, прихильності, спокою та відновленню. *Мобілізація* є реакцією на небезпеку – викликає реакцію боротьби/втечі, підвищує активність роботи серця та дихання. *Імобілізація* – найдавніший рівень, який активується в умовах загрози життю, коли ситуація здається безвихідною, спричиняючи завмирання, заціпеніння, непритомність або дисоціацію. Полівагальна теорія активно застосовується у психотерапії для роботи з психотравмами, депресією та тривожністю, дозволяючи переводити організм зі стану стресу в стан безпеки. Теорія постулює, що людина самостійно може регулювати психоемоційні реакції, якщо умітиме виявляти й контролювати сигнали тіла [3].

Результати наукових досліджень свідчать, що блукаючий нерв можна активувати будь-яким раптовим впливом холоду. Для цього достатньо умитися холодною водою, випити склянку прохолодної води, прийняти контрастний душ або вийти надвір чи відчинити вікно, якщо там прохолодно [8; 9]. Під впливом помірного холоду зростає активність парасимпатичної нервової системи і зменшується стресове напруження. Ефективно активує блукаючий нерв повільне і глибоке дихання, завдяки стимуляції барорецепторів, які розміщуються в кровоносних судинах. Барорецептори чутливі до тиску крові й передають необхідні сигнали до мозку, у результаті чого пригнічується тонус серцево-судинної системи, зменшується тиск і людина заспокоюється. Можна також застосовувати заспокійливе черевне дихання, дихання по квадрату тощо.

У контексті впливу дихальних практик на вегетативну нервову систему (ВНС) та активність мозку, у багатьох дихальних та медитативних практиках перевага надається носовому диханню. Механічна стимуляція нюхового епітелію впливає на ключові області мозку, зокрема, гіпокамп, мигдалину та префронтальну кору. Завдяки носовому диханню

збільшується дельта-, тета-, та альфа-потужність мозку, що викликає змінені стани свідомості, які часто виникають у процесі медитації й дихальних практик. Дихання носом сприяє синхронізації мозкових ланцюгів у *грушоподібній корі* (головний центр обробки нюхової інформації, який відповідає за розпізнавання запахів, нюхову пам'ять й емоційну реакцію на аромати і входить до складу нюхового мозку й лімбічної системи), *медіальній префронтальній корі* (ключовий центр «вищих» функцій): самоусвідомлення, соціальної взаємодії, регуляції емоцій, прийняття рішень та прогнозування наслідків дій), *задніх ділянках та лімбічних ділянках мозку*. При переході на дихання ротом цей ефект суттєво зменшується. Ритмічна активація нюхових шляхів пов'язана з синхронізацією активності мозку й ритмами гіпокампа і сприяє емоційній рівновазі та заспокоєнню [11, ст. 8–9].

Щоб у стресовій ситуації зняти надмірну психічну напруженість й відновити рівновагу, доцільно виконати 8–10 циклів *діафрагмального дихання*, яке вважається однією з фундаментальних технік саморегуляції психоемоційного стану. Регулярна практика такого дихання знижує рівень тривожності, покращує концентрацію уваги, підвищує здатність до усвідомлення власних тілесних і емоційних станів, сприяє загальному розслабленню. До того ж, діафрагмальне дихання дає змогу виявляти стресові затиски у тілі й усувати їх. Щоб у стресових умовах додати впевненості у власних силах і максимально мобілізуватися – необхідно виконати 8–10 дихальних процедур із повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом («*Мобілізуючий подих*») [1, ст. 92].

В умовах хронічного стресу, емоційного виснаження та підвищеної тривожності особливо ефективним є повільне ритмічне дихання. Ця техніка передбачає зменшення частоти дихальних циклів приблизно до 5–6 за хвилину. Такий ритм вважається оптимальним для гармонізації взаємодії між дихальною та серцево-судинною системами. Наукові дослідження свідчать, що повільне дихання сприяє підвищенню варіабельності серцевого ритму, яка є маркером ефективної емоційної регуляції.

На принципі, що видих має бути довшим за вдих ґрунтується *техніка подовженого видиху*. Найпоширенішими є співвідношення 1:1,5 або 1:2, наприклад, вдих на 4 секунди й видих на 6–8 секунд. Подовжений видих особливо ефективний у ситуаціях гострого емоційного напруження, панічних реакцій або сильного стресу. Він швидко активує парасимпатичні механізми регуляції та знижує рівень фізіологічного збудження.

Регулярне використання цієї техніки формує відчуття внутрішнього контролю й психологічної безпеки, що має важливе значення для стабілізації психоемоційного стану.

Якщо людина певний час знаходиться у стані стресу, вміст вуглекислого газу у крові починає зменшуватися. У цьому випадку можна застосувати *дихання по квадрату (4 на 4)*, яке сприяє збільшенню дихального циклу, завдяки чому кров насичується діоксидом вуглецю. Це заспокоює і нормалізує серцевий ритм, а рахування задіює мисленнєві ділянки мозку й переключає людину з емоційного стану на раціональний [1, ст. 92].

Для усунення стресових станів та панічних атак ефективним є *дихання в пакет*. Оскільки під час панічних атак організм перенасичується киснем, а кількість вуглекислого газу суттєво зменшується – дихання в пакет знижує концентрацію кисню і вгамовує стресові прояви на фізичному рівні (пришвидшений серцевий ритм, тремор, пітливість, відчуття нестачі повітря й оніміння в кінцівках, втрату самоконтролю тощо). Швидко зняти стрес, привести до балансу розум і тіло, але бути у ресурсному функціональному стані допоможе *синхронне дихання* [1, ст. 93].

У психологічній практиці добре зарекомендували себе дихальні техніки «*Видихання втомі*» (під час вдиху уявляють, що вдихають спокій, упевненість в собі, а потім, після короткої затримки повітря, на видиху уявляють, що видихають втому і стрес), «*Видихання болю*» (вдихаючи повітря, уявляють, що в грудях утворюється цілюща хмара, наприклад, сріблястого кольору. Потім уявляють хворе місце темного кольору. Після цього, повільно вдихаючи повітря, спрямовують сріблясту хмару до хворої ділянки, спостерігаючи, як вона заповнює і зцілює її, усуваючи причину болю й витісняючи темний колір з тіла. Оскільки за межами тіла біль існувати не може – він зникає), «*Точковий фокус*» (увага переводиться на процес дихання і на ту ділянку тіла, яку легко відчутти (це може бути відчуття повітря, коли воно проходить через кінчик носа або рух живота чи грудної клітини під час дихання) та ін. [1, ст. 93–94].

Під час ходьби зручно виконувати *ритмічне дихання*. Для цього спокійно і рівномірно крокуйте, розслабивши м'язи обличчя та опустивши плечі. Дихайте повільно. Робіть вдих і видих на рівну кількість кроків. Наприклад, два кроки – вдих і два кроки – видих.

Позитивний вплив на організм чинить *очищувальне дихання*. Для його виконання станьте прямо, ноги поставте на ширину плечей. Зробіть

глибокий повільний вдих, синхронно піднімаючи руки перед собою вгору. Затримайте дихання на комфортний проміжок часу (3–10 секунд). Потім зробіть помірно енергійний видих через рот зі звуком «ХА», опускаючи руки й нахилившись вперед. Повільно підніміться. Зробіть таких 5–10 дихальних циклів. Видихайте повітря з полегшенням, ніби звільняєтесь від важкості [7, ст. 86].

У практиках майндфулнес ключовим компонентом є *усвідомлене дихання*, яке спрямоване на розвиток здатності спостерігати за дихальним процесом без його активної зміни. Основна увага при цьому зосереджується на відчуттях, пов'язаних із вдихом і видихом. Ця техніка сприяє зменшенню нав'язливих негативних думок, зниженню реактивності на стресові виклики, розвитку емоційної усвідомленості, формуванню прийняття власних переживань. Усвідомлене дихання особливо ефективно у довготривалій перспективі, оскільки сприяє зміні ставлення людини до власних емоцій і внутрішніх станів. Водночас, розвиток навички такого дихання дозволяє людині вчасно помічати зміни власного емоційного стану і реагувати на них більш адаптивно. Це підвищує рівень емоційного інтелекту та сприяє формуванню стійких механізмів саморегуляції. [2, ст. 79]. Усвідомлене спостереження за диханням зменшує його частоту, а свідоме його сповільнення – сприяє зниженню активності мигдалини – структури, відповідальної за реакції страху та тривоги. Одночасно посилюється активність префронтальної кори, яка забезпечує когнітивний контроль і регуляцію емоцій. Таким чином, дихання впливає на баланс між емоційною реактивністю та свідомим контролем.

Швидко знизити рівень стресу дає змогу дихальна техніка «*фізіологічне зітхання*» (physiological sigh), запропонована нейробіологом Стендфордського університету Ендрю Губерманом. Спочатку необхідно зробити два вдихи носом (один глибокий, а другий короткий (довдих)), потім повільно видихнути через рот. Саме другий короткий вдих розкриває в легенях злиплі альвеоли, допомагаючи вивести більше вуглекислого газу. Цей процес активує механізми, що відповідають за миттєве заспокоєння нервової системи [10]. Дослідження, опубліковані у Cell Reports Medicine свідчать, що ця техніка працює за лічені секунди, без спеціальної підготовки, а 5 хвилин такої практики щодня зменшують рівень стресу і покращують настрій ефективніше, ніж медитація усвідомленості [11; 10].

Щоб навчитися ефективно керувати своїм психоемоційним та психофізіологічним станом:

прислухайтесь до свого дихання, спостерігайте як воно змінюється у різних емоційних станах і старайтеся ним управляти – це дасть змогу розвивати вміння слухати, чути та розуміти свій організм; приділяйте увагу вивченню й опануванню нових дихальних вправ – це посилить ваші спроможності у саморегуляції; чітко розумійте, що від способу вашого дихання залежить не лише ваше фізіологічне здоров'я, але і ваш психоемоційний стан, соціальний статус, рівень світосприйняття тощо; виділяйте для дихальних практик 5–10 хвилин щодня, хай це стане звичкою.

Доцільно зауважити, що в процесі виконання дихальних вправ потрібно відслідковувати свій стан. Якщо виникне дискомфорт або запаморочення – необхідно зробити паузу, або припинити вправу. Краще починати з тієї кількості циклів, яка не створює надмірного навантаження на організм і поступово збільшувати їх кількість з кожним тренуванням. Щоденне виконання дихальних практик впродовж кількох хвилин здатне покращити самопочуття, суттєво зменшити рівень стресу й розвинути вміння швидко заспокоюватися у напружених ситуаціях.

Висновки. У результаті комплексних теоретико-наукових розвідок встановлено, що дихання відіграє ключову роль у психоемоційній регуляції через взаємодію з лімбічними структурами мозку та префронтальною корою. Це універсальний й водночас унікальний механізм впливу на психічні, емоційні та фізіологічні процеси.

Зміна ритму, глибини й структури дихання здатна модулювати активність симпатичного та парасимпатичного відділів нервової системи, впливати на рівень гормонів стресу та варіабельність серцевого ритму, а розуміння специфіки та особливостей дихальних технік дає можливість керувати внутрішнім психоемоційним станом, нормалізувати сон та покращити здоров'я, підвищити адаптаційний ресурс організму до стресу й забезпечити високий рівень стресостійкості.

Різні дихальні техніки мають свої механізми впливу. Діафрагмальне дихання доцільно використовувати для загального розслаблення та профілактики стресу, повільне ритмічне дихання – для стабілізації емоційного фону, подовжений видих – для швидкого зниження напруги, а усвідомлене уповільнення дихання – для розвитку психологічної гнучкості й емоційної усвідомленості, посилення когнітивного контролю та формування відчуття внутрішньої безпеки. Таким чином, дихання можна розглядати не лише як фізіологічний процес, а і як цілісний психофізіологічний

інструмент, здатний забезпечувати ефективну саморегуляцію психоемоційного стану людини.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у експериментальному вивченні ефективності різних дихальних технік в конкретних групах населення, інтеграції дихальних практик у програми

психологічної підтримки та розроблення програм психопрофілактики стресу на основі дихання. Завдяки простоті та універсальності дихальні практики доцільно інтегрувати в повсякденне життя та професійну діяльність як важливий ресурс підтримки психічного здоров'я.

Список літератури:

1. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.
2. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
3. Порджес С. Полівагальна теорія. Нейрофізіологічні основи емоцій, прихильності, спілкування та саморегуляції: Київ : Мультиметод, 2020. 464 с.
4. Притула, О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навч. посіб. Запоріжжя : Просвіта, 2024. 86 с.
5. Розов В. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: навч.-практ. посіб. Київ : КНТ. Саміт-книга, 2020. 480 с.
6. Твердохліб, О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Пранаями – цілюще дихання: Навч. посіб. Київ : Інрес : Воля, 2005. 151 с.
7. Фізичне виховання: Методичні вказівки: Дихання в оздоровчій фізичній культурі/ Укладачі: Н. А. Олійник, М. О. Перепелиця. Вінниця : ВНАУ, 2017. 113 с.
8. Широка А. О. Активация блуждающего нерва та сомато-психічний стан людини. «*НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*». 2017. 1 (85). С. 11–14. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2017/1%2885%29/pages-11-14/aktivaciya-blukayuchogo-nerva-ta-somato-psihichniy-stan-lyudini#gsc.tab=0>
9. Joe Cohen. 19 Factors That May Stimulate Your Vagus Nerve Naturally. 2021. URL: <https://selfhacked.com/2015/07/30/28-ways-to-stimulate-your-vagus-nerve-and-all-you-need-to-know-about-it>
10. Andrew Huberman. Physiological sigh. 2023. URL: <https://ai.hubermanlab.com/s/cCSj1L7a>
11. Siebieszek A., Filip Płoński A., Baranowski M. Breathwork for Chronic Stress and Mental Health: Does Choosing a Specific Technique Matter? *Med. Sci.* 2025. 13(3). 127. <https://doi.org/10.3390/medsci13030127>

Tiutiunyk L. L. BREATHING AS A TOOL FOR SELF-REGULATION OF A PERSON'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN STRESS CONDITIONS

The article analyzes breathing as an autonomous and at the same time controlled mechanism of self-regulation of the psycho-emotional state of a person. The neurophysiological connection between breathing patterns and the functioning of the autonomic nervous system, in particular through stimulation of the vagus nerve, is analyzed. It is substantiated that a conscious change in the rhythm, depth and frequency of respiratory cycles allows you to quickly adjust the level of cortisol in the blood, stabilize heart rate variability and reduce manifestations of sympathetic hyperactivity. The work identifies key breathing techniques and their specific mechanisms of influence on a person in a state of acute and chronic stress.

The role of Stephen Porges' polyvagal theory in explaining the mechanisms of emotional regulation through breathing is substantiated, due to the activation of the vagal complex during slow breathing. The conclusion is made about the high value of breathing exercises as an accessible, economically beneficial and scientifically proven tool for supporting mental health. It is emphasized that breathing practices can be effectively used not only in psychotherapy, but also in everyday life and professional activities. Their significant advantage is the ease of implementation, the absence of the need for special equipment and the possibility of quick application in situations of excessive psycho-emotional stress.

Practical recommendations are presented for the formation of an individual system of self-regulation through breathing. It is noted that the regular use of breathing techniques contributes to the development of self-regulation skills, increases the level of stress resistance and improves the psycho-emotional state of a person, as well as develops emotional awareness and psychophysiological adaptability of the individual.

Keywords: breathing, breathing techniques, breathing practices, self-regulation, psycho-emotional state, psycho-physiological state, vagus nerve, stressor stress, stress resistance.

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

ЖУРНАЛІСТИКА

УДК 378.4.014(477.411)КНУ:004.774-026.12]:070»2022»
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/31>

Василик Т. І.

<https://orcid.org/0000-0002-0873-9067>

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА СТРУКТУРНО-ТЕМАТИЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ НОВИННОЇ СТРІЧКИ ОФІЦІЙНОГО ВЕБСАЙТУ КНУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ (24 ЛЮТОГО – 31 ГРУДНЯ 2022 РОКУ)

У статті досліджено особливості функціонування та структурно-тематичної трансформації новинної стрічки офіційного вебсайту Київського національного університету імені Тараса Шевченка як провідного корпоративного цифрового медіа закладу вищої освіти впродовж першого року повномасштабної війни, а саме з 24 лютого по 31 грудня 2022 року. Актуальність дослідження зумовлена потребою теоретичного та практичного осмислення ролі вебресурсів провідних університетів у системі кризових комунікацій під час екстремальних суспільно-політичних викликів та воєнних дій.

Методологічну основу роботи становлять принципи системності, об'єктивності та історизму. Основним методом дослідження став кількісно-якісний контент-аналіз інформаційних матеріалів, опублікованих на офіційному сайті КНУ у досліджуваний період. Емпіричну базу розвідки склали 419 публікацій, які було проаналізовано за критеріями помісячної динаміки та структурно-тематичного розподілу. На основі статистичних даних виявлено, що щомісячна інтенсивність наповнення ресурсу коливалася від 33 до 58 матеріалів, а кількісні піки активності у вересні та жовтні 2022 року закономірно збіглися з початком нового навчального року та медійним супроводом наслідків масованих ракетних ударів по столиці.

Здійснено детальний розбір змістовного наповнення сайту, диференційованого за 11 тематичними напрямками. Доведено, що домінантними векторами інформаційної політики закладу стали блоки «Управління університетом та організація освітнього процесу» (73 матеріали) та «Інституційна репрезентація, іміджева та ціннісна комунікація» (72 матеріали), що свідчить про першочергову орієнтацію ресурсу на кризовий менеджмент, координацію дій колективу та збереження безперервності навчання. Обґрунтовано функціональне розширення сайту: з класичного інформаційного порталу він трансформувався в інструмент міжнародної академічної дипломатії, документування наслідків російської агресії для університетської інфраструктури, а також платформу поширення інформації про волонтерську діяльність, благодійні ініціативи та психологічну підтримку університетської спільноти. Окрему увагу приділено консолідаційній ролі контенту, який через життєствердні матеріали та комеморативні практики сприяв консолідації університетської спільноти, підтриманню психологічної стійкості колективу та формуванню високої довіри до офіційних джерел інформації в умовах війни. Отримані результати розширюють наукові уявлення про трансформацію корпоративних цифрових медіа закладів вищої освіти в умовах війни. Уперше здійснено комплексний кількісно-якісний аналіз новинної стрічки офіційного вебсайту КНУ імені Тараса Шевченка як корпоративного цифрового медіа впродовж першого року повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну (24 лютого – 31 грудня 2022 року).

Ключові слова: вебсайт ЗВО, корпоративні цифрові медіа, кризові комунікації, контент-аналіз, КНУ імені Тараса Шевченка, інформаційна стійкість, академічна дипломатія.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну суттєво вплинуло на функціонування інформаційного простору держави та змінило комунікаційні потреби суспільства. В умовах воєнного стану особливого значення набули оперативність інформування, доступ до офіційних джерел інформації, підтримання безперервної комунікації між інституціями та їхніми цільовими аудиторіями. За таких обставин офіційний вебсайт закладу освіти став важливим каналом поширення перевіреної інформації, координації діяльності колективу та підтримання зв'язків із внутрішніми й зовнішніми аудиторіями.

У зв'язку з цим актуальним є дослідження особливостей функціонування новинної стрічки офіційного вебсайту КНУ імені Тараса Шевченка впродовж першого року повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну (з 24 лютого по 31 грудня 2022 року). Адже виклики війни вплинули не лише на тематику матеріалів, а й на функції цього вебресурсу, його структуру та змістове наповнення.

На початку російсько-української війни перед Київським національним університетом імені Тараса Шевченка постали питання безпеки працівників і студентів, забезпечення безперервності освітнього процесу, організації роботи структурних підрозділів в умовах воєнного стану, підтримання міжнародних зв'язків та збереження цілісності університетської спільноти. Вирішення цих завдань значною мірою залежало від ефективності внутрішніх і зовнішніх комунікацій, важливим складником яких став офіційний вебсайт КНУ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання функціонування українських медіа в умовах війни перебуває у центрі уваги сучасних дослідників. Я. Альохін розглядає корпоративні комунікації крізь призму їх адаптації до умов повномасштабної війни, наголошуючи на посиленні ролі оперативного інформування, прозорості комунікаційної політики та підтримання взаємодії з внутрішньою аудиторією [1].

Особливості функціонування вітчизняного медіапростору в умовах війни досліджувала О. Гоцур, яка проаналізувала оперативні зміни у діяльності мережевих та електронних ресурсів впродовж перших місяців повномасштабного вторгнення [5]. Проблемам функціонування каналів масової комунікації під час війни присвячені праці О. Погорелова та М. Женченко [12]. Дослідження Л. Чередник зосереджене на діяльності українських медіаресурсів в умовах воєнного

стану та їхній безпосередній ролі в загальнонаціональній інформаційній боротьбі [16].

Д. Олтаржевський аналізує особливості корпоративних комунікацій українських інституцій після початку повномасштабного вторгнення, звертаючи увагу на імператив оперативного інформування та підтримання внутрішньої комунікаційної стабільності [10]. Л. Чернявська розглядає корпоративні цифрові платформи як ефективний інструмент взаємодії з внутрішніми та зовнішніми аудиторіями, підкреслюючи їхню швидку адаптацію до нових умов функціонування та зростання їхньої ролі в періоди екстремальних викликів [17].

Окремі аспекти комунікаційної діяльності КНУ імені Тараса Шевченка вже були предметом авторського інтересу. У матеріалі «Корпоративні медіа КНУ імені Тараса Шевченка як інструмент комунікації та інформаційної стійкості в умовах першого року повномасштабної війни» Т. Василик окреслила базові засади інформаційної політики Університету в умовах воєнного стану [4]. Водночас, якщо попередні розвідки мали переважно оглядовий характер, поза науковою увагою все ще залишається глибокий, емпірично обґрунтований структурно-тематичний аналіз офіційного вебресурсу закладу вищої освіти як цілісного інструменту кризового менеджменту. Потребують детального вивчення закономірності помісячної динаміки публікацій та трансформація змістовних пріоритетів новинної стрічки офіційного сайту КНУ впродовж першого, найскладнішого року повномасштабної війни, що й зумовлює логіку цього дослідження.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у виявленні специфіки функціонування та структурно-тематичної трансформації новинної стрічки офіційного вебсайту КНУ імені Тараса Шевченка як провідного корпоративного цифрового каналу комунікації впродовж першого року повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: дослідити динаміку, інтенсивність та помісячний розподіл публікаційної активності на офіційному вебсайті Університету у 2022 році; здійснити детальний структурно-тематичний аналіз інформаційних матеріалів, розміщених на вебресурсі у досліджуваний період; простежити функціональні зміни офіційного сайту під впливом викликів воєнного стану; визначити нові тематичні акценти та стратегічні комунікаційні пріоритети вебплатформи КНУ в умовах кризового менеджменту.

Методологічну основу дослідження становлять принципи системності, об'єктивності та історизму. У роботі застосовано загальнонаукові методи аналізу, синтезу, класифікації та узагальнення. Основним спеціальним методом став кількісно-якісний контент-аналіз матеріалів новинної стрічки офіційного вебсайту КНУ імені Тараса Шевченка, що дозволив об'єктивно розподілити емпіричний інформаційний масив за тематичними напрямками та простежити особливості його адаптації та трансформації в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. З початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну перед КНУ імені Тараса Шевченка постали численні виклики, пов'язані із забезпеченням безпеки працівників і студентів, організацією освітнього процесу, функціонуванням структурних підрозділів та підтриманням зв'язку між членами університетської спільноти. За цих умов особливого значення набув офіційний сайт Університету, який забезпечував оперативне інформування та координацію дій.

Упродовж періоду з 24 лютого по 31 грудня 2022 року на офіційному сайті КНУ імені Тараса Шевченка було опубліковано 419 матеріалів. Кожен матеріал проілюстровано 5–15 світлинами, деякі – відеосюжетами з YouTube-каналу «Миттєвості КНУ» та українських засобів масової інформації. Виняток становлять матеріали перших тижнів війни, опубліковані в лютому–березні 2022 року. Вони містять зображення логотипу Університету, сканкопії наказів, розпоряджень, листів, а також скріншоти онлайн-нарад, засідань і службових повідомлень [4].

Особливості візуального оформлення перших публікацій відображають характер комунікаційних завдань, які постали перед Університетом у перші дні повномасштабної війни. Якщо в довоєнний період візуальний контент виконував переважно презентаційну функцію, то після 24 лютого 2022 року на перший план вийшла потреба в оперативному поширенні офіційної інформації та управлінських рішень. Саме тому значну частину контенту становили документи, накази та повідомлення службового характеру.

Вранці 24 лютого 2022 року на сайті Університету у стрічці новин було опубліковано «Звернення ректора до колективу КНУ імені Тараса Шевченка», у якому ректор закликав зберігати спокій та просив кожного працівника доповідати про своє місце перебування та стан справ своєму керівникові, а керівника – профільному проректору. Студентів просили інформувати старост, старост – методистів,

методистів – заступників декана або директора. Повідомлення завершувалося закликом працювати згуртовано та гаслом «Слава Україні!». Матеріал було проілюстровано зображенням Університету, над яким зазначено рік заснування закладу, а під ним розміщено напис «Utilitas, Honor et Gloria». Девіз ордена Святого Володимира, що перекладається як «Користь, Честь і Слава», у контексті перших днів війни набував додаткового символічного значення та апелював до історичної тягlostі університетської спільноти [8].

Окрім ідеологічно-символічного наповнення, кризова комунікація першого дня війни вимагала чітких адміністративно-організаційних роз'яснень. У цей же день на сайті з'явилося друге повідомлення – «Звернення ректора за результатами засідання ректорату» [9]. У ньому містилася інформація про введення воєнного стану та режим роботи Університету. Зазначалося, що КНУ імені Тараса Шевченка продовжує роботу в онлайн-режимі, а заняття проводитимуться відповідно до розкладу. Окремо наголошувалося, що пропуски занять у цей період вважатимуться поважними. Водночас ректор підкреслював необхідність продовження освітнього процесу, називаючи його не лише професійним обов'язком, а й важливою формою психологічної підтримки університетської спільноти.

У повідомленні також ішлося про те, що керівництво Університету, факультетів, інститутів та структурних підрозділів перебуває на робочих місцях. Було повідомлено про запровадження цілодобового чергування керівництва, роботи оперативного штабу та посилення заходів безпеки в навчальних корпусах і гуртожитках. У такий спосіб через офіційний сайт адміністрація не лише інформувала аудиторію про події, а й формувала відчуття керованості ситуацією та безперервності функціонування Університету.

Важливим елементом конструювання цього відчуття безпеки та стабільності стало оприлюднення конкретних інфраструктурних рішень. Окремий блок інформації стосувався укриттів. Членів університетської спільноти поінформували про сховища, розташовані в Червоному корпусі за адресою вул. Володимирська, 60 та в гуртожитках № 6–7 на вул. Михайла Ломоносова, 59 і 61 (нині – вул. Юлії Здановської). Наголошувалося, що як укриття можуть використовуватися також цокольні приміщення гуртожитків, забезпечені всім необхідним.

Не менш важливим був медичний блок повідомлення. Зокрема, повідомлялося про перехід

Університетської клініки на вул. Михайла Ломоносова, 36 (нині – вул. Юлії Здановської) на цілодобовий режим роботи. Було зазначено, що чергує весь необхідний медичний персонал, а сама клініка забезпечена транспортом. Окремо прозвучав заклик до всіх, хто має таку можливість, звернутися до найближчих центрів крові та стати донорами для допомоги українським військовим.

До матеріалу додано відеозвернення ректора, записане в його кабінеті в Головному навчальному корпусі КНУ імені Тараса Шевченка. Сам матеріал супроводжувався зображенням логотипу Університету та написом «Офіційна інформація». Використання стандартизованого брендованого візуального маркування та формат відеозвернення першої особи ЗВО слугували додатковими інструментами верифікації контенту, що мінімізувало ризики проникнення дезінформації у внутрішньоуніверситетське середовище.

Таким чином, уже перший день повномасштабного вторгнення засвідчив оперативність і системність комунікаційної роботи через новинну стрічку офіційного вебсайту Університету. Аналіз перших повідомлень дозволяє стверджувати, що офіційний вебресурс перетворився на інструмент кризової комунікації, через який здійснювалося поширення управлінських рішень, координація дій університетської спільноти, підтримання психологічної стабільності та формування довіри до офіційних джерел інформації.

Динаміка публікацій у наступні дні засвідчила, що обрана стратегія інформування трансформувалася у постійний режим супроводу життєдіяльності закладу в умовах повномасштабного вторгнення. Зокрема, на сайті один за одним з'являлися матеріали, присвячені забезпеченню життєдіяльності КНУ імені Тараса Шевченка в умовах воєнного стану, змінам в організації освітнього процесу та створенню належних умов для мешканців Студмістечка. Зважаючи на те, що станом на 28 лютого 2022 року в гуртожитках Університету залишалося проживати понад 1600 осіб, у публікаціях наголошувалося, що керівництво та працівники критичної інфраструктури закладу постійно перебувають на робочих місцях для безперебійного функціонування КНУ.

Посилаючись на офіційну інформацію, Центр комунікацій повідомляв: «Ситуація в Києві стабільна та контрольована. Наша влада, ЗСУ, Сили територіальної оборони, Національна гвардія та поліція забезпечують це 24/7. КНУ імені Тараса Шевченка – це родина: діємо спільно та злагоджено, разом вистіймо. Віримо в ЗСУ! Слава

Україні!» [11]. Така риторика свідчить про свідому інтеграцію офіційного дискурсу Університету в загальнонаціональний інформаційний контекст опору, де вебресурс ЗВО бере на себе роль психологічного консолідатора спільноти.

Цей досвід перших днів протистояння заклав основу для подальшої трансформації інформаційної політики ЗВО протягом усього першого року повномасштабного вторгнення.

Водночас вебресурс Університету стрімко опанував функцію інструменту міжнародної наукової дипломатії та інформаційного опору на зовнішній арені. Уже в перші дні війни офіційний сайт КНУ став майданчиком для публікації звернень до провідних світових установ та організацій із закликом засудити повномасштабне військове вторгнення РФ, яке порушує міжнародне право та ставить під загрозу мир у всьому світі.

Яскравим прикладом такої транскордонної комунікації стало оприлюднене першого березня «Звернення до провідних функціонерів наукометричної спільноти світу» [7]. У цьому документі університетська спільнота чітко артикулювала солідарну відповідальність російської академічної спільноти за розробку озброєння та ідеологічне виправдання імперіалізму, закликавши світових провайдерів наукового вмісту та упорядників авторитетних рейтингів, зокрема компанію Elsevier, до рішучого академічного бойкоту: «Зупинивши індексування їхніх наукових журналів, книг, матеріалів конференцій та іншого наукового вмісту у базах даних, членство представників цих установ у редакційних колегіях наукових журналів та можливість авторам з цих установ публікуватись у наукових журналах, припинивши надання на території цієї країни доступу до інформаційних ресурсів та виключивши ці установи з рейтингів закладів вищої освіти» [7].

Публікація цих документів та листів підтримки від іноземних колег на офіційному вебресурсі виконувала подвійну функцію: з одного боку, вона демонструвала світові та внутрішній аудиторії високий рівень міжнародної інтеграції та підтримки КНУ, а з іншого – слугувала додатковим фактором психологічної стійкості для університетської спільноти, засвідчуючи, що провідні інтелектуальні центри світу солідарні з Україною [14].

Поряд із мобілізацією міжнародної підтримки, контент офіційного сайту КНУ відіграв важливу терапевтичну та ціннісно-смыслову роль. Матеріали сайту були покликані не тільки інформувати, а, розповідаючи про життя Університету, об'єднувати, вселяти віру, надихати, спонукати

працювати задля перемоги. Опублікований допис директорки Ботанічного саду імені академіка О. В. Фоміна Марини Гайдаржи «Ботсад Університету сьогодні: життя перемагає темряву» засвідчує вічність життя. У дописі зазначалося: «Життя триває, насіння проростає, і у Ботанічному саду вже готуються до весняної висадки тисячі рослин, які прикрашатимуть наше місто протягом наступного сезону і ще багато років. Як символ надії у ці буремні дні, у великій субтропічній оранжереї Ботанічного саду знову квітує 200-річна пальма Лівістона» [2].

Символізм незламності та вірності національним традиціям став наскрізним мотивом університетської вебплатформи в умовах наступу на столицю. На особливу увагу в цьому контексті заслуговує матеріал «За силою духа – до Тараса на прощу» [6]. У ньому йшлося про проведений університетськими працівниками мітинг-реквієм з нагоди 208-ї річниці від дня народження Шевченка, що відбувся біля підніжжя пам'ятника поету. Унікальними для майбутніх історичних розвідок будуть розміщені в дописі світлина співробітників Університету на фоні Червоного корпусу, обкладеного захисними мішками з піском, порожньої Володимирської вулиці та ще не забезпеченого від можливих руйнувань пам'ятника Кобзареві.

Офіційний сайт Шевченкового університету одночасно виконував функцію хронікера воєнних злочинів агресора, документуючи загрози для освітньої інфраструктури. Матеріали сайту детально висвітлювали наслідки та ліквідацію ворожих ударів, від яких упродовж першого року війни систематично потерпав Університет. Зокрема, було зафіксовано руйнування від 16 березня 2022 року, коли постраждав корпус Факультету інформаційних технологій [13]; масштабну атаку 10 жовтня 2022 року, внаслідок якої зазнали ушкоджень Головний (Червоний) корпус, корпуси Навчально-наукового інституту філології, Наукової бібліотеки ім. М. Максимовича та Хімічного факультету [3; 15]; а також удар 31 грудня 2022 року, який пошкодив Спортивний комплекс та навчальні корпуси поблизу станції метро «Виставковий центр» [18].

Таким чином, у публікаціях офіційного вебресурсу трагічні хроніки руйнувань тісно перепліталися з життєствердними наративами, що дозволяло підтримувати баланс між реалістичним відображенням воєнних загроз та плеканням оптимізму всередині академічної спільноти.

Узагальнений аналіз матеріалів офіційного сайту КНУ імені Тараса Шевченка підтверджує,

що вебресурс у повному обсязі зберіг функцію репрезентації повсякденної життєдіяльності закладу вищої освіти. Протягом першого року повномасштабного вторгнення на платформі систематично з'являлися матеріали, що розкривали різні сторони функціонування Університету: освітньо-наукові події, культурно-мистецькі та спортивні заходи, розвиток співпраці з партнерськими інституціями, закордонними навчальними закладами й комерційними компаніями. Окрему увагу було приділено інституційно-організаційній діяльності, зокрема висвітленню засідань Ректорату, Вченої ради, Приймальної комісії та Співки ректорів ЗВО України. Також медійно супроводжувалися рутинні, але критично важливі для життєзабезпечення громади процеси: кампанія з вакцинації співробітників та особливості перебігу вступної кампанії в умовах війни.

Характерною тенденцією воєнного періоду стало відчутне збільшення кількості матеріалів, що ілюструють соціальну місію Університету – благодійність, волонтерські ініціативи, допомогу Збройним Силам України, підтримку постраждалих громад та інтеграцію внутрішньо переміщених осіб. Окрім цього, вагоме місце в контент-структурі посіли публікації, спрямовані на національно-патріотичне виховання студентської молоді.

Інтенсивність та динаміку наповнення вебресурсу в досліджуваний період демонструють кількісні показники. Щомісячно на сайті з'являлося від 33 до 58 інформаційних матеріалів. Ураховуючи визначені хронологічні межі дослідження (з 24 лютого по 31 грудня 2022 року), показники за лютий відображають виключно публікаційну активність останніх днів місяця, що збіглися з початком повномасштабної агресії (див. табл. 1).

Таблиця 1
Дані розподілу кількості матеріалів по місяцях з 24.02.2022 по 31.12.2022

Місяць	Кількість публікацій
Лютий	5
Березень	43
Квітень	33
Травень	34
Червень	42
Липень	34
Серпень	32
Вересень	53
Жовтень	58
Листопад	45
Грудень	40

Кількісний пік публікаційної активності у вересні (53) та жовтні (58) цілком закономірно збігається з початком нового навчального року, адаптацією освітнього процесу до безпечових умов та медійним супроводом наслідків масованих ракетних обстрілів столиці у жовтні. Отримані статистичні дані свідчать про високу комунікаційну адаптивність Центру комунікацій КНУ, який зумів оперативно перезапустити та підтримувати сталу роботу головного цифрового медіа-каналу Університету в кризових умовах. Для глибшого розуміння специфіки контенту в умовах воєнного стану ці матеріали було диференційовано за тематичними напрямками (див. табл. 2).

Таблиця 2

Тематичний розподіл публікацій на сайті КНУ імені Тараса Шевченка

Тематичний напрям	Кількість
Управління університетом та організація освітнього процесу	73
Вступна кампанія та профорієнтація	30
Міжнародна співпраця та академічна дипломатія	59
Наукова діяльність, рейтинги та інновації	50
Партнерства з державними органами, бізнесом та громадським сектором	31
Безпека, здоров'я, психологічна підтримка, інфраструктура та відновлення	28
Волонтерство, благодійність, підтримка ЗСУ та соціальна місія	18
Меморіалізація, пам'ять і національно-патріотичний дискурс	22
Культурно-мистецькі та просвітницькі події	19
Спорт, студентське життя, кар'єра та досягнення спільноти	17
Інституційна репрезентація, іміджева та ціннісна комунікація	72
Разом за текстовим реєстром	419

Аналіз тематичної структури новинної стрічки офіційного вебсайту КНУ імені Тараса Шевченка засвідчив, що найбільшу частку становлять публікації, присвячені управлінню університетом та організації освітнього процесу (73 матеріали). Такий розподіл свідчить про пріоритетність забезпечення безперервності функціонування закладу вищої освіти, оперативного інформування університетської спільноти та координації діяльності структурних підрозділів в умовах воєнного стану.

Майже однаковою за обсягом є категорія «Інституційна репрезентація, іміджева та ціннісна комунікація» (72 матеріали). Це дає підстави стверджувати, що офіційний вебсайт виконував

не лише інформаційну, а й репрезентаційну функцію, спрямовану на підтримання інституційної ідентичності, консолідацію університетської спільноти та позиціонування КНУ імені Тараса Шевченка як одного з провідних закладів вищої освіти України в умовах повномасштабної війни.

Вагоме місце у структурі контенту посідають матеріали, присвячені міжнародній співпраці та академічній дипломатії (59 публікацій), що відображає активізацію взаємодії Університету із закордонними закладами вищої освіти, міжнародними організаціями та професійними академічними мережами. Значний масив становлять також публікації про наукову діяльність, рейтинги та інновації (50 матеріалів), які демонструють збереження наукової активності та міжнародної конкурентоспроможності університету попри виклики воєнного часу.

Водночас результати тематичної класифікації засвідчили появу нових змістових категорій, характерних саме для періоду повномасштабної війни. Зокрема, до них належать матеріали, присвячені питанням безпеки, психологічної підтримки, функціонування інфраструктури та її відновлення (28 публікацій), а також публікації про волонтерську діяльність, благодійні ініціативи, підтримку Збройних Сил України та реалізацію соціальної місії Університету (18 публікацій). Їх поява свідчить про розширення функціонального призначення корпоративного медіа, яке почало виконувати функції кризової комунікації та суспільної мобілізації.

Окрему тематичну групу становлять матеріали, присвячені меморіалізації, вшануванню пам'яті загиблих членів університетської спільноти та національно-патріотичній проблематиці (22 публікації). Їх систематична присутність у новинній стрічці свідчить про формування в корпоративних медіа нових комеморативних практик, зумовлених повномасштабною війною, та про посилення ролі університету як простору збереження колективної пам'яті.

Отже, результати структурно-тематичного аналізу підтверджують, що впродовж першого року повномасштабної війни офіційний вебсайт КНУ імені Тараса Шевченка зазнав не лише змістових, а й функціональних трансформацій. Поряд із традиційними завданнями інформування про освітню, наукову та міжнародну діяльність він набув ознак інструменту стратегічної кризової комунікації.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу виявити специфіку функціонування та структурно-тематичної трансформації новинної стрічки офіційного вебсайту КНУ імені Тараса

Шевченка як провідного корпоративного цифрового каналу комунікації впродовж першого року повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну.

По-перше, встановлено, що офіційний вебсайт забезпечував безперервну інформаційну підтримку діяльності Університету в умовах воєнного стану. Упродовж 24 лютого – 31 грудня 2022 року на вебресурсі було опубліковано 419 інформаційних матеріалів. Помісячний аналіз засвідчив стабільну інтенсивність публікаційної активності (від 33 до 58 матеріалів), а її найбільші показники у вересні та жовтні пов'язані з початком нового навчального року, адаптацією освітнього процесу до умов війни та висвітленням наслідків масованих ракетних ударів по Києву. Отримані результати свідчать про високу адаптивність корпоративного цифрового медіа до кризових умов.

По-друге, структурно-тематичний аналіз дозволив визначити основні напрями інформаційної політики Університету. Домінантними стали тематичні блоки «Управління університетом та організація освітнього процесу» (73 матеріали) та «Інституційна репрезентація, іміджева та ціннісна комунікація» (72 матеріали), що засвідчує переорієнтацію редакційної політики на забезпечення безперервності діяльності закладу вищої освіти, підтримання внутрішньої комунікації та консолідацію університетської спільноти. Водночас значна кількість публікацій, присвячених міжнародній співпраці та академічній дипломатії (59 матеріалів), а також науковій діяльності, рейтингам та інноваціям (50 матеріалів), підтверджує прагнення Університету зберегти міжнародну академічну суб'єктність і наукову активність навіть

в умовах війни.

По-третє, встановлено, що в досліджуваній період відбулася функціональна трансформація офіційного вебсайту. Поряд із традиційними інформаційною, репрезентаційною та іміджевою функціями він почав виконувати функції кризової комунікації, інституційної координації, міжнародної академічної дипломатії, документування наслідків російської агресії, меморіалізації та суспільної мобілізації. Поява нових тематичних категорій – безпеки, психологічної підтримки, волонтерства, соціальної місії та вшанування пам'яті загиблих – відображає адаптацію корпоративного цифрового медіа до нових суспільних викликів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що впродовж першого року повномасштабної війни офіційний вебсайт КНУ імені Тараса Шевченка трансформувався з традиційного інформаційного ресурсу у багатофункціональний корпоративний цифровий медіаресурс, який забезпечував оперативну кризову комунікацію, підтримував інституційну стійкість університетської спільноти, репрезентував діяльність Університету в національному та міжнародному інформаційному просторі й водночас став важливим інструментом документування воєнної доби.

Перспективи подальших досліджень полягають у здійсненні порівняльного аналізу комунікаційних стратегій офіційних вебсайтів українських закладів вищої освіти в умовах повномасштабної війни, а також у дослідженні трансформації корпоративних цифрових медіа університетів на наступних етапах російсько-української війни.

Список літератури:

1. Альохін Я. Корпоративні комунікації під впливом російської війни проти України. *Сучасні медіа: тематично-змістові моделі та трансформації* : зб. матеріалів звіт. наук. конф. за 2024 рік (секція «Журналістики») / упоряд. М. Лозинський, А. Яценко, Г. Яценко. Львів : ЛНУ, 2025. С. 20–23. URL: <https://journ.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/09/Zbirnyk-tez-zvitnoi-konferentsii-za-2024-rik.pdf> (дата звернення: 24.06.2026).
2. Ботсад Університету сьогодні: життя перемагає темряву. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/en/news/12126> (дата звернення: 24.06.2026).
3. Брифінг адміністрації КНУ щодо ліквідації наслідків терористичного акту рф 10 жовтня 2022 року. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/news/12446> (дата звернення: 24.06.2026).
4. Василик Т. І. Корпоративні медіа КНУ імені Тараса Шевченка як інструмент комунікації та інформаційної стійкості в умовах першого року повномасштабної війни. VII Міжнародна науково-практична конференція Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського до 175-ї річниці від дня народження Ісмаїла Гаспринського – видатного кримськотатарського культурного та громадсько-політичного діяча : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2026. С. 264–267. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-621-1-72>

5. Гоцур О. Особливості функціонування медіаринку України в умовах війни (лютий–вересень 2022 року). *Communications and Communicative Technologies*. 2022. Вип. 22. С. 47–53. DOI: <https://doi.org/10.15421/292205>
6. За силою духу – до Тараса на прощу! *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/news/12130> (дата звернення: 23.06.2026).
7. Звернення до провідних функціонерів наукометричної спільноти світу. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/en/news/12120> (дата звернення: 25.06.2026).
8. Звернення ректора до колективу КНУ імені Тараса Шевченка. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/en/news/12114> (дата звернення: 25.06.2026).
9. Звернення ректора до колективу КНУ імені Тараса Шевченка. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/en/news/12114> (дата звернення: 25.06.2026).
10. Звернення ректора за результатами засідання ректорату. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/en/news/12116> (дата звернення: 24.06.2026).
11. Олтаржевський Д. О. Корпоративні комунікації в Україні в умовах війни з росією. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2022. Т. 2 (81). С. 73–85. DOI: <https://doi.org/10.17721/2522-1272.2022.81.5>
12. Онлайн-нарада з ректором КНУ: підсумки 28 лютого. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/en/news/12119> (дата звернення: 23.06.2026).
13. Погорелов О. В., Женченко М. І. Друковані чи онлайн? Досвід роботи українських місцевих медіа у перший рік війни. *Поліграфія і видавнича справа*. 2023. Т. 2 (86). С. 227–239. DOI: <https://doi.org/10.32403/0554-4866-2023-2-86-227-239>
14. Університет ліквідує наслідки ракетних обстрілів. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/news/12144> (дата звернення: 23.06.2026).
15. Університет отримує листи підтримки від іноземних колег. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/ua/news/12121> (дата звернення: 26.06.2026).
16. Університет працює над відновленням корпусів, пошкоджених ракетними обстрілами. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/news/12468> (дата звернення: 23.06.2026).
17. Чередник Л. А. Діяльність українських масмедіа під час російсько-української війни. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2022. № 2. С. 75–81. DOI: <https://doi.org/10.32461/2409-9805.2.2022.263976>
18. Чернявська Л. В. Корпоративні комунікації в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2025. Т. 36 (75), № 5, Ч. 2. С. 336–343. DOI: <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2025.5.2/49>
19. Шевченків університет потребує допомоги. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. URL: <https://knu.ua/news/12574> дата звернення: 23.06.2026)

Vasylyk T. I. FUNCTIONAL AND STRUCTURAL-THEMATIC TRANSFORMATIONS OF THE OFFICIAL WEBSITE NEWS FEED OF TARAS SHEVCHENKO NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV UNDER FULL-SCALE WAR CONDITIONS (FEBRUARY 24 – DECEMBER 31, 2022)

Abstract. The article examines the functional characteristics and structural-thematic transformations of the news feed on the official website of Taras Shevchenko National University of Kyiv as the leading corporate digital medium of a higher education institution during the first year of the full-scale war, covering the period from 24 February to 31 December 2022. The relevance of the study is обусловлена the need for both theoretical and practical understanding of the role of leading university websites within the system of crisis communication under conditions of extreme socio-political challenges and wartime.

The methodological framework is based on the principles of systemacity, objectivity, and historicism. The principal research method is quantitative and qualitative content analysis of the information materials published on the University's official website during the study period. The empirical basis of the research comprises 419 news items, analysed according to their monthly publication dynamics and structural-thematic distribution. Statistical analysis revealed that the monthly publication output ranged from 33 to 58 items, while the highest publication activity recorded in September and October 2022 coincided with the beginning of the new academic year and media coverage of the consequences of massive missile attacks on Kyiv.

A detailed analysis of the website's content identified 11 thematic categories. The study demonstrates that the dominant directions of the University's information policy were «University Governance and the Organization of the Educational Process» (73 publications) and «Institutional Representation, Image-Building, and Value-Based Communication» (72 publications), indicating that the website primarily served the purposes

of crisis management, coordination of the university community, and ensuring the continuity of the educational process. The study also substantiates the functional expansion of the website: beyond its traditional role as an information platform, it evolved into an instrument of international academic diplomacy, a platform documenting the consequences of Russian aggression for the University's infrastructure, and a communication channel disseminating information about volunteer activities, charitable initiatives, and psychological support for the university community. Particular attention is paid to the integrative role of the website's content, which, through life-affirming narratives and commemorative practices, contributed to strengthening community cohesion, supporting the psychological resilience of staff and students, and maintaining a high level of trust in official sources of information during wartime.

The findings broaden scholarly understanding of the transformation of corporate digital media in higher education institutions under wartime conditions. For the first time, a comprehensive quantitative and qualitative analysis of the news feed of the official website of Taras Shevchenko National University of Kyiv as a corporate digital medium during the first year of the full-scale Russian invasion of Ukraine (24 February – 31 December 2022) has been conducted.

Keywords: *HEI website, corporate digital media, crisis communications, content analysis, Taras Shevchenko National University of Kyiv, information resilience, academic diplomacy.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Васильєва О. В.<https://orcid.org/0000-0001-7502-5702>

Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»,
Державна установа «Інститут досліджень науково-технічного потенціалу та історії науки
імені Г. М. Доброва НАН України»

Момот Н. М.<https://orcid.org/0000-0002-1054-4517>

Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК»

УКРАЇНОМОВНИЙ НАУКОВО-ПОПУЛЯРНИЙ КОНТЕНТ ЯК ЧИННИК МЕДІАБЕЗПЕКИ СУСПІЛЬСТВА

Статтю присвячено дослідженню україномовного науково-популярного контенту як складової сучасного інформаційного простору та його ролі у забезпеченні медіабезпеки суспільства. Актуальність теми зумовлена поширенням дезінформації, псевдонаукових повідомлень, маніпулятивного контенту та зростанням впливу цифрових платформ на процеси споживання інформації. У роботі розглянуто взаємозв'язок між науковою журналістикою, популяризацією науки, мовою наукової комунікації та формуванням інформаційної стійкості аудиторії. Обґрунтовано, що україномовний науково-популярний контент забезпечує доступність наукових знань для широкого кола користувачів, сприяє розвитку критичного мислення, підвищенню рівня медіаграмотності та протидії інформаційним маніпуляціям. Проаналізовано особливості функціонування українських науково-популярних медіа «Куншт», «Моя наука» та рубрики «Наука і технології» цифрового мовника «hromadske». Визначено відмінності у форматах подання матеріалів, тематичному наповненні та способах комунікації з аудиторією. Встановлено, що спеціалізовані науково-популярні ресурси орієнтовані на аналітичне пояснення складних наукових явищ, тоді як інформаційні медіа забезпечують оперативне висвітлення актуальних подій у сфері науки й технологій. Спільною рисою досліджених медіа є використання цифрових платформ, соціальних мереж, подкастів та мультимедійних форматів для поширення перевіреної наукової інформації. Окрему увагу приділено значенню української мови у науковій комунікації. Показано, що використання державної мови у популяризації науки розширює доступ до наукових знань, сприяє розвитку сучасної наукової термінології, зміцнює інформаційний суверенітет держави та підвищує якість суспільної комунікації. Результати дослідження підтверджують, що розвиток україномовного науково-популярного контенту є важливою умовою формування безпечного інформаційного середовища, у якому науково обґрунтована інформація виступає ефективним засобом протидії дезінформації та псевдонауковим наративам

Ключові слова: наукова журналістика, медіабезпека, українська мова, науково-популярний контент, дезінформація, медіаграмотність, цифрові медіа.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток цифрових технологій та соціальних медіа значно розширив можливості поширення інформації, водночас посиливши ризики дезінформації та маніпулятивного впливу на аудиторію. Особливої актуальності ця проблема набуває у сфері висвітлення наукових знань, де складність тематики часто створює сприятливі умови для поширення псевдонаукових тверджень. За таких умов важливого значення набуває україномовний

науково-популярний контент, який забезпечує доступ громадян до достовірної інформації та сприяє формуванню медіаграмотності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному науковому дискурсі питання функціонування науково-популярного контенту, медіабезпеки та ролі мови в інформаційному просторі активно досліджуються як українськими, так і зарубіжними науковцями. Комплексний аналіз цих напрямів дозволяє визначити



місце україномовного науково-популярного контенту в системі забезпечення інформаційної стійкості суспільства. Дослідження наукової журналістики зосереджені на її ролі як посередника між науковою спільнотою та широкою аудиторією. Зокрема, у праці М. Бауера та М. Буччі розглядається трансформація наукової журналістики в умовах цифровізації та її вплив на формування суспільного розуміння науки [1]. Аналогічні підходи представлені у роботах Б. Нісбета, який наголошує на важливості ефективної комунікації науки для протидії дезінформації [2]. Українські дослідники також приділяють увагу цій проблематиці. Зокрема, у праці В. Іванова розглядаються базові принципи функціонування журналістики, включно з науковою, її роль у формуванні інформаційної культури суспільства та стандарти професійної діяльності журналістів [3]. Окрему групу становлять дослідження мовної політики та функціонування української мови в цифровому просторі. Зокрема, у працях Л. Масенко аналізується роль української мови як чинника національної ідентичності та безпеки [4; 5]. Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про міждисциплінарний характер дослідження україномовного науково-популярного контенту як чинника медіабезпеки. Поєднання підходів наукової журналістики, медіаграмотності, мовної політики та досліджень дезінформації дозволяє комплексно оцінити його роль у сучасному інформаційному середовищі.

Постановка завдання. Метою статті є визначення ролі україномовного науково-популярного контенту у забезпеченні медіабезпеки суспільства та аналіз його значення для протидії дезінформації в сучасному цифровому медіасередовищі.

Виклад основного матеріалу. Сучасний цифровий інформаційний простір характеризується високою інтенсивністю поширення інформації, серед якої дедалі частіше трапляються дезінформація, маніпулятивні повідомлення та псевдонауковий контент. За таких умов особливого значення набувають науково-популярні медіа, що забезпечують доступ широкої аудиторії до достовірних наукових знань, адаптованих до потреб неспеціалістів. Водночас український сегмент науково-популярної журналістики залишається недостатньо розвиненим. Кількість спеціалізованих україномовних медіа є обмеженою, а наукова тематика в більшості інформаційних ресурсів представлена переважно короткими новинними

повідомленнями без ґрунтового пояснення змісту, значення та практичної цінності наукових досліджень.

Дефіцит якісного україномовного науково-популярного контенту створює сприятливі умови для поширення недостовірної інформації та псевдонаукових інтерпретацій, особливо у питаннях, що безпосередньо впливають на життя і безпеку людини. Досвід пандемії COVID-19, а також сучасні інформаційні виклики, пов'язані з використанням генеративного штучного інтелекту, поширенням діпфейків та маніпулятивного контенту, засвідчили, що доступність науково обґрунтованої інформації є одним із чинників забезпечення медіабезпеки суспільства. У цьому контексті україномовний науково-популярний контент виконує не лише просвітницьку, а й захисну функцію, сприяючи розвитку критичного мислення, медіаграмотності та формуванню стійкості аудиторії до інформаційних впливів.

Розвиток науково-популярного контенту безпосередньо пов'язаний зі станом науки та системи наукової комунікації. Недостатнє фінансування наукових досліджень, скорочення кадрового потенціалу та відтік науковців негативно впливають не лише на розвиток науки, а й на створення якісного україномовного науково-популярного контенту, що є важливим джерелом поширення достовірних знань у суспільстві [6]. Наукова журналістика ґрунтується на принципі доказовості. На відміну від суспільно-політичної журналістики, принцип балансу думок не може застосовуватися до питань, щодо яких існує науковий консенсус. Поширення псевдонаукових тверджень під виглядом альтернативної позиції сприяє дезінформації та підриває довіру до науки. Тому завдання наукового журналіста полягає у поширенні перевіреної інформації, поясненні наукових фактів і спростуванні міфів.

Створення якісного науково-популярного медіа потребує професійної команди та належної фінансової підтримки. Функціонування таких проєктів вимагає участі не лише журналістів, а й дизайнерів, маркетологів, юристів та інших фахівців [7]. У міжнародній практиці розвиток популяризації науки забезпечується через поєднання освітніх програм, наукових заходів, підтримки інноваційних проєктів і співпраці науки з медіа [8]. Популяризація науки полягає в адаптації спеціалізованих знань до потреб широкої аудиторії без втрати їхньої достовірності. Вона виконує не лише просвітницьку, а й медіабезпечову функцію,

сприяючи розвитку критичного мислення, підвищенню медіаграмотності та стійкості аудиторії до дезінформації [9]. Саме тому розвиток україномовного науково-популярного контенту є важливою складовою формування безпечного інформаційного середовища.

Популяризація науки виконує комунікативну, світоглядну та культурно-просвітницьку функції, забезпечуючи поширення наукових знань і сприяючи формуванню критичного мислення аудиторії [10, с. 138–145]. У сучасному цифровому середовищі ці функції набувають додаткового значення, оскільки якісний науково-популярний контент є одним із засобів протидії дезінформації та псевдонауковим наративам. Одним із провідних українських медіа, що реалізує ці завдання, є «Куншт». Видання спеціалізується на популяризації науки українською мовою, поєднуючи журналістські стандарти з експертним висвітленням сучасних наукових досліджень. Після переходу до онлайн-формату редакція значно розширила аудиторію та забезпечила регулярне оновлення контенту, присвяченого біології, медицині, фізиці, психології, технологіям, космосу та іншим галузям науки [11]. Важливим елементом редакційної політики є систематичне спростування наукових і медичних міфів. Окрема тематична рубрика містить матеріали, що ґрунтуються на сучасних наукових даних та пояснюють хибність поширених у суспільстві тверджень щодо вакцинації, здоров'я, фізіології людини та інших питань. Такий підхід сприяє формуванню медіаграмотності аудиторії та зміцнює довіру до науково обґрунтованої інформації. Окрім публікацій на сайті, «Куншт» використовує подкасти, спеціальні проекти та соціальні мережі як інструменти наукової комунікації. Значна частина проектів спрямована на популяризацію науки серед різних вікових груп, розвиток критичного мислення та залучення громадян до наукового пізнання. Серед найбільш відомих ініціатив – «Наука в метро», «Де українські нобелівські лауреати? Повернення суб'єктності», «Пост правди. Російська пропаганда на війні: секрети ГРУ, телеграм-канали, мітки. Спецвипуск», які демонструють можливості інтеграції науки в культурний та суспільний простір [12–14]. Подібна практика засвідчує, що україномовний науково-популярний контент виконує не лише просвітницьку, а й медіабезпекову функцію, забезпечуючи громадян перевіреною інформацією та зменшуючи вплив маніпулятивних повідомлень у цифровому інформаційному середовищі.

Прикладом інтеграції наукової тематики в загальноінформаційне медіа є розділ «Наука і технології» на сайті «hromadske». Оскільки видання функціонує передусім як цифровий інформаційний мовник, науковий контент у ньому представлений переважно короткими новинними матеріалами про науку, технології, медицину, кібербезпеку та космос [15]. Такий формат не завжди дає змогу глибоко пояснити наукову проблему, однак забезпечує оперативне донесення суспільно важливої інформації до широкої аудиторії. Особливо помітною роль наукової рубрики стала під час пандемії COVID-19, коли медіа регулярно висвітлювало теми вакцинації, симптомів захворювання, способів передачі вірусу, розробки вакцин та результатів медичних досліджень [16]. Окремі матеріали подавали не лише факт події, а й пояснювали її значення для суспільства, зокрема у контексті розробки вакцин, формування імунної відповіді та оцінювання ефективності медичних препаратів [17]. У цьому аспекті науковий контент «hromadske» виконував медіабезпекову функцію, оскільки сприяв поширенню перевіреної інформації в умовах високої інтенсивності фейків і маніпуляцій. На відміну від «hromadske», портал «Моя наука» є спеціалізованим науково-популярним ресурсом, створеним у 2011 р. як спільний проєкт сайту science.ua та ініціативної групи вчених НАН України [18]. Його особливістю є участь у підготовці матеріалів науковців, викладачів і популяризаторів науки, що підвищує експертність контенту та зменшує ризик поширення неперевіреної інформації [19]. Матеріали порталу мають переважно розгорнутий аналітико-пояснювальний характер і охоплюють медицину, біологію, фізику, астрономію, гуманітарні науки, харчування, вакцинацію, медіаграмотність і критичне мислення. Значна увага приділяється спростуванню наукових і медичних міфів. Такий формат сприяє не лише популяризації науки, а й формуванню здатності аудиторії критично оцінювати інформацію.

Тобто, український сегмент науково-популярних медіа представлений як спеціалізованими виданнями, так і тематичними рубриками в загальноінформаційних засобах масової інформації. Незважаючи на відносно невелику аудиторію спеціалізованих ресурсів, інтерес до наукової тематики поступово зростає, а наукові рубрики стають складовою інформаційної політики провідних українських медіа. «Куншт» і «Моя наука» орієнтовані на створення розгорнутих аналітичних матеріалів, що ґрунтуються

на сучасних наукових дослідженнях, пояснюють складні явища доступною мовою та спростовують поширені міфи. Водночас розділ «Наука і технології» на сайті «hromadske» виконує переважно інформаційну функцію, оперативно висвітлюючи актуальні наукові події, відкриття та технологічні розробки. Спільною рисою всіх досліджених медіа є використання цифрових платформ і соціальних мереж для поширення наукового контенту. Окрім вебсайтів, вони застосовують подкасти, відеоформати та інші мультимедійні інструменти, що сприяє розширенню аудиторії та підвищенню доступності наукових знань. Досвід функціонування цих медіа засвідчує, що україномовний науково-популярний контент виконує не лише просвітницьку, а й медіабезпекову функцію. Поширення перевіреної наукової інформації, пояснення складних суспільно значущих тем і спростування дезінформації сприяють розвитку критичного мислення, підвищенню медіаграмотності населення та зміцненню інформаційної стійкості суспільства. Таким чином, ефективність україномовного науково-популярного контенту визначається не лише достовірністю інформації та професійними стандартами журналістики, а й мовними засобами, за допомогою яких наукові знання передаються аудиторії. Саме українська мова забезпечує доступність складної наукової інформації, формує єдиний науково-комунікаційний простір і сприяє підвищенню інформаційної стійкості суспільства.

Українська мова в науковій комунікації давно перестала бути лише символом ідентичності – вона працює як повноцінний інструмент передачі знань. Коли складні наукові ідеї пояснюються рідною мовою, вони перестають виглядати як щось «для обраних» і стають ближчими до широкої аудиторії. Це підтверджують матеріали українських науково-популярних медіа. Наприклад, «Куншт» у доступній формі пояснює принципи роботи вакцин, механізми дії штучного інтелекту, особливості космічних досліджень та кліматичних змін, а портал «Моя наука» публікує матеріали про генетику, нейронауки, медицину й фізику, адаптуючи складні наукові концепції для широкого кола читачів. Особливо це помітно у популярних медіа, де тексти про квантову фізику чи генетику можуть читатися так само легко, як новини про погоду (і, чесно кажучи, іноді навіть цікавіше). Розвиток української наукової термінології – процес не завжди гладкий, але точно живий. Особливо

помітно це у сферах, що стрімко розвиваються. Такі поняття, як штучний інтелект, машинне навчання, кібербезпека, дезінформація, відкрита наука, поступово набули усталеного використання в українському науковому та медійному дискурсі. Їх уніфікація сприяє точнішому висвітленню результатів досліджень і полегшує сприйняття спеціалізованої інформації неспеціалістами. Частина термінів адаптується з інших мов, частина створюється заново, і тут іноді виникають кумедні ситуації: коли слово звучить так, ніби його вигадали на кухні під час обговорення серіалу. Але саме через такі пошуки формується сучасна наукова мова, яка здатна точно передавати зміст і водночас залишатися зрозумілою.

Україномовний науково-популярний контент також напряму пов'язаний з інформаційним суверенітетом. Показовим прикладом є інформаційний супровід пандемії COVID-19. Україномовні науково-популярні ресурси систематично пояснювали принципи дії вакцин, особливості клінічних випробувань, механізми формування імунної відповіді та спростовували поширені міфи щодо вакцинації. Завдяки цьому аудиторія отримувала доступ до науково обґрунтованої інформації без необхідності звертатися до іншомовних або неперевіраних джерел. Коли суспільство отримує знання власною мовою, воно менше залежить від зовнішніх джерел і краще контролює інформаційний простір. Це добре видно на прикладі платформ «Куншт» або «Моя наука», де складні теми пояснюються без зайвого пафосу і без перекручень. Це підтверджує діяльність медіа «Куншт» і «Моя наука», які регулярно публікують матеріали про біотехнології, медицину, космічні дослідження, зміну клімату та цифрові технології, використовуючи експертні коментарі, посилання на результати сучасних досліджень і зрозумілу для широкої аудиторії форму викладу. Окремої уваги заслуговує культура наукової комунікації. Йдеться не лише про правильність термінів, а й про стиль подачі: чіткість, логічність, відсутність маніпуляцій. Бо навіть найточніший факт можна подати так, що він звучатиме як сенсація з жовтого таблоїда. І тут уже питання не до науки, а до того, хто і як про неї розповідає. Саме тому у міжнародній практиці дедалі більше уваги приділяється принципам відповідальної наукової комунікації, які передбачають обов'язкову перевірку джерел, використання експертних коментарів, розмежування фактів і припущень та пояснення наукових результатів без їх сенсаціоналізації. Дотримання цих принципів

підвищує довіру аудиторії до наукової інформації та зменшує вплив псевдонаукового контенту.

Сучасний інформаційний простір нагадує стрічку соцмереж: поруч із серйозними дослідженнями легко знайти «сенсаційні відкриття», які насправді не витримують навіть базової перевірки. Фейки та псевдонаукові твердження поширюються швидко, бо вони прості, емоційні і часто звучать переконливо. Показовими є інформаційні кампанії, пов'язані з пандемією COVID-19, коли у цифровому просторі активно поширювалися твердження про небезпеку вакцинації, «чипування» населення, неефективність щеплень або існування «альтернативних» методів лікування без наукового підтвердження. Подібні повідомлення нерідко набирали значно більшу аудиторію, ніж матеріали, підготовлені на основі результатів наукових досліджень. Особливо якщо їх подають із впевненим виглядом і складними словами. Соціальні мережі лише підсилюють цей ефект. Алгоритми просувають те, що викликає реакцію, а не те, що є точним. Дослідження засвідчують, що алгоритми цифрових платформ орієнтовані насамперед на залучення користувачів, тому емоційний або сенсаційний контент отримує більше переглядів і взаємодій, ніж науково обґрунтовані пояснення. Це створює сприятливі умови для швидкого поширення маніпулятивних повідомлень і псевдонаукових наративів. У результаті користувач може натрапити на «докази» пласкої Землі швидше, ніж на пояснення, чому це не так. І тут на сцену виходять науково-популярні медіа, які виконують роль своєрідного фільтра.

Ресурси на кшталт тих, що ми проаналізували регулярно пояснюють, як працюють наукові дослідження, чому не варто довіряти гучним заголовкам і як відрізнити факт від вигадки. Наприклад, медіа «Куншт» систематично публікує матеріали, присвячені спростуванню поширених міфів про вакцинацію, здоров'я, генетику та зміну клімату, пояснюючи їх із посиланням на результати сучасних наукових досліджень. Портал «Моя наука» регулярно висвітлює питання біології, медицини, фізики та харчування, акцентуючи увагу на відмінностях між науковими фактами й популярними хибними уявленнями. Рубрика «Наука і технології» видання «hromadske» оперативно інформує аудиторію про нові наукові відкриття, розвиток вакцин, дослідження у сфері штучного інтелекту та кібербезпеки. Це не завжди виглядає як класичний фактчекінг – іноді це просто добре написаний текст, після якого стає зрозуміло, що «сенсація» була трохи перебільшена.

Такі матеріали поступово формують критичне мислення. Регулярне ознайомлення з науково-популярними матеріалами формує навички перевірки джерел, аналізу доказової бази та оцінювання достовірності інформації. Саме ці компетентності лежать в основі медіаграмотності та дозволяють аудиторії критично сприймати повідомлення, що поширюються у цифровому середовищі. Людина починає ставити запитання: звідки ця інформація, хто її поширює, чи є підтвердження. І хоча це не гарантує повного захисту від маніпуляцій (бо інтернет завжди знайде спосіб здивувати), рівень стійкості до дезінформації зростає. У цьому контексті медіаграмотність стає не просто корисною навичкою, а елементом суспільної безпеки. Бо коли аудиторія вміє відрізняти науковий факт від вигадки, шансів у фейків стає значно менше – навіть якщо вони дуже стараються виглядати переконливо. Значення медіаграмотності підтверджується і міжнародними підходами. Зокрема, UNESCO розглядає медійну та інформаційну грамотність як одну з ключових компетентностей XXI століття, необхідну для відповідального споживання інформації, протидії дезінформації та розвитку демократичного суспільства.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що україномовний науково-популярний контент є важливою складовою сучасного інформаційного простору та відіграє суттєву роль у забезпеченні медіабезпеки суспільства. Його основне призначення полягає не лише у популяризації наукових знань, а й у поширенні перевіреної інформації, формуванні критичного мислення та підвищенні рівня медіаграмотності населення. В умовах поширення дезінформації, псевдонаукових повідомлень і маніпулятивного контенту якісна наукова комунікація українською мовою сприяє зміцненню інформаційної стійкості суспільства та зменшує залежність від неперевіраних джерел інформації. Аналіз діяльності українських науково-популярних медіа показав, що спеціалізовані ресурси «Куншт» і «Моя наука» забезпечують поглиблене висвітлення наукової тематики, тоді як рубрика «Наука і технології» на сайті «hromadske» орієнтована переважно на оперативне інформування про актуальні наукові події. Незважаючи на відмінності у форматах подання матеріалів, усі досліджені медіа використовують сучасні цифрові інструменти для поширення наукових знань, сприяють спростуванню міфів та формуванню відповідального ставлення до інформації. Це підтверджує, що розвиток україномовного науково-популярного контенту є важливою умовою підвищення рівня

медіабезпеки в Україні. Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні впливу україномовного науково-популярного контенту на формування медіаграмотності різних соціальних і вікових груп, а також на оцінюванні ефективності цифрових платформ і соціальних мереж як

каналів поширення наукових знань. Перспективним є аналіз використання технологій штучного інтелекту у створенні науково-популярних матеріалів, їхнього впливу на якість наукової комунікації та вироблення практичних рекомендацій щодо протидії дезінформації в цифровому медіасередовищі.

Список літератури:

1. Bauer M. W., Bucchi M. Journalism, Science and Society. New York: Imprint Routledge. 2008. 304 p.
2. Nisbet E. C., Kamenchuk, O. The psychology of state-sponsored disinformation campaigns and implications for public diplomacy. *The Hague Journal of Diplomacy*. 2019. № 14 (1–2). С. 65–82. <https://doi.org/10.1163/1871191x-11411019>
3. Іванов В. Основні теорії масової комунікації і журналістики: навчальний посібник / за науковою редакцією В. В. Різуна. Київ: Центр Вільної Преси, 2010. 258 с.
4. Масенко Л. Мова і суспільство: постколоніальний вимір. Київ : КМ Академія, 2004. 164 с.
5. Масенко Л. Т. Українська мова як фактор національної безпеки. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/230c90a4-950c-420e-b111-ab01fba15a9e/content>
6. Іваницька М. Популяризація наукового контенту в Україні: на прикладі «Моя наука», «Куншт», «Громадське» (наука). *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»: журналістика*. 2021. № 2 (2). С. 24–32. <https://doi.org/10.23939/sjs2021.02.024>
7. Голос наукпопу. Чому його так слабо чути? URL: <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/19256/2017-07-12-golos-naukpopu-chomu-yogo-tak-slabo-chuty/>
8. Засновниця проекту InScience : В українській науці ще є талановиті люди, які не виїжджають за кордон. URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/21434/2018-07-06-zasnovnytsya-proektu-inscience-v-ukrainskiy-nautsi-shche-ie-talanovyti-lyudy-yaki-ne-vyizhdzhayut-za-kordon/>
9. Сененко А. Від кількості до якості. Як еволюціонує популяризація науки в Україні. URL: <https://www.old.nas.gov.ua/EN/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=5746>
10. Коновець О. Ф. Методологічні проблеми популяризації історії науки і техніки. Популяризація науки в Україні: історія і сучасність. Київ : Хрещатик, 1992. С. 138–145.
11. Куншт. URL: <https://www.kunsht.com.ua>
12. Наука в метро. URL: <https://www.kunsht.com.ua/articles/nauka-v-metro>
13. Де українські нобелівські лауреати? Повернення суб'єктності. URL: <https://www.kunsht.com.ua/articles/ukrayinski-nobelivski-laureaty>
14. Пост правди. Російська пропаганда на війні: секрети ГРУ, телеграм-канали, мітки. Спецвипуск. URL: <https://www.kunsht.com.ua/podcasts/post-pravdi-rosijska-propaganda-na-vijni-sekrety-gru-telegram-kanali-mitki-specvypusk>
15. Hromadske. URL: <https://lnk.ua/4yWPLSBLw>
16. Коронавірус – удруге й навіть утретє? Коли антитіла не лише не рятують, а й «допомагають» заразитися ще раз. URL: <https://lnk.ua/qjYhnuTlk>
17. Вакцина від COVID індонезійської Bio Farma показала ефективність 97 %. Однак компанія не надала всіх необхідних даних. URL: <https://lnk.ua/GIY6kf1KC>
18. Моя наука. URL: <https://my.science.ua/about/>
19. Наші найактивніші автори. URL: <https://my.science.ua/authors/>

Vasylieva O. V., Momot N. M. UKRAINIAN-LANGUAGE POPULAR SCIENCE CONTENT AS A FACTOR OF SOCIETAL MEDIA SECURITY

The article examines Ukrainian-language popular science content as a component of the contemporary information environment and explores its role in strengthening societal media security. The relevance of the study is determined by the growing spread of disinformation, pseudoscientific narratives, manipulative content, and the increasing influence of digital platforms on information consumption. The paper investigates the relationship between science journalism, science communication, the Ukrainian language in scientific communication, and the development of society's resilience to information threats. It argues that Ukrainian-language popular science content improves public access to reliable scientific knowledge, promotes critical thinking, enhances media literacy, and contributes to counteracting information manipulation. The study analyzes the functioning of the Ukrainian popular science media outlets Kunsht, Moya Nauka, and the Science and Technology section of the digital media platform hromadske. Differences in content formats, thematic coverage, and audience communication strategies are identified. The findings show that specialized popular

science media primarily focus on analytical explanations of complex scientific issues, whereas general news media provide timely coverage of current scientific and technological developments. A common characteristic of all the analyzed media is the use of digital platforms, social media, podcasts, and multimedia formats to disseminate reliable scientific information. Special attention is paid to the role of the Ukrainian language in science communication. The study demonstrates that the use of the state language in science popularization expands access to scientific knowledge, contributes to the development of modern scientific terminology, strengthens the country's information sovereignty, and improves the quality of public communication. The findings confirm that the development of Ukrainian-language popular science content is an important prerequisite for building a secure information environment in which evidence-based scientific information serves as an effective means of counteracting disinformation and pseudoscientific narratives.

Keywords: science journalism, media security, Ukrainian language, popular science content, disinformation, media literacy, digital media.

Дата першого надходження статті до видання: 03.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Землянов Д. А.

<https://orcid.org/0009-0008-7643-5648>

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ЯК ТОК-ШОУ ФОРМУЮТЬ ПОЛІТИЧНУ ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ПОЛЯРИЗАЦІЮ СУСПІЛЬСТВА

Стаття присвячена аналізу механізмів, через які українські політичні ток-шоу формували громадянську та політичну ідентичність і поглиблювали суспільну поляризацію в період 2014–2021 років. Дослідження зосереджене на шести провідних програмах: «Шустер Live», «Свобода слова» (ICTV), «Право на владу» (1+1), «Чорне дзеркало» («Інтер»), «Український формат»/NewsOne та «Зворотний відлік» (UA: Перший). Методологічну основу становить порівняльний контент-аналіз ефірів у поєднанні з аналізом власницьких структур телеканалів і даними соціологічних досліджень медіаспоживання. Встановлено, що жоден із провідних ток-шоу не функціонував як незалежна публічна сфера: усі програми були структурно вбудовані в олігархічні або владні мережі впливу, які визначали відбір тем, гостей і наративних рамок. Виокремлено сім ключових механізмів поляризації: селекція гостей як ідеологічна операція, мовна рамка як ідентитарний сигнал, маніпуляція результатами студійного головування, тематична цензура за запитом власника або Адміністрації президента, шоуізація дискусії як форма деполітизації, відтворення наративних рамок і ефект «ехо-камери». Доведено, що аудиторії різних ток-шоу формували принципово відмінні когнітивні рамки щодо ключових питань – визначення «України», образу ворога, нормативності відносин із Росією та Заходом. Особливу увагу приділено кейсу NewsOne та медіахолдингу «Новини» (Медведчук/Козак) як прикладу цілеспрямованого використання жанру ток-шоу в гібридній інформаційній операції. «Зворотний відлік» (UA: Перший) проаналізовано як контрфактичний кейс – шоу без олігархічного власника, яке зазнавало тиску безпосередньо від виконавчої влади, що підтверджує системний характер залежності медіапростору. Сукупний ефект аналізованих механізмів – не просто низька якість контенту, а виробництво несумісних версій реальності, що суттєво ускладнює формування спільної громадянської ідентичності.

Ключові слова: ток-шоу, політична ідентичність, суспільна поляризація, медіаманіпуляція, власність на медіа, олігархічні медіа, інформаційна безпека, медіатизація політики, Україна.

Постановка проблеми. Медіапростір України після 2014 року зазнав принципової трансформації. Революція Гідності, анексія Криму та збройний конфлікт на Донбасі перетворили телебачення на поле боротьби за інтерпретацію реальності, де жанр політичного ток-шоу набув ключового значення – не стільки як майданчик публічної дискусії, скільки як механізм конструювання ідентичностей і відтворення суспільних розколів [1]. Майже всі провідні телеканали країни щотижня виходять у прямий ефір із таким шоу, відводячи йому найкращий прайм-тайм – вечір четверга або п'ятниці. Однак за зовнішньою демократичністю формату прихована системна проблема: медіаринок України орієнтований не на функцію надання інформації, а на забезпечення інформаційного впливу у політичному процесі [4].

Зв'язок проблеми з науковими і практичними завданнями очевидний: розуміння механізмів, через які ток-шоу формують ідентичності й поляризують аудиторії, є передумовою розробки ефективної медіаполітики, регулювання власності на медіа та підвищення медіаграмотності суспільства. Без такого розуміння неможлива розбудова стійкого інформаційного простору, здатного протистояти як внутрішнім олігархічним деформаціям, так і зовнішнім гібридним операціям [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні дослідники активно аналізують взаємодію медіа й політичної системи, однак політичні ток-шоу як окремий чинник суспільної поляризації ще не отримали достатнього системного висвітлення. Р. Р. Шаріпов розглядає медіа не як нейтрального посередника між суспільством

і владою, а як самостійного учасника політичного процесу, здатного формувати порядок денний [20]. Дослідник наголошує, що в пострадянських медіасистемах комерціалізація часто не послаблює олігархічний контроль, а закріплює його, через що медіа можуть ставати чинником демодернізації. О. В. Загірний пояснює це через поняття медіаполітичної системи, у межах якої медіа й політичні актори перебувають у стійкій взаємозалежності [9]. Такий підхід дає змогу зрозуміти, чому політичні ток-шоу стають точками перетину інтересів власників телеканалів і партійних штабів, однак залишає поза увагою конкретні наративні прийоми окремих програм.

Інший напрям досліджень зосереджується на маніпулятивних технологіях і впливі медіаконтенту в умовах інформаційного протистояння. Д. О. Булгаков описує основні техніки політичного впливу в мас-медіа, зокрема повторення, «спіраль мовчання» та рефлексивне управління [3]. Водночас у цій праці не розмежовано вплив зазначених технік на різні групи аудиторії. С. В. Гончарук звертає увагу на зміну телевізійного контенту в умовах цифровізації та воєнного часу [4]. Питання переходу поляризаційного ефекту ток-шоу на цифрові платформи залишається відкритим. Ю. Громика та ін. розглядають медіаконтент у контексті гібридної інформаційної війни, де він може виконувати функцію ідентитарної дезорієнтації ще до відкритої ескалації конфлікту [5]. Отже, у наявних працях бракує систематичного порівняльного аналізу конкретних політичних ток-шоу як агентів поляризації з урахуванням власницьких структур, наративних стратегій та аудиторної сегментації. Саме ця прогалина визначає дослідницьку нішу статті.

Постановка завдання. Мета статті – виявити та систематизувати механізми, через які провідні українські політичні ток-шоу 2014–2021 років формували політичну ідентичність і поглиблювали суспільну поляризацію, з урахуванням власницьких структур телеканалів, наративних стратегій програм і даних про медіаспоживання аудиторій. Для досягнення мети вирішено такі завдання: охарактеризувати медіаполітичну структуру українського телепростору; проаналізувати шість провідних ток-шоу крізь призму власницьких залежностей і ідентитарних ефектів; систематизувати механізми поляризаційного впливу; верифікувати гіпотезу про системний характер залежності медіапростору незалежно від власницької моделі на прикладі суспільного мовлення.

Виклад основного матеріалу. Після 2014 року українські політичні ток-шоу набули значення одного з помітних майданчиків боротьби за інтерпретацію суспільно-політичних подій. Революція гідності, анексія Криму, війна на Донбасі та виборчі цикли 2014, 2019 і 2020 років змінили функцію телевізійної дискусії [14]. Вона почала працювати як простір, у якому глядачеві пропонували готові образи «своїх» і «чужих», «державників» і «реваншистів», «миротворців» і «радикалів», «голосу народу» й «агентів впливу». Через регулярне повторення таких ролей політична позиція набувала рис ідентичності, а суперечка щодо конкретної події перетворювалася на емоційне розмежування аудиторій [20].

Передумовою цього процесу була структура українського телевізійного ринку. Провідні телеканали діяли не як повністю автономні редакційні організації, а як елементи медіаполітичних систем, пов'язаних із великими власниками, партійними інтересами або владними центрами [9]. Тому ток-шоу виконували роль прайм-таймових інструментів політичної присутності. За зовнішньою демократичністю формату приховувалася керована архітектура ефіру, у межах якої редакція визначала тему, склад гостей, порядок надання слова, конфігурацію опонентів, тон ведучого й межі допустимої критики [11].

Висока видимість жанру посилювала цей ефект. У 2016 році понад 3 млн українців щотижня стежили за політичними ток-шоу в прямому ефірі [22]. Окремі конфліктні фрагменти після трансляції поширювалися в новинах, соціальних мережах і на YouTube. Завдяки цьому вплив програми не завершувався після ефіру. Телебачення створювало сцену конфлікту, а цифрове середовище відбиало найемоційніші епізоди й перетворювало їх на короткі докази для прихильників певного табору [12].

Порівняльний кейс-аналіз шести форматів – «Шустер Live» / «Свобода слова Савіка Шустера», «Свобода слова» на ICTV, «Право на владу» на «1+1», «Чорне дзеркало» на «Інтері», «Український формат» і суміжні формати NewsOne, «Зворотний відлік» на Суспільному – засвідчує, що кожна програма формувала власну модель політичної реальності. Відмінності полягали у складі гостей, способах модерації, мовній рамці, драматургії конфлікту та ролі, яку програма відводила глядачеві. В одному випадку глядач поставав свідком «народного суду», в іншому – учасником раціональної дискусії, моральним арбітром, прихильником альтернативного проросійського

пояснення або громадянином, який має зробити поінформований вибір [11].

Для систематизації основних характеристик провідних українських політичних ток-шоу 2014–2021 років узагальнено їх за каналом, власницькою належністю та типом поляризаційного впливу.

«Шустер Live» можна розглядати як базову матрицю жанру політичного ток-шоу в Україні. Програма, що виходила з 2008 року у форматі чотирьох із половиною годин прямого ефіру щотижня, сформувала канонічну модель великоформатного політичного ток-шоу. Надалі більшість подібних програм відтворювали її структурні елементи, серед яких студійна аудиторія з функцією «народного суду», пряме голосування, емоційно загострені дебати в поєднанні із соціологічними вимірами [18]. У 2014–2017 роках шоу пережило кілька змін майданчика: після перерви через ескалацію конфлікту на Донбасі повернулося на «Перший національний», у вересні 2015 року перейшло на «1+1», а згодом зробило спробу незалежного мовлення на 3s.tv, яка завершилася на початку 2017 року. Кожне переміщення супроводжувалося декларацією редакційної незалежності, однак дані аналізу гостьового складу свідчать про іншу тенденцію: «Шустер Live» і «Свобода слова» системно завищували частку депутатів від «Батьківщини», тоді як Радикальна партія фактично вилучалася з ефіру цієї програми [19].

Ключовий поляризаційний ефект «Шустер Live» полягав не в прямому партійному упередженні, яке можна було заперечити посиленням на широкий спектр запрошених гостей, а в конструюванні специфічної драматургії публічного суду. Студійна аудиторія функціонувала не як незалежний вираз громадської думки, а як елемент

режисури. Задokumentовано факти використання платної масовки зі студентів, підробки результатів студійного голосування та аплодисментів за командою [15]. Ведучий міг дозувати слово для небажаних гостей, надаючи мікрофон за хвилину до рекламної паузи, після якої дискусія переходила до іншого учасника. Тематику ефіру могли змінити в останній момент після домовленості з Адміністрацією президента [11]. У такій моделі управління ефіром телеглядач отримував видимість відкритої дискусії за фактичної відсутності рівного доступу учасників до слова.

«Свобода слова» на ICTV є прикладом відносно стриманішої редакційної моделі в межах тих самих структурних обмежень. Програма, що виходить з 2005 року, у 2014–2016 роках під веденням Андрія Куликова дотримувалася виразно аналітичного курсу: дискусія модерувалася у стилі, близькому до британських стандартів BBC, де професійно формувався сам Куликов [2]. Власницька вертикаль StarLightMedia / Пінчук задавала негласні стоп-листи, зокрема обмеження на критику Леоніда Кучми [11]. Водночас у порівнянні з іншими каналами ICTV демонстрував найнижчий рівень монополізації гостей: жоден депутат не з'являвся виключно на «Свободі слова», тоді як на конкуруючих шоу таких «монополістів» було зафіксовано щонайменше 16 [19].

Відхід Андрія Куликова у серпні 2016 року й прихід Вадима Карп'яка позначили редакційний злам. Зміна ведучого означала зміну виробничого коду: від делікатного аналітичного модерування програма поступово переходила до жорсткішого, інколи провокативного стилю, у якому конфліктність ставала самодостатньою цінністю. Медіакритики фіксували, що дискусія в ефірі «Свободи слова» після 2016 року нерідко деградувала до

Таблиця 1

Порівняльна характеристика провідних українських ток-шоу 2014–2021 років

Ток-шоу	Канал / власник	Період у межах дослідження	Тип поляризаційного ефекту
«Шустер Live»	«1+1» / Ігор Коломойський; 3s.tv	2014–2017	партійна асиметрія, формат «народного суду»
«Свобода слова»	ICTV / StarLightMedia, Віктор Пінчук	2014–2021	відносна збалансованість у межах власницьких обмежень; стоп-листи
«Право на владу»	«1+1» / Ігор Коломойський	2014–2021	олігархічна лояльність, групова монополія представництва
«Чорне дзеркало»	«Інтер» / Дмитро Фірташ, Сергій Львовчкін	2014–2017	нормалізація проросійського наративу
«Український формат» / NewsOne	NewsOne / Євген Мураєв → група Медведчука	2017–2021	поширення тез про «переворот», «громадянську війну», «зовнішнє управління»
«Зворотний відлік»	UA: Перший / суспільний мовник	2019–2021	контрфактичний кейс: тиск з боку Офісу президента, а не власника

Джерело: сформовано автором на основі [1], [2], [3], [4], [5], [7], [8], [9], [11], [14], [15], [17].

формату «трамвайної сварки» [2]. Це була не суто естетична зміна, а трансформація функції програми: аналітична дискусія, яка могла допомагати глядачеві формувати позицію, поступалася місцем емоційному видовищу, де позиція замінювалася трибальним ототожненням зі «своїми». Поляризаційний ефект такого переходу є тоншим, ніж у випадку відвертого партійного упередження, проте не менш дієвим: шоуїзована дискусія зводить громадянську участь до емоційного вболівання, а не критичного аналізу.

«Право на владу» на «1+1» є показовим кейсом прямої відповідності між власницькою структурою й редакційним наповненням. Програма, запущена у вересні 2014 року, з часом набула стабільного формату щотижневого прямого ефіру тривалістю близько трьох годин під незмінним веденням Наталії Мосейчук [10]. Аналіз гостьового складу за серпень–жовтень 2020 року фіксує, що найчастіше в ефірі з'являлися представники «Слуги народу» – 21 раз, а серед найпомітніших політичних сил також стабільно була партія «За майбутнє». Обидві структури пов'язувалися з «групою Коломойського» у Верховній Раді [19]. Колишній ведучий шоу Сергій Іванов після звільнення у 2019 році підтвердив цю логіку фразою: «Складно очікувати на «1+1», щоби там шмагали Коломойського» [8].

Реформа 2018 року, яка передбачала введення «кнопки брехні» для оперативного фактчекінгу висловлювань гостей, була риторично вдалою, проте структурно обмеженою. Публічна легітимізація шоу як платформи верифікації не змінювала головного: відбір гостей і тематики залишався функцією власницької лояльності, а не редакційних стандартів. Лященко Я. В. в аналізі програми з позицій принципу об'єктивності фіксує неоднозначність: шоу декларує прагнення до балансу думок, але структурно відтворює механізми упередження, характерні для конкуруючих програм, хоча й у м'якшій формі [10]. Така ситуація демонструє, що формальна реформа змінює поверхневий образ продукту, однак не обов'язково зачіпає системні детермінанти його виробництва.

«Чорне дзеркало» на «Інтері», яке виходило з травня 2014 року до квітня 2016 року під веденням Євгена Кисельова, а до 2017 року – Олексія Ліхмана, відіграло якісно іншу роль у медіапросторі постмайданної України. Телеканал «Інтер» із власниками Дмитром Фірташем і Сергієм Львовичем функціонував як майданчик, де систематичний ефірний час отримувала проросійська опозиція: 65 % живих появ депутатів від

Опозиційного блоку у 2016 році припадало саме на цю програму [19]. Стратегічна логіка полягала в тому, що, надаючи площадку для Юрія Бойка, Олександра Вілкула та їхніх союзників, канал нормалізував у публічному дискурсі альтернативне прочитання подій 2014 року: не як революцію, а як «переворот»; не як збройну агресію, а як «громадянський конфлікт» [14].

Показовим є вихід Євгена Кисельова з «Інтеру» у квітні 2016 року, який відбувся під прямим тиском власника. За словами Кисельова, Сергій Львович повідомив йому: «Атаки на вас відбити не вдалося, сьогоднішній ефір ви вести не будете» [7]. Журналіст, який до того декларував незалежну журналістику, зіткнувся з межею, яку не міг перетнути ефір «Інтеру». Сам факт цього конфлікту є показовим: навіть відносно незалежний ведучий на структурно залежному каналі рано чи пізно вступає в суперечність із редакційною рамкою власника. Після відходу Кисельова «Чорне дзеркало» не змінило загальної орієнтації – змінився радше рівень публічної рефлексивності редакційного курсу.

NewsOne і медіахолдинг «Новини», до якого входили NewsOne, «112 Україна» та ZIK після консолідації під контролем Козака / Медведчука у 2018–2019 роках, є граничним випадком у спектрі аналізованих програм. У цьому випадку жанр ток-шоу набував функцій гібридної інформаційної операції. 29 листопада 2017 року тодішній власник NewsOne Євген Мураєв у прямому ефірі власного шоу «Український формат» назвав Революцію гідності «державним переворотом» [6]. Після переходу каналу під контроль Козака виробнича стратегія стала системною: три канали холдингу запрошували різних гостей для трансляції одних і тих самих наративних меседжів – «переворот», «зовнішнє управління», «громадянська війна», «Крим повернувся» [14]. Уривки ефірів нарізалися з провокативними підписами й поширювалися через YouTube-канали та Telegram, формуючи цифрове продовження телевізійної операції.

Кульмінацією цієї логіки стала спроба організувати 12 липня 2019 року телеміст NewsOne з «Россия-1» під гаслом «Треба поговорити». Проект викликав масові протести й був скасований, однак сам його задум унаочнив ступінь інтеграції медіаінфраструктури Медведчука з інтересами інформаційної агресії Росії проти України [14]. Дані «Детектора медіа» фіксують, що аудиторія каналів групи Медведчука майже вдвічі частіше за глядачів інших каналів виявляла довіру до

російських медіа [12]. Це кореляційний зв'язок, а не пряме доведення причинності, проте він відображає реальну диференціацію когнітивних фреймів залежно від каналу медіаспоживання. Медіахолдинг було заблоковано 2 лютого 2021 року указом Президента за рішенням РНБО [6].

«Зворотний відлік» на UA: Перший є контрфактичним кейсом у межах цього дослідження, оскільки програма свідомо будувалася за іншою виробничою логікою. Запущена напередодні президентських виборів 2019 року під веденням Мирослави Барчук і Павла Казаріна, вона декларувала й значною мірою реалізовувала принцип «максимум ток і мінімум шоу»: рівний ефірний час для кандидатів, оперативний фактчекінг від VoxCheck, жорсткі часові регламенти, які не дозволяли безконтрольних монологів [16]. За результатами моніторингу Ради Європи «Зворотний відлік» було визнано найзбалансованішим ток-шоу серед десяти загальнонаціональних каналів. Відсутність олігархічного власника усувала один тип структурного тиску, однак не ліквідовувала залежність від влади як політичного центру впливу.

У вересні 2021 року ведуча Мирослава Барчук публічно заявила про систематичний контроль Офісу президента над участю депутатів «Слуги народу» в ефірі: «Кандидати на ефірі узгоджуються з контактною особою Михайла Подоляка в ОП» [16]. Президент Володимир Зеленський відреагував, назвавши це «хайпом». Конфлікт зафіксував принципове положення: тиск на редакційну незалежність є функцією відносин між медіа та будь-яким центром влади, що має інтерес у контролі над нарацією. Суспільний мовник із формально незалежним статусом і суворими стандартами не є автоматично захищеним

від такого тиску. Його відмінність полягає в тому, що тиск частіше стає предметом публічного обговорення.

Систематизація виявлених механізмів дозволяє виокремити сім стійких патернів поляризаційного впливу, характерних для різних програм і різних власників. Усі вони мають спільну генеративну логіку: політичне ток-шоу не пасивно відображає наявні суспільні розколи, а активно відтворює й поглиблює їх через виробничі рішення – від відбору гостей до мови ефіру [3].

Мовна рамка є особливо показовою в контексті формування політичної ідентичності. Канали групи Медведчука та «Інтер» проводили шоу переважно або повністю російською мовою, і це не було нейтральним технічним вибором. У межах політичного ток-шоу мова ставала семіотичним сигналом про ідентитарну приналежність аудиторії, яку прагнув утримати канал [14]. Дзеркальною була тенденція поступового переходу ICTV і «1+1» після 2014 року до україномовного ефіру, що відповідало іншій ідентитарній позиції та формувало відмінне уявлення про колективне «ми» для власної аудиторії.

Ефект ехо-камери виникав унаслідок кумулятивної дії всіх зазначених механізмів. Аудиторія, яка систематично споживала один канал, отримувала не просто інший набір фактів, а цілісну систему категорій, що визначала, які події є релевантними, хто має право бути легітимним суб'єктом дискусії та якою має бути норма відносин між Україною і Росією. Гончарук С. В. фіксує, що фрагментація медіаспоживання в умовах цифровізації посилює цей ефект, оскільки аудиторія все рідше випадково стикається з альтернативним контентом [4]. Громика Ю. та ін. розглядають цей

Таблиця 2

Механізми поляризаційного впливу ток-шоу та їхні конкретні прояви 2014–2021 років

Механізм	Прояв у практиці	Ток-шоу, де зафіксовано
Селекція гостей	«Монополізація» спікерів: один депутат – одне шоу; Юлія Тимошенко 7 разів з'являлася лише у «Шустер Live»	«Шустер Live», «Інтер», «Право на владу»
Мовна рамка	Мова ефіру як ідентитарний сигнал: російська мова маркувала проросійську позицію, українська – проукраїнську	NewsOne, «Інтер» / ICTV, «1+1»
Маніпуляція голосуванням	Підробка результатів студійного голосування; платна масовка у залі	«Чорне дзеркало», «Шустер Live»
Тематична цензура	Зміна теми ефіру за запитом Адміністрації президента або власника за кілька годин до виходу програми	«Шустер Live», «Свобода слова»
Шоуїзація дискусії	Провокатори замість аргументів; «трамвайна сварка» як формат телевізійної дискусії	«Свобода слова» після 2016 року, NewsOne
Наративна рамка	Систематичне відтворення тез «переворот», «громадянська війна», «зовнішнє управління»	NewsOne, «112 Україна», ZIK
Ефект ехо-камери	Аудиторія каналів Медведчука вдвічі частіше довіряла російським медіа порівняно з аудиторією інших каналів	група Медведчука загалом

Джерело: сформовано автором на основі [1], [3], [5], [9], [11], [15], [18], [19].

процес у межах гібридної війни, де медіаінфраструктура виступає таким самим стратегічним ресурсом, як і кінетичні засоби [5].

Шоуїзація політичної дискусії є одним із найглибших за наслідками механізмів поляризації. Перетворення політики на видовище виконує функцію, яку в логіці Ю. Габермаса можна описати як руйнацію публічної сфери: глядач залучається до символічної участі – голосує в ефірі, пише запитання, ідентифікується зі «своєю» командою, але структурно залишається виключеним із реального формування порядку денного [11]. Нескінченна телевізійна драматургія з постійними героями й антагоністами формує не громадянина, а вболівальника. Атомізоване й персоналізоване сприйняття політики створює сприятливе підґрунтя для поляризації, адже вона живиться трибальним отождненням, а не раціональним аналізом.

Підсумковий системний ефект полягає у формуванні відмінних інформаційних середовищ, у межах яких аудиторії отримують несумісні інтерпретації політичної реальності. «Детектор медіа» фіксував цей феномен як емпіричну реальність: глядачі різних телеканалів опинялися в принципово різних символічних просторах [12]. Вони по-різному відповідали на питання про те, що є «Україна», хто є «ворог» і яка норма у відносинах із Росією є припустимою. Медіаінфраструктура Медведчука безпосередньо обслуговувала ОПЗЖ як електоральний проєкт, конвертуючи ідентитарне розмежування в політичну поведінку виборців [14]. Отже, вплив політичних ток-шоу не можна зводити до загального медійного тиску на аудиторію. Йдеться про конкретну технологію управління увагою, емоціями та політичною самоідентифікацією, реалізовану через жанр, який декларує відкритість, дискусійність і множинність думок.

Висновки. Аналіз шести провідних політичних ток-шоу засвідчує, що в 2014–2021 роках вони виконували кілька взаємопов'язаних функцій

у конструюванні суспільної поляризації. Кожна програма відтворювала й легітимізувала ідентитарні розколи між проукраїнською та проросійською позиціями, між умовними моделями «Майдану» й «антимайдану», перетворюючи ці протиставлення на стійкі категорії сприйняття політичної реальності. Систематична асиметрія в запрошенні гостей і розподілі ефірного часу надавала кожному шоу ознак партійно-олігархічного рупора, а маніпулятивні техніки модерації розмивали межу між журналістикою і пропагандою. Шоуїзація дискусії зміщувала увагу аудиторії зі структурних проблем на персональні конфлікти, підміняючи громадянську участь трибальним отождненням із «своїми» політичними акторами.

Сукупний ефект виявлених механізмів полягає у формуванні інфраструктури виробництва несумісних версій реальності. Кейс «Зворотного відліку» підтверджує, що відсутність олігархічного власника не гарантує редакційної незалежності, оскільки тиск виконавчої влади за своєю структурною логікою наближається до тиску комерційного бенефіціара. У такому середовищі формування спільної громадянської ідентичності суттєво ускладнюється, адже різні аудиторні групи отримують відмінні моделі пояснення політичних подій, різні образи «своїх» і «чужих», а також різні уявлення про легітимні межі суспільного діалогу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з верифікацією виявлених механізмів через репрезентативні дослідження аудиторних установок у зв'язку з медіаспоживанням. Окремого аналізу потребує трансформація поляризаційного ефекту політичних ток-шоу після їхнього переміщення на цифрові платформи у 2022–2025 роках. Важливим напрямом також є порівняльне дослідження моделей суспільного мовлення в контексті медіаполітики Європейського Союзу та України, що дозволить точніше визначити інституційні умови захисту редакційної автономії та зниження поляризаційного впливу політичного медіаконтенту.

Список літератури:

1. Альтернативно проросійський: як працює телеканал «НАШ». Радіо Свобода. 2021. 3 трав. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/telekanal-nash-i-rosijski-naratyvy/31233497.html> (дата звернення: 20.06.2026).
2. Андрій Куликов: «Червона лінія», можливо, в тому, що мої компроміси ніколи не були оплачені. Детектор медіа. 2017. 28 верес. URL: <https://detector.media/community/article/130366/2017-09-28-andriy-kulykov-chervona-liniya-mozhlyvo-v-tomu-shcho-moi-kompromisy-nikoly-ne-buly-oplacheni/> (дата звернення: 20.06.2026).
3. Булгаков Д. О. Маніпуляції у мас-медіа як інструмент політичної боротьби. *Політичне життя*. 2024. № 2. С. 131–136. DOI: <https://doi.org/10.31558/2519-2949.2024.2.17> (дата звернення: 21.06.2026).
4. Гончарук С. В. Соціальні телепередачі як засіб формування суспільної думки та інформаційно-розважального контенту в умовах сучасного телебачення. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 5. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17728018> (дата звернення: 21.06.2026).

5. Громика Ю., Зуєва С., Макарова В., Левакова А., Овсяника Д., Ситника Г. Застосування сучасних інформаційних технологій в умовах ведення гібридної війни на Сході України. *Телекомунікаційний простір XXI сторіччя: ринок, держава*. 2021. С. 128. URL: https://www.duikt.edu.ua/uploads/l_2153_96569369.pdf#page=128 (дата звернення: 22.06.2026).
6. Досьє NewsOne. LB.ua. URL: https://lb.ua/file/media/4319_newstone.html (дата звернення: 22.06.2026).
7. Євген Кисельов: Абсолютно впевнений, що в Бойка контакти з Кремлем регулярні. День. URL: <https://day.kyiv.ua/article/top-net/evhen-kyselov-absolyutno-vpevnenyy-shcho-v-boyka-kontakty-z-kremlem-rehulyarni-sam> (дата звернення: 23.06.2026).
8. Журналіст, який пішов з «1+1»: Складно очікувати, щоби там шмагали Коломойського. Главком. 2019. 13 жовт. URL: <https://glavcom.ua/news/zhurnalist-yakiy-pishov-z-11-skladno-ochikuvaty-shchobi-nacomu-kanali-shmagali-kolomoyskogo-632048.html> (дата звернення: 23.06.2026).
9. Загірний О. В. Інституціоналізація технологій політичного впливу у процесі медіатизації. *Політикус*. 2022. № 1. С. 55–60. DOI <https://doi.org/10.24195/2414-9616.2022-1.9> (дата звернення: 24.06.2026).
10. Лященко Я. В. Політичні ток-шоу на українських телеканалах: дотримання принципу об'єктивності на прикладі програми «Право на владу». Наукові журнали та конференції Львівської політехніки. 2019. URL: <https://science.lpnu.ua/uk/sjs/vsi-vypusky/vypusk-3-nomer-910-2019/politychni-tok-shou-na-ukrayinskyh-telekanalah-dotrymannya> (дата звернення: 24.06.2026).
11. Магію в студію. Як працюють українські політичні ток-шоу. Тиждень. 2018. 12 січ. URL: <https://tyzhden.ua/mahiiu-v-studiiu-iak-pratsiuiut-ukrainski-politychni-tok-shou/> (дата звернення: 25.06.2026).
12. По той бік екрана: аналіз медіаспоживання та дезінформації в українському інформаційному середовищі. Детектор медіа. 2021. 18 трав. URL: <https://detector.media/infospace/article/188114/2021-05-18-po-toy-bik-ekrana-analiz-mediaspozhyvannya-ta-dezinformatsii-v-ukrainskomu-informatsiynomu-seredovyschi/> (дата звернення: 25.06.2026).
13. Право на владу чи маніпуляцію. Медіакритика. Львівський національний університет імені Івана Франка. URL: <http://mediakrytyka.lnu.edu.ua/ohlyady-analytika/pravo-na-vladu-chy-manipulyatsiyu-scho-vidbuvayetsya-u-politychnomu-tok-shou-na-11.html> (дата звернення: 26.06.2026).
14. Проросійські, партійні, підсанкційні. Як Росія паразитувала на українському телебаченні. Детектор медіа. 2024. 29 верес. URL: <https://detector.media/infospace/article/232779/2024-09-29-prorosiyski-partiyni-pidsanktsiyni-yak-rosiya-parazytuvala-na-ukrainskomu-telebachenni/> (дата звернення: 26.06.2026).
15. Токшоу а-ля Шустер: способи й методи маніпулювання. Детектор медіа. 2019. 29 серп. URL: <https://detector.media/kritika/article/170247/2019-08-29-tokshou-a-lya-shuster-sposoby-y-metody-manipulyuvannya/> (дата звернення: 27.06.2026).
16. UA: Перший, «персонал Єрмака» і «ультиматуми». Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/ua-pershyu-tysk-personal-yermaka-shcho-narazi-vidomo/31520768.html> (дата звернення: 27.06.2026).
17. Форма і зміст в українських політичних ток-шоу. НСЖУ. URL: <https://nsju.org/novini/forma-i-zmist-v-ukrayinskyh-politychnyh-tok-shou/> (дата звернення: 28.06.2026).
18. Хрещений батько української теледемократії. Хто такий Савік Шустер. MediaSapiens. 2019. 8 серп. URL: <https://ms.detector.media/profstandarti/post/23313/2019-08-08-khreshchenyy-batko-ukrainskoi-teledemokratii-khto-takyy-savik-shuster-yakyy-povertaietsya-v-ukrainu/> (дата звернення: 28.06.2026).
19. Хто у фаворі на ток-шоу: які політики найчастіше з'являються на ТБ перед виборами? ЧЕСНО. 2020. URL: <https://www.chesno.org/post/4265/> (дата звернення: 29.06.2026).
20. Шаріпов Р. Р. Взаємодія медіа та політичної системи в контексті формування громадської думки. Політологічний вісник. 2024. № 93. С. 184–196. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Pv_2024_93_15.pdf (дата звернення: 30.06.2026).
21. Як змінились уподобання та інтереси українців до засобів масової інформації після виборів 2019 р. та початку пандемії COVID-19. Центр Разумкова. 2020. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/yak-zminylys-upodobannia-ta-interesy-ukrainsiv-do-zasobiv-masovoi-informatsii-pislia-vyboriv-2019r-ta-pochatku-pandemii-covid19-serpen-2020r> (дата звернення: 01.07.2026).
22. Much Show but Little Talking? VoxUkraine. 2017. 7 March. URL: <https://voxukraine.org/en/much-show-but-little-talking/> (date of access: 01.07.2026).

Zemlianov D. A. HOW TALK SHOWS SHAPE POLITICAL IDENTITY AND SOCIAL POLARIZATION

The article examines the mechanisms through which Ukrainian political talk shows constructed civic and political identity and deepened societal polarization during 2014–2021. The study focuses on six leading programmes: Shuster Live, Svoboda Slova (ICTV), Pravo na Vladu (1+1), Chorne Dzerkalo (Inter),

Ukrainskyi Format/NewsOne and Zvorotnyi Vidlik (UA: Pershyi). The methodological framework combines comparative content analysis with examination of media ownership structures and sociological data on media consumption. The findings demonstrate that none of the leading talk shows functioned as an independent public sphere: all were structurally embedded in oligarchic or governmental networks of influence that shaped the selection of topics, guests, and narrative frames. Seven core polarization mechanisms are identified: guest selection as an ideological operation, language frame as an identity signal, manipulation of studio audience voting results, topical censorship at the request of owners or the Presidential Administration, showification of debate as depoliticization, narrative frame reproduction, and the echo-chamber effect. It is established that the audiences of different talk shows formed fundamentally distinct cognitive frames regarding key questions. Special attention is paid to NewsOne and the Novyny media holding as an instance of the talk show genre deployed in a hybrid information operation. Zvorotnyi Vidlik is analysed as a counterfactual case confirming the systemic character of media space dependency.

Keywords: talk show, political identity, societal polarization, media manipulation, media ownership, oligarchic media, information security, mediatization of politics, Ukraine.

Дата першого надходження статті до видання: 02.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Ісаєв Б. О.

<https://orcid.org/0009-0004-2276-3815>

Національний університет «Київський авіаційний інститут»

Васильченко В. М.

<https://orcid.org/0009-0003-8070-4672>

Національний університет «Київський авіаційний інститут»

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ЖАНРОВИХ ЗМІН У СПОРТИВНІЙ ЖУРНАЛІСТИЦІ ЗАХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИХ МЕДІА

У статті розглядається роль соціальних мереж в еволюції жанрової системи спортивної журналістики у країнах Західної Європи в умовах цифровізації медіа та зміни моделей споживання контенту. Актуальність дослідження зумовлена тим, що соціальні платформи – ікс, інстаграм, тікток, ютуб шортс і фейсбук – радикально трансформували виробництво, поширення та сприйняття спортивного контенту, витісняючи традиційні розлогі жанри (репортаж, аналітична стаття) короткими та гібридними формами (лайв-твіти, тредс, сториз, рилз, користувацький контент). На основі аналізу практики медіа Німеччини, Великої Британії, Швеції, Бельгії та Іспанії, а також наукових праць останніх років виокремлено ключові напрями жанрових трансформацій: скорочення обсягів і домінування мікро- та короткоформатного контенту; посилення інтерактивності та діалогізації матеріалів; зростання ролі візуалізації й мультимедійності; втрата медіа монополії на оперативну інформацію на тлі поширення контенту, створеного спортсменами, клубами та вболівальниками; гібридизація традиційних жанрів із новими цифровими форматами. Окрему увагу приділено трансформації ролі спортивного журналіста – від «брамника» інформації до фасилітатора, куратора та контекстуалізатора контенту, а також викликам, які супроводжують ці зміни: зниженню глибини аналітичних матеріалів, тиску на швидкість публікацій, ризикам дезінформації через недостатню верифікацію контенту з неофіційних джерел, розмиванню професійних меж і посиленню економічної залежності медіа від платформ. Показано, що використання платформ істотно різниться залежно від виду спорту та типу події, а також від національного контексту й моделі медіасистеми (суспільні чи комерційні мовники). Обґрунтовано, що соціальні мережі не лише прискорили темп спортивної журналістики, а й спричинили якісну трансформацію її суті – від лінійного інформування до фрагментованого, персоналізованого та візуально орієнтованого досвіду споживання, орієнтованого на створення спільноти навколо спортивного контенту. Окреслено перспективи подальшого розвитку жанрової системи спортивної журналістики, пов'язані з подальшою платформною конвергенцією, інтеграцією технологій штучного інтелекту (автоматизовані саммарі, персоналізовані рекомендації) та потребою вироблення нових етичних і професійних стандартів роботи журналістів у соціальних мережах.

Ключові слова: спортивна журналістика, соціальні мережі, жанрові трансформації, Західна Європа, цифровізація медіа, ікс, інстаграм, інтерактивний контент.

Постановка проблеми. У загальному вигляді проблема полягає в трансформації жанрової системи спортивної журналістики, зважаючи на розвиток соціальних мереж, що призводить до ерозії традиційних форм комунікації та появи нових гібридних форматів. Соціальні платформи, такі як ікс, інстаграм, тікток та фейсбук, радикально

змінювали способи виробництва, поширення та споживання спортивного контенту в західноєвропейських медіа. Якщо раніше журналістика спиралася на лінійні наративи з глибоким аналізом і фактичною перевіркою, то нині домінує фрагментований, візуально-орієнтований та інтерактивний контент, орієнтований на мобільні пристрої. Це

призводить до втрати монополії професійних журналістів на інформацію, оскільки спортсмени, клуби та фанати самі генерують новини в реальному часі, що ускладнює забезпечення якості та дотримання етичних стандартів.

Зв'язок з важливими науковими завданнями проявляється в необхідності теоретичного осмислення цих змін у контексті медіа-теорій (наприклад, теорії конвергенції медіа Генрі Дженкінса чи концепції «медіа-логіки» Девіда Олтея), а також у вивченні впливу цифровізації на журналістські практики. Наукові дослідження в цій сфері дозволяють розробити моделі адаптації традиційних медіа до цифрового середовища, аналізувати ефекти алгоритмів соціальних мереж на поширення спортивних наративів та оцінювати ризики дезінформації в спортивній сфері. Наприклад, в Європі це актуально для розуміння того, як соціальні мережі впливають на формування громадської думки щодо спортивних подій, таких як Олімпіади чи континентальні першості.

Щодо практичних завдань, проблема тісно пов'язана з викликами для медіа-індустрії: необхідністю переорієнтації стратегій контенту для утримання аудиторії, інтеграції користувацького контенту в професійні матеріали та використанням інструментів аналітики для оптимізації охоплення. Це має значення для підготовки журналістів (наприклад, у курсах цифрової журналістики в європейських університетах), розвитку бізнес-моделей медіа (монетизація через соціальні платформи) та забезпечення стійкості медіа-екосистеми в умовах конкуренції з неформальними джерелами. У практичному аспекті розв'язання цієї проблеми сприяє підвищенню ефективності комунікації в спорті, що важливо для промоції здорового способу життя, антидопінгових кампаній та інклюзивного висвітлення спорту (наприклад, паралімпіади чи жіночі змагання). Таким чином, вивчення жанрових змін є ключовим для адаптації спортивної журналістики до реалій цифрової ери, забезпечуючи баланс між швидкістю, якістю та етикою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання ролі соціальних мереж у спортивній журналістиці, зокрема у жанрових трансформаціях в західноєвропейських медіа, активно вивчається з середини 2010-х років, коли платформи на кшталт ікс, інстаграм та тіток стали провідними каналами поширення спортивного контенту. Автор спирається на низку ключових публікацій, які аналізують роль соцмереж крізь призму цифровізації, зміни функцій журналістів та адаптації

традиційних жанрів. Серед них – огляди емпіричних досліджень, контент-аналіз та порівняльні студії, що охоплюють країни Західної Європи. Ці роботи фокусуються на переході від монологічних жанрів (репортаж, аналітика) до інтерактивних і фрагментованих форматів, а також на викликах для професійної журналістики.

Одним із фундаментальних оглядів є робота Гашау Абези, яка узагальнює 153 статті про соціальні медіа в спорті за період 2014–2023 років. Автор виділяє вплив соціальних мереж на журналістські практики, зокрема на втрату монополії на інформацію та інтеграцію користувацького контенту, що призводить до гібридизації жанрів (наприклад, поєднання новин з елементами розваг) [1, с. 251–261]. Підхід до розв'язання проблеми тут полягає в класифікації досліджень за темами (вплив на маркетинг, споживання спорту, журналістику), що дозволяє систематизувати трансформації, але акцент робиться на глобальному рівні, з прикладами з Європи.

У контексті Німеччини цінним є дослідження Крістофа Сігера, Томаса Хоркі, Йорга-Уве Ніланда, та Пітера Інгліша. Воно аналізує стратегії публікації спортивного контенту в соціальних мережах німецькими газетами, показуючи перехід до коротких форматів (пости, сториз) та інтерактивності, що змінює традиційні жанри на мультимедійні [2, с. 599–611]. Автори застосовують контент-аналіз для оцінки взаємодії аудиторії, пропонуючи розв'язання через оптимізацію стратегій для збереження якості, але відзначають виклики для глибини репортажів.

Порівняльний підхід демонструють Джонатан Хендрікс і Хорхе Васкес-Герреро, які вивчають соціальну медіажурналістику на платформах інстаграм і тіток у Бельгії, Іспанії та Великій Британії. Дослідження базується на аналізі 458 постів від публічних, приватних та цифрових медіа, показуючи дислокалізацію традиційної журналістики через логіку платформ (короткий контент, візуалізація) [3, с. 1053–1075]. Розв'язання проблеми пропонується через адаптацію до «соціальних логік» (наприклад, створення унікального контенту для тіток), що сприяє збереженню аудиторії.

Інші роботи, як-от праця Грегорі Перелло та Тревіса Р. Белла, застосовують теорію поля для аналізу інтерв'ю з цифровими спортивними журналістами, підкреслюючи зміну кордонів професії через технології, включаючи соціальні мережі [4, с. 398–416]. Підхід фокусується на еволюції жанрів від лінійних до динамічних, пропонуючи

розв'язання через переосмислення ролі журналіста як фасилітатора.

Загалом, автори цих публікацій пропонують розв'язання проблеми через емпіричні методи (опитування, контент-аналіз, інтерв'ю), акцентуючи на адаптації медіа до цифрового середовища для збереження релевантності, розглядаючи соціальні мережі як інструмент соціальної репродукції в спортивній журналістиці, пропонуючи інтеграцію з традиційними жанрами для підтримки культурної авторитетності.

Постановка завдання. Метою дослідження є комплексне вивчення та теоретичне осмислення ролі соціальних мереж у жанровій трансформації спортивної журналістики в медіа країн Західної Європи в умовах цифровізації та зміни способів споживання медіаконтенту.

Для досягнення поставленої мети визначено такі основні завдання:

1. Проаналізувати еволюцію жанрової системи спортивної журналістики в західноєвропейських медіа до та після масового поширення соціальних мереж.

2. Визначити ключові напрями жанрових змін, спричинених соціальними мережами, зокрема:

- скорочення обсягів і домінування мікро- та короткоформатного контенту;
- зростання інтерактивності та діалогізації матеріалів;
- посилення візуалізації та мультимедійності;
- гібридизація традиційних жанрів із новими цифровими формами.

3. Дослідити зміни в ролі спортивного журналіста в умовах соціальних мереж: від «брамника» інформації до фасилітатора, куратора та контекстуалізатора контенту, створеного користувачами та офіційними джерелами.

4. Проаналізувати особливості адаптації жанрових практик у провідних західноєвропейських медіа (на прикладах Німеччини, Великої Британії, Швеції, Бельгії, Іспанії) до вимог основних платформ (ікс, інстаграм, тікток, ютуб шортс).

5. Виявити основні виклики та ризики, що супроводжують жанрові трансформації, зокрема: зниження глибини аналізу, тиск на швидкість публікацій, етичні проблеми (дезінформація, втрата об'єктивності), розмиття професійних кордонів.

6. Окреслити перспективи подальшого розвитку жанрової системи спортивної журналістики в умовах продовження платформної конвергенції та впровадження технологій штучного інтелекту.

Виконання сформульованих завдань дозволить не лише зафіксувати поточний стан

трансформацій, але й запропонувати теоретичні та практичні рекомендації щодо збереження професійних стандартів і якості спортивної журналістики в цифрову епоху.

Виклад основного матеріалу. Соціальні мережі, такі як ікс, інстаграм, тікток та ютуб шортс, стали потужним каталізатором жанрових трансформацій у спортивній журналістиці західноєвропейських медіа. Ці зміни проявляються в кількох ключових напрямках, які ґрунтуються на емпіричних даних з досліджень практик медіа в Німеччині, Великій Британії, Швеції, Бельгії, Іспанії та інших країнах. Аналіз базується на контент-аналізі публікацій, опитуваннях журналістів та вивченні взаємодії аудиторії, що дозволяє обґрунтувати наукові результати.

1. Скорочення форматів та домінування мікро-контенту

Традиційні розлогі жанри, такі як репортаж чи аналітична стаття (обсягом 1500–3000 слів), поступаються місцем коротким формам: твітам, тредс, інстаграм сторіз та рилз тривалістю 15–60 секунд. Це обумовлено адаптацією до мобільного споживання та алгоритмів платформ, які сприяють швидкому контенту для утримання уваги аудиторії. У Німеччині, за даними Social Media International Sports Press Survey, 38,6 % спортивних публікацій у соціальних мережах німецьких газет присвячено індивідуальним видам спорту, а 32,6 % – командним, з акцентом на короткі оновлення під час подій, як-от Бундесліга чи Євро. Це підтверджує втрату ефективності довгих текстів: аудиторія віддає перевагу фрагментованому контенту, що підвищує взаємодію (лайки, репости) на 25–40 % порівняно з традиційними статтями [3, с. 1060–1062]. У Великій Британії та Бельгії подібні тенденції спостерігаються в інстаграм і тікток, де короткі відео становлять до 70 % спортивного контенту від медіа, як-от BBC Sport чи The Guardian.

2. Інтерактивність та діалогізація

Соціальні мережі перетворюють монологічні жанри на діалогічні: журналісти використовують лайв-твітінг, опитування та відповіді на коментарі для залучення аудиторії в реальному часі. Це змінює роль журналіста від пасивного оповідача до фасилітатора дискусії. У Швеції SVT та інші медіа інтегрують коментарі фанатів у матеріали, що підвищує залученість на 30–50 % під час матчів [5, с. 1–7]. Обґрунтуванням є теорія поля в журналістиці: цифрові технології розмивають кордони професії, роблячи журналістів частиною спільноти, де аудиторія власноруч

генерує контент. У Великій Британії це проявляється в твітер-дебатах навколо футбольної Прем'єр-ліги, де журналісти відповідають на запитання, інтегруючи їх у тредс, що сприяє глибшому залученню [6, с. 121–132].

3. Візуалізація та мультимедійність

Переважає візуальному контенту: хайлайти, інфографіки, слов-моушн відео та меми. Тікток та інстаграм змушують медіа, як-от німецьке Bild чи британське BBC Sport, створювати розважальний контент, де текст становить менше 20 % від загального обсягу [3, с. 1053–1075]. Це обґрунтовано дослідженням ролі платформ на трансформації журналістики: алгоритми просувають візуали, що збільшує охоплення у 2–3 рази порівняно з текстовими постами. У Бельгії та Іспанії громадські медіа (наприклад, RTVE) адаптують жанри до «соціальних логік», комбінуючи новини з елементами розваг, що сприяє диверсифікації аудиторії [9, с. 918–939]. Результати підтверджують перехід до мультимедійності: у 2021–2023 рр. частка відео в спортивних публікаціях зросла з 40 % до 65 %.

4. Втрата монополії на інформацію

Спортсмени, клуби та фанати самі генерують новини через соціальні мережі, перетворюючи журналістів на кураторів та контекстуалізаторів. Це призводить до ерозії традиційної ролі «брамника» інформації. У Німеччині та Великій Британії журналісти використовують соціальні мережі як джерело, але стикаються з викликами верифікації: 60 % новин походить від неофіційних акаунтів [10, с. 325–335]. У Швеції та Нідерландах це проявляється в переході до цифрової журналістики, де акцент зроблено на перевірці та доданні контексту [7, с. 834–852].

5. Гібридизація жанрів

З'являються нові гібридні форми: ікс-аналітика (тредс з розбором матчів), інстаграм-розповідь (сториз з наративами), тікток-коментар (короткі відео-думки). Традиційний репортаж доповнюється пост-матчевими розборами в тредс. У західноєвропейських медіа це обумовлено цифровізацією: 70 % журналістів адаптують жанри до платформ для збереження релевантності. Дослідження в Бельгії, Іспанії та Великій Британії демонструють, що гібридизація підвищує взаємодію на 35 %, але знижує глибину аналізу [11, с. 1025–1044]. Перспективи, пов'язані зі штучним інтелектом: автоматизовані саммериз і персоналізований контент. У контексті Іспанії гібридизація проявляється в поєднанні спортивних новин з елементами шоу-бізнесу та самореклами, що

призводить до етичних дилем та залежності від економічних факторів [5, с. 3–4].

6. Значення для професійної автономії та ролі журналістів як агентів змін

У Німеччині та Іспанії соціальні мережі посилюють економічний тиск на журналістів, обмежуючи їхню автономію: у Німеччині комерціалізація через права на трансляції уникає критики для збереження доступу, а в Іспанії поляризація медіа розмиває інформацію та думку [8, с. 25–31]. Це обґрунтовано типологією ролей: від розважальних до критичних, але з акцентом на нейтральність та розваги, що зменшує потенціал як агентів змін. В Іспанії журналісти рідко виступають як агенти змін через низьку професійну автономію. У Німеччині, попри високу професійну свободу, фокус на розвагах та економічна залежність обмежують соціальні ролі [13, с. 239–261].

7. Платформізація та порівняння впливу на події

В Іспанії ікс домінує в спортивному контенті (90 % впливу за SMIF), але для масових подій як чемпіонат світу з футболу інстаграм та онлайн-новини посилюють візуалізацію, з негативним сентиментом через результати подій. Це підтверджує відмінності платформ: ікс для командних видів спорту, інстаграм – для індивідуальних [12, с. 225–242]. В Європі це призводить до «вторинної журналістики», де журналісти коментують клубні анонси замість оригінального контенту.

8. Ризики дезінформації та етичні виклики

Соціальні мережі підвищують ризики неперевіраних новин: у західноєвропейських медіа 60 % контенту з неофіційних джерел вимагає верифікації, але швидкість платформ знижує глибину [8, с. 25–31]. В Іспанії етичні проблеми включають брак незалежності від клубів та розмиття репортажів з шоу-бізнесом. Обґрунтуванням є емпіричні дані: негативний сентимент переважає в 70 % постів для подій як-от Кубок Девіса, через невдалі результати чи локації. Перспективи: інтеграція штучного інтелекту для персоналізації, але з ризиком подальшої ерозії традиційних жанрів.

Висновки. Проведене дослідження продемонструвало, що соціальні мережі спричинили фундаментальну трансформацію жанрової палітри спортивної журналістики: від домінування традиційних розлогих, монологічних і лінійних форм (репортаж, аналітична стаття, інтерв'ю) до фрагментованих, інтерактивних, візуально-домінантних і гібридних форматів (лайв-твітинг,

тредс, інстаграм сториз / рилз, тіток-відео, короткі хайлайти з елементами інфотейнменту).

Найвиразніші зміни відбуваються за такими напрямками як скорочення обсягів і тривалості контенту (перехід до мікро- та нано-форматів), посилення інтерактивності та діалогізації (журналіст як фасилітатор, а не лише джерело інформації), домінування візуального та мультимедійного контенту (відео, інфографіки, слов-моушн, меми), втрата монополії професійних медіа на швидку інформацію та зростання ролі користувацького контенту, гібридизація жанрів (поєднання новин з розважальними елементами, інтеграція фанатських коментарів у професійні матеріали).

Роль спортивного журналіста суттєво змінилася: від «брамника» інформації він дедалі частіше виступає куратором, контекстуалізатором і модератором дискусії в умовах, коли первинні новини генерують спортсмени, клуби та фанати. Це призводить до розмиття професійних кордонів, але водночас відкриває можливості для глибшого залучення аудиторії.

Трансформації найбільш виражені в країнах з високим рівнем цифровізації медіа (Німеччина, Велика Британія, Швеція, Бельгія, Іспанія), де адаптація до платформних логік (інстаграм, тіток, ікс) стала обов'язковою умовою утримання аудиторії. Водночас це супроводжується ризиками: зниженням глибини аналізу, тиском на швидкість публікацій, зростанням дезінформації, етичними викликами та посиленням економічної залежності від платформ.

Загалом, соціальні мережі не просто прискорили темп спортивної журналістики, а спричинили якісну зміну її суті – від інформування до створення спільноти, від лінійного нарративу до фрагментованого, персоналізованого та візуально-орієнтованого досвіду споживання.

Перспективами подальших досліджень і розвитку наряду є необхідність розробки нових теоретичних моделей для пояснення сучасних

жанрових змін. Особливо актуальним є вивчення значення алгоритмів платформ для формування спортивних нарративів та громадської думки. Подальшого вивчення потребують регіональні відмінності в адаптації (Скандинавія та Південна Європа) або ж у різних типах медіа (суспільні та комерційні), значення штучного інтелекту (автоматизовані саммериз, генеративні тексти, персоналізовані рекомендації) для жанрової системи та професійної автономії журналістів.

Серед практичних перспектив варто відзначити розвиток гібридних стратегій: створення якісного, але короткого та візуального контенту з одночасним збереженням глибоких матеріалів на основних сайтах медіа. Інтеграція користувацького контенту з професійною верифікацією, розвиток етичних стандартів для роботи з соціальними мережами, навчання журналістів навичкам роботи з тіток рилз та інструментами штучного інтелекту.

Важливим є використання соціальних мереж для просування жіночого спорту та паралімпійських дисциплін. Зростання ролі спортивної журналістики є ключовим інструментом соціальної репродукції та культурного громадянства в цифрову епоху, особливо для публічних мовників.

Також необхідним є і піклування про професійні стандарти у конкуренції з неформальними джерелами, протидія дезінформації та фанатській токсичності, пошук стійких бізнес-моделей для спортивної журналістики в умовах платформізації.

Таким чином, соціальні мережі перетворили спортивну журналістику Західної Європи на динамічний, але вразливий сегмент медіаіндустрії. Майбутнє цього напрямку залежить від здатності журналістів та медіа знайти баланс між швидкістю, візуальністю, інтерактивністю та професійною якістю, глибиною й етикою. Перспективи розвитку полягають у створенні гібридних, технологічно збагачених, але ціннісно орієнтованих форматів, які зможуть задовольняти потреби сучасної аудиторії без втрати суті журналістики.

Список літератури:

1. Abeza G. Social Media and Sport Studies (2014–2023): A Critical Review. *International Journal of Sport Communication*. 2023. Vol. 16, № 3. P. 251–261. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsc.2023-0182>
2. Seeger C., Horky T., Nieland J.-U., English P. Social Media Publishing Strategies of German Newspapers: Content Analysis of Sports Reporting on Social Networks by German Newspapers – Results of the 2021 Social Media International Sports Press Survey. *Journalism and Media*. 2023. Vol. 4, № 2. P. 599–611. DOI: <https://doi.org/10.3390/journalmedia4020038>
3. Hendrickx J., Vázquez-Herrero J. Dissecting Social Media Journalism: A Comparative Study Across Platforms, Outlets and Countries. *Journalism Studies*. 2024. Vol. 25, № 9. P. 1053–1075. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2024.2324318>
4. Perreault G., Bell T. R. Towards a Digital Sports Journalism: Field Theory, Changing Boundaries and Evolving Technologies. *Communication & Sport*. 2022. Vol. 10, № 3. P. 398–416. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167479520979958>

5. Bernstein A. Sports Journalists as Agents of Change: An International Academic Perspective. *Media and Communication*. 2024. Vol. 12. P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.17645/mac.8057>
6. Kuster I., Vila-Lopez N., Mora E., Casanoves-Boix J. Social Media Impact on International Sports Events Related to the Brand Spain: A Comparison Between Inner Versus Outside Events. *European Journal of Management and Business Economics*. 2025. Vol. 34, № 2. P. 121–132. DOI: <https://doi.org/10.1108/EJMBE-06-2023-0171>
7. Kroon A., Eriksson G. The Impact of the Digital Transformation on Sports Journalism Talk Online. *Journalism Practice*. 2019. Vol. 13, № 7. P. 834–852. DOI: <https://doi.org/10.1080/17512786.2019.1577695>
8. Aktas M. K., Avsar Z. The Impact of Social Media on Traditional Sports Journalism. Bulletin of L. N. Gumilyov Eurasian National University. *Journalism Series*. 2024. № 2(147). P. 25–31. DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-7174-2024-147-2-25-31>
9. Ramon X., Rojas-Torrijos J. L. Public Service Media, Sports and Cultural Citizenship in the Age of Social Media: An Analysis of BBC Sport Agenda Diversity on Twitter. *International Review for the Sociology of Sport*. 2022. Vol. 57, № 6. P. 918–939. DOI: <https://doi.org/10.1177/10126902211043995>
10. Oelrichs I. Just Copy and Paste? Usage and Patterns of Social Media Sources in Online Articles on Sport. *International Journal of Sport Communication*. 2022. Vol. 15, № 4. P. 325–335. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsc.2022-0076>
11. Vazquez-Herrero J. Platform Logics and the Reconfiguration of Newswork in European Digital-Born Sports Media. *Digital Journalism*. 2023. Vol. 11, № 7. P. 1025–1044. DOI: <https://doi.org/10.1080/21670811.2022.2153701>
12. Rojas-Torrijos J. L., Ramon X. Exploring Agenda Diversity in European Public Service Media Sports Desks: A Comparative Study of Underrepresented Disciplines, Sportswomen and Disabled Athletes' Coverage on Twitter. *Journalism Studies*. 2021. Vol. 22, № 2. P. 225–242. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2020.1809497>
13. Kautz F., Schaffrath M., Gang A. C. Identifying the Different Approaches in Use of Social Media Outlets: A Case Study of German Professional Sport Teams. *International Journal of Sport Communication*. 2020. Vol. 13, № 2. P. 239–261. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0006>

Isaiev B. O., Vasylychenko V. M. SOCIAL MEDIA AS A FACTOR OF GENRE CHANGES IN SPORTS JOURNALISM OF WESTERN EUROPEAN MEDIA

The article examines the role of social media in the evolution of the genre system of sports journalism in Western European countries under conditions of media digitization and changing content consumption models. The relevance of the study stems from the fact that social platforms – X, Instagram, TikTok, YouTube Shorts, and Facebook – have radically transformed the production, distribution, and perception of sports content, displacing traditional extensive genres (reportage, analytical articles) with short and hybrid forms (live-tweets, threads, stories, reels, user-generated content).

Based on an analysis of media practices in Germany, the United Kingdom, Sweden, Belgium, and Spain, as well as recent academic literature, key directions of genre transformations are identified: a reduction in volume and the dominance of micro- and short-form content; increased interactivity and dialogization of materials; the growing role of visualization and multimedia; the media's loss of a monopoly on real-time information amid the spread of content created by athletes, clubs, and fans; and the hybridization of traditional genres with new digital formats.

Special attention is given to the transformation of the sports journalist's role – from an information «gatekeeper» to a facilitator, curator, and contextualizer of content – as well as the challenges accompanying these changes: a reduced depth of analytical materials, pressure regarding publication speed, risks of misinformation due to insufficient verification of content from unofficial sources, the blurring of professional boundaries, and increased economic dependence of media on platforms.

It is shown that platform usage varies significantly depending on the sport and type of event, as well as the national context and media system model (public or commercial broadcasters). It is substantiated that social networks have not only accelerated the pace of sports journalism but have also driven a qualitative transformation of its essence – from linear reporting to a fragmented, personalized, and visually oriented consumption experience aimed at building a community around sports content.

Finally, prospects for the further development of the genre system of sports journalism are outlined, related to further platform convergence, the integration of artificial intelligence technologies (automated summaries, personalized recommendations), and the need to develop new ethical and professional standards for journalists working on social networks.

Keywords: sports journalism, social networks, genre transformations, Western Europe, media digitization, X, Instagram, interactive content.

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Колкутіна В. В.

<https://orcid.org/0000-0002-3823-8415>

Національний університет «Одеська юридична академія»

ЕСЕЇСТИКА ДМИТРА ДОНЦОВА ЯК МОДЕЛЬ ПУБЛІЦИСТИЧНОГО МИСЛЕННЯ: ВІД ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ ДО СУЧАСНИХ МЕДІАПРАКТИК

У нашому дослідженні реалізується спроба вивчити модель публіцистичного мислення на матеріалі націософської есеїстики Дмитра Донцова та сучасних авторів Ірини Вікирчак і Артема Чапая.

З'ясовано, що визначальною рисою есеїстичного мислення є не простий опис подій, а їх осмислення через призму авторської свідомості. Есеїст виступає не лише оповідачем, а й інтерпретатором, який вибудовує власну, публіцистичну модель сприйняття світу. Такий тип письма передбачає свободу композиції, асоціативність, увагу до деталей, поєднання особистого досвіду з культурними та історичними узагальненнями. Авторський погляд стає головним засобом організації тексту, а сама реальність постає не як сукупність фактів, а як простір значень і символів.

Узагальнено, що есеїстичний стиль мислення можна розглядати як особливий спосіб публіцистичного осмислення світу, що базується на поєднанні фактологічності, художньої образності та авторської інтерпретації. Есеїстика Дмитра Донцова є виразним прикладом формування особливої моделі публіцистичного означення дійсності, у якій поєднуються інтелектуальна рефлексія, історико-культурний аналіз, авторська позиція та прагнення до суспільного впливу. Еволюція його творчості демонструє поступовий перехід від пошуку власної світоглядної концепції до створення цілісної системи ідей, у межах якої літературні, культурні й політичні явища осмислюються через призму націософського бачення.

Підкреслено, що водночас есеїстична модель публіцистичного мислення, сформована у творчості Д. Донцова, має значення і для розуміння сучасних медіапрактик. Сучасна українська есеїстика в умовах війни та процесів деколонізації, демонструє прагнення не лише фіксувати події, а й осмислювати історичні, культурні та суспільні наслідки. Подібно до донцовської традиції, сучасний мілітарний авторський текст стає простором для інтерпретації, пошуку, захисту й утвердження української національної ідентичності. Таким чином, есеїстика Дмитра Донцова продовжує функціонувати у нових формах сучасного медійного дискурсу.

Ключові слова: журналістика, історія української журналістики, сучасна публіцистика, мілітарна література сучасності, есеїстика, публіцистичне мислення.

Постановка проблеми. Есеїстичний стиль мислення є однією з найбільш характерних форм інтелектуального та творчого освоєння дійсності, що поєднує аналітичність, образність, суб'єктивність і прагнення до інтерпретації. На відміну від наукового дискурсу, який орієнтований передусім на системність, доказовість і логічну послідовність, есей ґрунтується на особистісному баченні автора, його індивідуальному досвіді та здатності через конкретні деталі розкривати ширші культурні, історичні й суспільні смисли. Саме тому есеїстика займає особливе місце в системі публіцистичних жанрів, адже поєднує інформаційність із рефлексією, факт із авторською оцінкою.

Доведено, що у сучасному гуманітарному дискурсі посилюється увага до осмислення колоніального досвіду України, відновлення власних культурних смислів і формування автентичних наративів, що відрізняються від імперських російських моделей трактування історії та культури. На нашу думку, цей процес має не лише актуальне суспільно-політичне підґрунтя, пов'язане із сучасним російсько-українським протистоянням, а й глибші історико-культурні витоки. Він є закономірним продовженням традиції національного самоосмислення, закоріненої в українському духовному досвіді, зокрема в націоналістичній естетичній, «естетичній

Шевченка» як націософської теорії прекрасного в природі та мистецтві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Есе як жанрова форма та специфічний спосіб художнього осмислення дійсності отримало значну увагу в наукових дослідженнях, однак питання есеїстики як особливого типу мислення й дискурсивної практики залишається недостатньо вивченим. У сучасних гуманітарних студіях есеїстичний текст розглядається не лише як літературний жанр, а і як ментативно-наративна форма, що поєднує авторську рефлексію, інтерпретацію та культурно-сміслову моделювання реальності. Так, Тетяна Шевченко у своїй ґрунтовній монографії слушно акцентує на продуктивності есеїстики як художньо-дискурсивної практики сучасного письменства, аналізуючи її жанрові трансформації, способи організації текстового простору та роль у процесах переосмислення культурних смислів [9].

Сучасні наукові розвідки переважно зосереджені на жанровій природі есе, його художніх характеристиках і місці в системі літературних та медійних форм. Дослідниця Оксана Вертипорох, вивчаючи особливості есеїстичного художнього мислення в постмодернізмі, віднаходить суголосні риси між генезисом есея та характером постмодерністської культури: «Есеїстика „зацікавила“ постмодернізм своєю відкритістю, відмовою від претензій на вичерпність смислів, вільною композицією, поглибленою авторефлексивністю» [2]. Проте механізми формування есеїстичного мислення, роль авторської суб'єктивності, інтерпретаційності та світоглядної позиції потребують подальшого комплексного осмислення. Саме тому дослідження есеїстичного стилю мислення як особливої форми публіцистичної свідомості є актуальним для розуміння розвитку української інтелектуальної та медійної культури.

Особливості есеїстичного стилю мислення виразно простежуються як в історичній ретроспективі, так і в сучасній публіцистиці, де авторський текст часто виходить за межі традиційної передачі інформації. Питання функціонування есею в медіа, його жанрових ознак і вимог до авторського тексту активно обговорюються в сучасному гуманітарному дискурсі, зокрема в межах професійних і культурних дискусій, присвячених розвитку української есеїстичної традиції. У цих обговореннях акцентується увага на тому, що есе в медіа виходить за межі простої передачі інформації, перетворюючись на інструмент осмислення реальності та формування суспільних смислів [4].

Публіцист не лише повідомляє про подію, а прагне пояснити її причини, наслідки та значення для суспільства. Саме тому есеїстичність активно використовується в аналітичній журналістиці, авторських колонках, культурологічних і суспільно-політичних текстах. На наш погляд, вибудовується своєрідний есеїстичний дискурс, який потребує подальшого вивчення та напрацювання.

Постановка завдання. Мета нашої статті – дослідження публіцистичної моделі мислення в есеїстиці Дмитра Донцова та в антології «Війна 2022» (розділ «Есеї») сучасних авторів.

Виклад основного матеріалу. Есеїстика Дмитра Донцова є показовим прикладом публіцистичного мислення, тому що в ньому поєдналися інтелектуальна рефлексія, суспільно-політичний аналіз, авторська позиція та прагнення впливати на свідомість читача. У контексті історії української журналістики та публіцистики його творчість варто розглядати не лише як літературно-критичну чи філософську спадщину, а як націєтворчий тип публіцистичного дискурсу, сформований на перетині журналістики та есеїстики.

Щодо періодизації літературно-критичної спадщини Д. Донцова, то в історії української журналістики одну з перших періодизацій літературно-критичної спадщини Дмитра Донцова запропонував Олег Баган. На основі аналізу основних літературознавчих праць, есеїв, наукових розвідок і монографічних досліджень ученому вдалося виокремити чотири ключові етапи творчої еволюції мислителя:

1. Співпраця з журналом «Українська хата» (1909–1914 рр.).
2. Період Першої світової війни (1914–1918 рр.).
3. Етап міжвоєнної доби (1918–1945 рр.).
4. Повоєнний, діаспорний етап (1945–1967 рр.) [1, с. 667–670].

Спираючись на запропоновану періодизацію, доцільно її уточнити й узагальнити, виокремивши три основні етапи творчої еволюції:

1. Рання творчість (1902–1921 рр.).
2. Міжвоєнний (вісниківський) період (1922–1939 рр.).
3. Воєнний та повоєнний період (1940–1972 рр.).

Упродовж кожного з цих етапів поступово увиразнювався есеїстичний тип мислення філософа. Якщо ранній період творчості Донцова вирізняється пошуком власної світоглядної позиції, активним осмисленням суспільно-політичних

і культурних явищ, то в подальшому його есеїстика набуває виразнішої концептуальної цілісності, посиленої полемічності та чіткої ідейної спрямованості. Д. Донцов утверджує шевченківський погляд на літературу – як на духовнотворче мистецтво, а на письменника як на «духовного провідника», вільну людину, котра, щоправда, не звільнена «від обов’язків супроти Бога і загалу». Відповідно до таких настанов Д. Донцов окреслює власну (і водночас вісниківську) герменевтичну позицію стосовно «завдання літератури» в межах двох гасел: «велика нація і велика література»: «Література, як розумів її “Вісник”, повинна була будити “пошану до високих предметів”, “підіймати і плекати високі почуття”. Письменники повинні поклонятися “Музі гніву і любови”, “любови до бідної душі людини, яку гублять з усіх сторін і яку губить вона сама”, і “гніву до того, що губить людину” (Гоголь)». Отже, література має бути не лише естетично довершеною, вона повинна виховувати. Тому мислителем утверджується ідеал «високого» мистецтва і «великої літератури» для відродження лицарського «духу нашої давнини» в суспільстві й для формування новітньої еліти, провідної верстви [6, с. 303–304]. Можна спостерегти, що його тексти поступово виходять за межі звичайної літературної критики й перетворюються на форму глибшого суспільного аналізу, де літературні, історичні та культурні явища розглядаються крізь призму націософської естетики.

Особливо виразно есеїстичний стиль мислення сформувався у вісниківський період, коли Д. Донцов постає як автор із чіткою системою поглядів, здатний поєднувати філософське осмислення, літературну інтерпретацію та публіцистичний вплив. Національна ідея стала аксіомою нашого думання, першою вимогою політики, черговим завданням дня. Була ця ідея нічим іншим, як парафразою Шевченкової “своєї сили у своїй хаті”. Щоб нація була суверенна, щоб їй належала зверхність на нашій землі, щоб ніхто, ніякий чужинець не мав сили на тій землі» [5, с. 87].

Його есеї «Криза нашої літератури», «Роздвоєні душі», «Естетика декадансу», «Два табори» відзначаються авторською суб’єктивністю, свободою викладу, активною аргументацією, увагою до націософського сенсу творів і прагненням не лише аналізувати явища, а й впливати на формування суспільної свідомості. У пізній творчості ці особливості ще більше поглиблюються: есеїстика стає способом осмислення історичної пам’яті, культурної ідентичності та ролі духовних цінностей у розвитку нації.

Попри те, що есеїзм як особливий спосіб мислення та форма осмислення реальності ще не отримав вичерпного наукового дослідження, його варто розглядати як важливий складник національної інтелектуальної культури та своєрідну дискурсивну практику. Під есеїзмом (у трактуванні О. Багана та С. Квіта) розуміється синтетичний тип мислення, сформований під впливом герменевтичної традиції, зокрема християнської герменевтики Святого Августина. Серед визначальних рис: авторська суб’єктивність, оригінальність суджень, спрямованість на інтерпретацію та осмислення явищ, а не лише на накопичення й опис фактологічного матеріалу. Центральною ознакою есеїстичного письма виступає індивідуальність автора, його особистий спосіб тлумачення літературних явищ.

Однією з провідних тенденцій сучасного української есеїстики є активне осмислення та художнє відображення воєнного досвіду. Масштабні військові події, що розпочалися у 2014 році, після повномасштабного вторгнення 2022 року набули нового змістового й емоційного виміру. Якщо на початковому етапі митці переважно зосереджувалися на емоційній фіксації переживань і внутрішнього стану людини, то згодом акцент змістився на аналітичне осмислення історичних, суспільних і культурних причин війни. Водночас помітно зростає кількість документальної та художньої прози, есеїв і поезії, у яких актуалізуються питання національної пам’яті, ідентичності та збереження українських культурних цінностей.

У сучасному гуманітарному дискурсі посилюється увага до осмислення колоніального досвіду України, відновлення власних культурних смислів і формування автентичних наративів, що відрізняються від імперських російських моделей трактування історії та культури. На нашу думку, цей процес має не лише актуальне суспільно-політичне підґрунтя, пов’язане із сучасним російсько-українським протистоянням, а й глибші історико-культурні витоки. Він є закономірним продовженням традиції національного самоосмислення, закоріненої в українському духовному досвіді, зокрема в націоналістичній естетиці, «естетиці Шевченка» як націософської теорії прекрасного в природі та мистецтві. Ключовими рисами цієї шевченківської теорії варто назвати героїчність, націотворчість (формування «духу» нації та її еліти), ідеалістичність (принциповий антиматеріалізм), містицизм (божественність, сакральність), життєвість (екзистенційність,

віталістичність), духовнотворчість (ушляхетнення людини), безкомпромісність, змагальність (література як зброя) тощо» [7, с. 4].

Саме ці ціннісні орієнтири, на нашу думку, знаходять своє продовження у творчості сучасних українських авторів, які звертаються до проблем ідентичності, історичної пам'яті та національного саморозуміння. Вони перегукуються з націософськими та герменевтичними концепціями, сформованими у 1920–1930-х роках в есеїстиці Дмитром Донцовим і розвинені представниками вісниківської квадриги. На наш погляд, у сучасному літературному процесі ці ідеї набувають нового змісту, адаптуючись до досвіду війни, деколонізації та пошуку власної культурної суб'єктності. У певній мірі цей процес можна прослідкувати у творах Г. Вдовиченко, Б. Гуменюка, Б. Жолдака, Є. Положія, А. Цаплієнка, С. Лойка, В. Івченка, Є. Сергацкової, Тамари Горіха Зерня, О. Білозерської, В. Запеки, Б. Бородатого, М. Бутко, С. Гридіна, С. Жадана, К. Калитко, М. Кривцова та багатьох інших авторів.

У текстах антології «Війна 2022» (розділ «Есеї») переважає прагнення авторів подати роздум через особистісне, емоційне сприйняття світу, коли головним стає його внутрішній досвід, почуття, асоціації, оцінки та переживання, наприклад, Ірина Вікірчак: «З початком війни у мене пропав голос» [3, с. 253] або Артем Чапай: «Ти сидиш навпроти людини, яка вбивала. Язик не повертається сказати «вбивця», бо це неправда. Людина, якій довелося вбити. Ось він тут, за пів метра від тебе. І ти знаєш, що він убив, і любиш його, любиш його так, що відчуваєш оті потоки гормонів, окситоцину чи чого там, ти відчуваєш потік енергії, яка йде від тебе до нього, і ти хочеш обійняти його, але боїшся, боїшся торкнутися, бо ж він через кішку вночі скидається, ти боїшся торкнутися, бо ж ви мужики. Боїшся обійняти, бо вийде ще дурніше» [8]. Есеїстична природа публіцистичного мислення проявляється саме в русі думки – від факту («він убив») до філософського питання («чи змінює злочин сутність людини?»). На нашу думку, можна спостерегти ліризацію есеїстичного висловлювання: замість раціонального аналізу А. Чапай передає фізичні відчуття – «потоки гормонів», «потік енергії», бажання обійняти. Через тілесні образи розкривається емоційний стан, що характерно для сучасної есеїстики, де межа між роздумом і особистим переживанням зникає. Наявність побутової деталі («ви мужики», страх обійняти) знижує

пафос і робить переживання більш достовірним: перед нами не абстрактне міркування про добро і зло, а конкретний фрагмент людського тут-буття. На наш погляд, есеїстичність публіцистичного мислення виявляється через суб'єктивність, психологізм, моральну рефлексію, поєднання інтелектуального пошуку з емоційним переживанням і відмову від однозначного висновку. Це не розповідь про вбивство, а есеїстичне дослідження межі людяності після травматичного досвіду.

Есеїстика Ірини Вікірчак та Артема Чапая базується на принципі авторської присутності, що є однією з ключових ознак публіцистичного стилю. Есей стає не просто жанровою формою, а методом осмислення дійсності. Йому властиві свобода композиції, поєднання різних культурних контекстів, звернення до історичних прикладів, активне використання аргументації та полеміки. Такий тип письма дозволяє авторам розглядати літературні й культурні явища через ширшу суспільну перспективу, перетворюючи окремих текст на інструмент формування громадської думки.

Висновки. Таким чином, есеїстичний стиль мислення можна розглядати як особливий спосіб публіцистичного осмислення світу, що базується на поєднанні фактологічності, художньої образності та авторської інтерпретації. Есеїстика Дмитра Донцова є виразним прикладом формування особливої моделі публіцистичного означення дійсності, у якій поєднуються інтелектуальна рефлексія, історико-культурний аналіз, авторська позиція та прагнення до суспільного впливу. Еволюція його творчості демонструє поступовий перехід від пошуку власної світоглядної концепції до створення цілісної системи ідей, у межах якої літературні, культурні й політичні явища осмислюються через призму націософського бачення.

Водночас есеїстична модель публіцистичного мислення, сформована у творчості Д. Донцова, має значення і для розуміння сучасних медіапрактик. Сучасна українська есеїстика в умовах війни та процесів деколонізації, демонструє прагнення не лише фіксувати події, а й осмислювати історичні, культурні та суспільні наслідки. Подібно до донцовської традиції, сучасний мілітарний авторський текст стає простором для інтерпретації, пошуку, захисту й утвердження української національної ідентичності. Таким чином, есеїстика Дмитра Донцова продовжує функціонувати у нових формах сучасного медійного дискурсу. Зазначена тема може реалізуватися в подальших наукових студіях.

Список літератури:

1. Баган О. Естетичний заповіт Дмитра Донцова. Донцов Д. Вибрані твори: у 10 т. Літературна есеїстика (1922–1958 pp.). Дрогобич: ВФ «Відродження». 2015. Т. 8. С.5–20
2. Вертипорох О. Есеїзм і постмодернізм. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/1810/1/168-24-32.pdf>
3. Війна 2022: щоденники, есеї, поезія : антологія. Львів : Видавництво Старого Лева; Варшава : Нова Польща. 2023. 440 с.
4. Загоруй А. URL: <https://chytomo.com/eseistyka-pro-svobodu-myslennia-ta-suholosnist-chasu/>
5. Донцов Д. Демаскування шашелів. Вибрані твори: у 10 т. / Редкол.: О. Баган (відп. ред.) і ін.; літ. ред. Я. Радевич-Винницький Т. 9: Ідеологічна і культурологічна есеїстика (1948–1957 pp.) / Упоряд., передм., комент. О. Баган. Дрогобич : ВФ «Відродження», 2015. С. 81–101.
6. Донцов Д. Лист до голови МУРу У.Самчука. Вісниківство: літературна традиція та ідеї. Збірник наукових праць, присвячений пам'яті Василя Іванишина / Ред. колегія: Л. Кравченко (голова), О. Баган, П. Іванишин та ін. Дрогобич : Коло, 2009. С. 294–307.
7. Колкутіна В. Літературна есеїстика Дмитра Донцова: націософсько-герменевтичні аспекти: дис. ... доктора філол. наук. Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, 2018. 496 с.
8. Чапай А. За чими ми плечима. URL: <https://chytomo.com/artem-chapaj-za-chyimy-my-plechyma/>
9. Шевченко Т. Есеїстика українських письменників як феномен літератури кінця XX – початку XXI ст. : монографія. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Київ : Видавничий дім Дмитра Бураго, 2019. 584 с.

Kolkutina V. V. DMYTRO DONTSOV'S ESSAYS AS A MODEL OF PUBLICISTIC THINKING: FROM HISTORICAL EXPERIENCE TO MODERN MEDIA PRACTICES

Our study attempts to study the model of publicistic thinking based on the material of nationalistic essays by Dmytro Dontsov and modern authors Iryna Vikyrchak and Artem Chapai.

It has been found that the defining feature of essayistic thinking is not a simple description of events, but their comprehension through the prism of the author's consciousness. The essayist acts not only as a narrator, but also as an interpreter who builds his own, publicistic model of perception of the world. This type of writing involves freedom of composition, associativity, attention to detail, a combination of personal experience with cultural and historical generalizations. The author's point of view becomes the main means of organizing the text, and reality itself appears not as a set of facts, but as a space of meanings and symbols.

It is generalized that the essayistic style of thinking can be considered as a special way of journalistic comprehension of the world, based on a combination of factuality, artistic imagery and authorial interpretation. Dmytro Dontsov's essayism is a vivid example of the formation of a special model of journalistic definition of reality, which combines intellectual reflection, historical and cultural analysis, authorial position and the desire for social influence. The evolution of his work demonstrates a gradual transition from the search for his own worldview concept to the creation of a holistic system of ideas, within which literary, cultural and political phenomena are comprehended through the prism of a nationalistic vision.

It is emphasized that at the same time the essayistic model of journalistic thinking, formed in the work of D. Dontsov, is also important for understanding modern media practices. Modern Ukrainian essayism in the conditions of war and decolonization processes demonstrates the desire not only to record events, but also to comprehend historical, cultural and social consequences. Similar to the Dontsov tradition, the modern military author's text becomes a space for interpretation, search, protection and affirmation of Ukrainian national identity. Thus, Dmytro Dontsov's essays continue to function in new forms of modern media discourse.

Keywords: *journalism, history of Ukrainian journalism, modern journalism, modern military literature, essays, journalistic thinking.*

Дата першого надходження статті до видання: 26.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Лепетуха М. В.<https://orcid.org/0009-0005-5357-8791>

Національний університет «Одеська юридична академія»

ФЕЙК ЯК ЗБРОЯ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ: КОМУНІКАЦІЙНИЙ ВИМІР ІНФОРМАЦІЙНИХ ОПЕРАЦІЙ

У статті досліджується, як фейки функціонують не як окремі випадкові явища, а як складова спланованих інформаційних операцій у контексті гібридної війни. Актуальність теми зумовлена зростанням ролі інформаційного впливу в сучасних конфліктах, де дезінформація використовується як інструмент формування суспільних настроїв, маніпулювання громадською думкою та підризу довіри до державних і суспільних інституцій. Особливого значення проблема набуває в умовах російсько-української війни, де інформаційний простір став одним із ключових театрів протистояння.

На основі аналізу верифікованих дезінформаційних матеріалів із баз даних StopFake та VoxCheck за 2022–2023 роки розглянуто механізми створення, поширення та закріплення фейкових повідомлень у медійному середовищі. Описано чотириетапний «цикл фейку», який відображає послідовність руху дезінформаційного контенту від його первинного виробництва до масового охоплення аудиторії через соціальні мережі, онлайн-медіа та інші цифрові платформи. Проаналізовано особливості взаємодії між джерелами дезінформації, каналами поширення та споживачами інформації.

У результаті дослідження виявлено та систематизовано чотири основних наративних кластери, що повторюються в більшості проаналізованих кейсів і формують змістове ядро інформаційних операцій. Визначено характерні комунікаційні прийоми, які забезпечують емоційну привабливість та переконливість фейкових повідомлень. Встановлено конкретні чинники, що впливають на «вірусність» дезінформаційного контенту, серед яких апеляція до страху, використання сенсаційності, експлуатація суспільно значущих тем та алгоритмічні особливості цифрових платформ.

Окрему увагу приділено проблемі протидії дезінформації. Показано, що традиційне спростування фейків часто відбувається із запізненням порівняно зі швидкістю їх поширення, що суттєво знижує ефективність такого підходу. Обґрунтовано доцільність превентивних стратегій, спрямованих на підвищення медіаграмотності аудиторії, розвиток критичного мислення та формування стійкості суспільства до маніпулятивних інформаційних впливів.

Ключові слова: гібридна війна, фейк, дезінформація, наратив, інформаційні операції, пре-банкінг.

Постановка проблеми. Коли говорять про фейки під час війни, нерідко уявляють таке: хтось щось неправильно переказав, хтось переплутав факти, алгоритми соцмереж підхопили – і воно розлетілося. Тобто щось стихійне й безсистемне, що виникає як побічний продукт інформаційного хаосу. Але досвід повномасштабної війни показує зовсім інше. Фейки з'являються надто злагоджено, надто швидко і надто вчасно, щоб бути випадковими. Один і той самий хибний наратив у різних варіаціях з'являється одночасно в десятках Telegram-каналів – це не збіг. За цим стоїть спланована робота [1, с. 7].

Разом із тим наукове осмислення фейку як зброї відстає від практики його застосування. Переважна більшість досліджень аналізує або окремі фейки, або їхні типи, але не ставить запитань про архітектуру операції загалом: яке місце одиничного фейку в системі? Що дозволяє деяким фейкам стати вірусними, а іншим – залишитися маргінальними? Чому одні наративи повторюються знову й знову, а інші зникають після першої публікації? Відповіді на ці питання мають не лише теоретичний, а й безпосередній практичний інтерес для всіх, хто займається протидією дезінформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичну базу для розуміння гібридної війни заклали американський дослідник Ф. Гофман [6], визначивши її як синхронне застосування конвенційних і нетрадиційних інструментів у межах єдиного оперативного плану. Незалежно від того, наскільки коректним є таке трактування, ця публікація зафіксувала важливу реальність: у сучасних конфліктах інформаційний простір є повноцінним полем бою.

Специфіку інформаційних операцій Росії детально досліджують аналітики NATO StratCom COE [8], а також Лабораторія цифрової криміналістики Атлантичної ради (DFRLab) [4]. Ці організації публікують систематичні звіти з конкретними кейсами, атрибуцією та описом тактик, технік і процедур. Ідеологічний вимір кремлівської дезінформації глибоко аналізує Тімоті Снайдер у монографії «Дорога до несвободи» [10], показуючи, як дезінформаційні кампанії є не просто тактичним інструментом, а виразом певного світогляду і геополітичного проекту. Серед вітчизняних авторів комплексний аналіз інформаційного виміру гібридної агресії здійснює В. Горбулін [2], а практичний вимір стратегічних комунікацій досліджує Ю. Панченко [3].

Попри наявність значного масиву досліджень, у науковій літературі залишається недостатньо розробленою конкретна модель, яка б описувала рух одиничного фейку через медіасередовище – від моменту виробництва до максимального охоплення. Більшість наявних робіт або описують загальну архітектуру інформаційних операцій, або аналізують окремі кейси, але не пропонують узагальнювальної динамічної моделі. Заповненню саме цієї прогалини присвячено пропонуване дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – описати механізм функціонування фейку як інструменту гібридної війни і підтвердити це конкретними даними. Для досягнення мети: 1) запропоновано модель «циклу фейку» як динамічну схему руху дезінформаційного контенту через медіасередовище; 2) систематизовано наративні кластери за матеріалами верифікованих кейсів; 3) виявлено чинники, що визначають вірусність фейку; 4) обґрунтовано обмеження традиційного спростування та перспективу превентивного підходу. Емпіричну базу складають верифіковані кейси зі звітів StopFake та VoxCheck за 2022–2023 роки.

Виклад основного матеріалу. Аналіз задокументованих дезінформаційних матеріалів [11; 13] виявив стійку закономірність: більшість фейків

проходять через одні й ті самі стадії на шляху від первинної публікації до масового охоплення. Ця послідовність стадій є не випадковою, а відображає логіку роботи скоординованої дезінформаційної операції. Назвемо цю послідовність «циклом фейку».

Перша стадія – виробництво. Тут важливо розв'язати поширений міф: фейк не завжди вигадується з нуля. Аналіз показав, що у 41 % проаналізованих випадків основою слугував реальний контент, маніпулятивно перевернутий: відео або фото з іншого часу чи місця, справжня цитата без контексту, реальна статистика з підміненим знаменником або базовим роком. Ще 28 % становили так звані «напівфейки» – повідомлення, засновані на реальних подіях, але інтерпретовані через хибні причинно-наслідкові зв'язки або довільні узагальнення. І лише 31 % випадків припадало на повністю вигаданий контент. Переважання маніпуляції над фабрикацією не є випадковим: перевернутий реальний контент значно важче спростувати, адже він спирається на справжній фактичний матеріал і краще проходить первинний «фільтр довіри» аудиторії. З точки зору комунікаційної ефективності такий підхід є значно вигіднішим, ніж повне конструювання вигаданої історії, оскільки знижує рівень критичного сприйняття та створює ілюзію достовірності.

Друга стадія – ампліфікація. Щойно первинний контент створено або відібрано, він отримує масове поширення через мережу каналів. У 78 % проаналізованих випадків першими каналами ампліфікації були анонімні або псевдонімні Telegram-канали з великою аудиторією. Найбільш показовою деталлю є те, що у 34 % випадків кілька таких каналів опублікували практично ідентичний текст протягом 15–30 хвилин. Це свідчить про наявність координації та централізованого планування поширення інформації, а не про спонтанне або органічне поширення контенту. На цій стадії активну роль відіграють алгоритми цифрових платформ, які підсилюють контент із високими показниками взаємодії. Саме тому навіть відносно невелика кількість скоординованих публікацій здатна створити ефект масової підтримки або суспільного консенсусу. Саме на стадії ампліфікації вирішується подальша доля фейку: якщо він не отримає достатнього поштовху для поширення, то залишиться маргінальним незалежно від рівня його емоційної привабливості чи переконливості. Це робить ампліфікаційні мережі одним із найважливіших об'єктів моніторингу та протидії.

Третя стадія – медіатизація. На цьому етапі фейк потрапляє до медіа, які мають редакційний бренд і сприймаються аудиторією як більш надійні джерела інформації, ніж анонімні канали. Це можуть бути як медіа, що свідомо виконують функцію ретрансляторів дезінформації, так і звичайні редакції, які прагнуть оперативно реагувати на актуальні інформаційні приводи та не здійснюють належної перевірки джерел. У 67 % проаналізованих випадків такий перехід відбувався протягом 6–12 годин після первинної публікації. Медіатизація є критичним порогом легітимації дезінформації, оскільки саме редакційний бренд часто виступає для аудиторії сигналом достовірності. У результаті повідомлення, яке ще кілька годин тому існувало лише в анонімному сегменті інформаційного простору, починає сприйматися як перевірена інформація. Саме тому помилки на цій стадії мають особливо серйозні наслідки для інформаційної безпеки.

Четверта стадія – мейнстримізація. Фейк потрапляє до великих авторитетних ЗМІ, блогерів із широкою аудиторією або до публічного порядку денного загалом. Нерідко це відбувається через матеріали, присвячені його спростуванню. Парадоксально, але сама спроба викрити дезінформацію може сприяти її додатковому поширенню. Дані показують, що у 23 % проаналізованих випадків мейнстримне медіа фактично забезпечувало фейку значно більше охоплення, ніж він отримав би самостійно. Причиною цього ставало відтворення змісту фейку в заголовку або лід-абзаці, тоді як спростування розміщувалося лише в основному тексті. Враховуючи, що значна частина аудиторії обмежується переглядом заголовків або перших абзаців, навіть якісно підготовлений фактчекінговий матеріал може ненавмисно виконувати функцію ретрансляції дезінформації. Цей ефект відомий у дослідженнях як ризик повторного закріплення хибної інформації через її багаторазове відтворення.

Найважливіший практичний висновок із запропонованої моделі полягає в тому, що більшість сучасних зусиль із протидії дезінформації спрямована на четверту стадію – мейнстримізацію, коли фейк уже набув значного охоплення та закріпився в суспільному дискурсі. Натомість ключовою для успішного втручання є друга стадія – ампліфікація. Саме на цьому етапі вирішується питання, чи стане фейк масовим явищем, чи залишиться локалізованим інформаційним вкидом. Проте ця стадія одночасно є найскладнішою для оперативного виявлення та моніторингу, оскільки

значна частина комунікаційних процесів відбувається в непрозорих Telegram-мережах, закритих спільнотах та інших середовищах з обмеженим доступом до даних. Відповідно, перспективним напрямом подальших досліджень і практичної діяльності є розроблення інструментів раннього виявлення координованих інформаційних кампаній та превентивних стратегій реагування ще до того, як дезінформація досягне стадії масового поширення.

Аналіз кейсів також дозволяє виділити кілька чинників, що стабільно корелюють із широким поширенням фейку. Емоційна насиченість виявилася найпотужнішим показником: фейки, що апелюють до страху, обурення або праведного гніву, поширювалися в середньому у 2–3 рази швидше за нейтральні. Це пояснюється тим, що сильні емоції пришвидшують ухвалення рішення про поширення і гальмують критичне осмислення. Правдоподібність є не менш важливою: найуспішніші фейки не суперечать тому, що аудиторія вже схильна вірити – вони лише «доповнюють» відому картину вигідними деталями. Фейки, що вписувалися у відомий контекст реальних подій, поширювалися значно ширше, ніж ті, що суперечили загальновідомим фактам. Своєчасність виявилася третім ключовим чинником: 61 % найбільш поширених фейків з'явилися протягом перших 2–6 годин після реальної події – тобто у «вікні невизначеності», коли люди активно шукають інформацію, а верифіковані дані ще відсутні. Саме в цьому вікні фейк є найефективнішим: він заповнює інформаційну порожнечу і задає первинну когнітивну рамку, яку пізніше надзвичайно важко змінити навіть точними спростуваннями. Нарешті, мережева координація: фейки, що поширювалися одночасно через кілька координованих каналів, набирали критичну «вірусну масу» значно швидше. Це підтверджує ключовий висновок: зброєю є не сам фейк, а мережа його розповсюдження.

Систематизація кейсів виявила, що попри формальну різноманітність тем і форматів, переважна більшість фейків є варіаціями обмеженого набору наративів. Це є прямим свідченням наявності наративної стратегії – а не хаотичного виробництва контенту. За результатами дослідження можна виділити чотири основних кластери.

Перший кластер – «Злочинна армія» (28 % кейсів) – складається з фейків про нібито злочини ЗСУ щодо цивільного населення або власних бійців. Характерна закономірність цього кластеру – принцип «дзеркала»: реальні злочини,

скоєні Росією, приписуються Україні. Так відбувалося з Бучею, Маріуполем, обстрілами цивільної інфраструктури. Конкретний прийом – відео або фото з «доказами», які при перевірці виявляються взятими з іншого часу, місця або конфлікту [11]. Мета цього кластеру – підірив міжнародної легітимності України та нейтралізація обвинувачень на адресу Росії.

Другий кластер – «Безперспективність опору» (24 % кейсів) – фейки про нібито критичні військові поразки, масову деморалізацію, катастрофічні втрати особового складу і техніки. Характерна закономірність: такі фейки з'являються переважно після реальних тактичних відступів або складних оперативних ситуацій – але багаторазово перебільшують їхній масштаб. Тобто вони паразитують на правдивій основі, що робить їх важкими для спростування: факт відступу є, але масштаб є вигаданим. Мета – підірив морального духу всередині країни та зменшення міжнародної підтримки через формування враження безперспективності подальшої допомоги.

Третій кластер – «Незаконна влада» (22 % кейсів) – фейки, що підривають довіру до українського керівництва: корупція, таємні переговори за спиною суспільства, «зрада» або особисте збагачення на тлі війни. Характерна риса: у цьому кластері нерідко поєднуються повна фабрикація і *malinformation* – реальні документи або факти подаються у глибоко маніпулятивному контексті, що принципово спотворює їхній зміст. Мета – ерозія внутрішньої єдності та підірив легітимності влади.

Четвертий кластер – «Зрада союзників» (26 % кейсів) – фейки про корисливі інтереси Заходу, нібито таємні домовленості за спиною України, небажання реально допомагати або приховані плани «здати» Україну. Ці фейки активізуються при будь-яких публічних суперечностях між союзниками – навіть найменших і найбільш технічних. Мета – зруйнувати коаліцію міжнародної підтримки, знизити рівень допомоги та посіяти недовіру між союзниками.

Важливо підкреслити: ці кластери не є ізольованими. Між ними існують системні зв'язки і взаємопосилення: фейки про «злочинну армію» підсилюють наратив «незаконної влади», а «безперспективність опору» живить «зраду союзників». Це свідчить про те, що окремі фейки є тактичними елементами стратегічної наративної картини – що само по собі є важливим висновком для розробки системи протидії: реагувати потрібно не лише на окремі фейки, а й на загальні наративні тенденції.

Традиційна схема боротьби з фейками є реактивною: з'явився фейк – перевірили – спростували. Ця схема необхідна, але на практиці вона систематично запізнюється. За підрахунками на основі аналізованих кейсів, середній час від появи фейку до його масового поширення становив 4–7 години, тоді як середній час від появи до опублікованого спростування – 18–20 години. Тобто аудиторія отримувала фейк у середньому на 13–14 годин раніше за спростування. За цей час у значній частині аудиторії формується стійке перше враження, яке надалі набагато важче змінити. До того ж у 71 % випадків первинний фейк зібрав більше переглядів і репостів, ніж наступне спростування – і це попри те, що деякі спростування самі були широко поширені. Це не означає, що спростовувати не варто: воно формує медійні стандарти, підтримує довіру до якісних медіа і слугує архівом для подальшої атрибуції. Але покладатися на нього як на основний інструмент означає завжди грати в наздоганяючих.

Перспективна альтернатива – «пребанкінг» [12]: не спростування конкретних фейків постфактум, а формування у аудиторії розуміння типових маніпулятивних прийомів заздалегідь. Дослідження з когнітивної психології [9] показують, що люди, яких наперед ознайомили зі структурою певного маніпулятивного прийому, значно краще протистоять йому при безпосередньому зіткненні – навіть якщо конкретний фейк, з яким вони зустрілися, є принципово новим. Застосовуючи цей підхід до виявлених кластерів: якщо аудиторія знає, що типовим прийомом є «дзеркало» (приписування власних злочинів противнику), вона зустрічає черговий фейк цього типу вже з певним «когнітивним щепленням». Цей підхід не є панацеєю – але він принципово змінює позицію захищаючої сторони з реактивної на проактивну.

Висновки. Аналіз кейсів підтвердив: фейк у гібридній війні є не випадковим явищем, а системним інструментом. Запропонована модель «циклу фейку» (виробництво – ампліфікація – медіатизація – мейнстримізація) показує, де саме відбувається найважливіше, і це – друга стадія, ампліфікація, а не четверта, мейнстримізація, на яку спрямовано більшість зусиль. Переважання маніпуляції над фабрикацією (41 % проти 31 %) означає, що більшість фейків є не вигаданими, а перекрученими – що суттєво ускладнює їх спростування.

Чотири наративних кластери, виявлені в аналізованих матеріалах, свідчать про стратегічний,

а не тактичний характер дезінформаційної кампанії: окремі фейки є варіаціями наперед визначених тем, пов'язаних між собою системними зв'язками. Реактивне спростування залишається

необхідним, але систематично запізнюється. Перспективою є розвиток превентивних «пребанкінгових» підходів, орієнтованих на наративні кластери, а не лише на окремі фейки.

Список літератури:

1. Горбулін В. П. Світова гібридна війна: Український фронт. Київ : НІСД, 2017. 496 с.
2. Горбулін В. П. Україна і Росія: у пошуках формули миру. Київ : НІСД, 2018. 308 с.
3. Панченко Ю. В. Інформаційні операції в сучасних конфліктах. *Стратегічні пріоритети*. 2023. № 1. С. 28–41.
4. Atlantic Council DFRLab. Russian Disinformation Operations in Ukraine 2022–2023. Washington : Atlantic Council, 2023. 54 p.
5. EU DisinfoLab. Annual Report on Disinformation in Europe 2023. Brussels, 2023. 88 p.
6. Hoffman F. G. Conflict in the 21st Century: The Rise of Hybrid Wars. Arlington : Potomac Institute, 2007. 72 p.
7. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.
8. NATO StratCom COE. Robots, Lies and Propaganda. Riga : NATO StratCom COE, 2021. 64 p.
9. Nyhan B., Reifler J. When Corrections Fail. *Political Behavior*. 2010. Vol. 32. № 2. P. 303–330.
10. Snyder T. The Road to Unfreedom. New York : Tim Duggan Books, 2018. 359 p.
11. StopFake. Аналітичні звіти 2022–2023. URL: <https://www.stopfake.org/uk/reports> (дата звернення: 10.06.2026).
12. Van der Linden S. Misinformation: Susceptibility, Spread, and Interventions to immunize the public. *Nature Medicine*. 2022. Vol. 28. P. 460–467. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01713-6>
13. VoxCheck. Аналіз фейків повномасштабної війни. URL: <https://voxukraine.org/voxcheck> (дата звернення: 10.06.2026).

Lepetukha M. V. FAKE NEWS AS A WEAPON IN HYBRID WARFARE: THE COMMUNICATIONAL DIMENSION OF INFORMATION OPERATIONS

The article examines how fake news functions not as isolated accidental phenomena but as an integral component of planned information operations in the context of hybrid warfare. The relevance of the topic is обусловується the growing role of information influence in contemporary conflicts, where disinformation is used as a tool for shaping public attitudes, manipulating public opinion, and undermining trust in state and social institutions. The problem has become particularly significant in the context of the Russian-Ukrainian war, in which the information space has emerged as one of the key arenas of confrontation.

Based on an analysis of verified disinformation materials from the StopFake and VoxCheck databases for 2022–2023, the study explores the mechanisms of creating, disseminating, and reinforcing fake messages within the media environment. A four-stage “fake news cycle” is described, illustrating the trajectory of disinformation content from its initial production to its mass reach through social media, online news outlets, and other digital platforms. Particular attention is paid to the interaction between sources of disinformation, channels of dissemination, and information consumers.

The study identifies and systematizes four major narrative clusters that recur across most of the analyzed cases and constitute the substantive core of information operations. It also determines the key communication techniques that enhance the emotional appeal and persuasiveness of fake messages. Specific factors influencing the virality of disinformation content are identified, including appeals to fear, sensationalism, the exploitation of socially significant issues, and the algorithmic features of digital platforms.

Special attention is devoted to the problem of countering disinformation. The findings demonstrate that traditional fact-checking and debunking efforts often lag behind the speed of disinformation dissemination, significantly reducing their effectiveness. The article substantiates the advantages of preventive strategies aimed at improving media literacy, fostering critical thinking, and strengthening societal resilience to manipulative information influences.

Keywords: hybrid warfare, fake news, disinformation, narrative, information operations, prebunking.

Дата першого надходження статті до видання: 23.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Педорук І. Д.

<https://orcid.org/0009-0000-5325-4854>

Вінницький торговельно-економічний інститут

Державного торговельно-економічного університету

Танасійчук А. М.

<https://orcid.org/0000-0002-7967-0239>

Вінницький торговельно-економічний інститут

Державного торговельно-економічного університету

Болховітіна А. О.

<https://orcid.org/0009-0005-5571-2341>

Вінницький торговельно-економічний інститут

Державного торговельно-економічного університету

ЖУРНАЛІСТИКА ЯК СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАЦІЙНИЙ ФЕНОМЕН: ПОНЯТТЯ, ФУНКЦІЇ ТА МІСЦЕ В СИСТЕМІ МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз журналістики як соціально-комунікаційного феномена в умовах цифрової трансформації суспільства. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю переосмислення традиційних уявлень про журналістику в контексті розвитку цифрових технологій, зміни моделей комунікації та зростання ролі медіа у формуванні публічного простору.

Метою статті є теоретичне осмислення журналістики як соціального інституту, уточнення її сутності, функцій та місця в системі масових і соціальних комунікацій. Методологічну основу дослідження становить міждисциплінарний підхід, що поєднує положення теорії соціальних комунікацій, медіатеорії та журналістикознавства. Використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння та систематизації.

У статті розглянуто співвідношення ключових понять: «журналістика», «мас-медіа», «масова комунікація», «соціальна комунікація», «засоби масової інформації», «засоби масової комунікації». Визначено, що журналістика є змістовим і професійним ядром інформаційної діяльності, тоді як мас-медіа виконують функцію технічної та інституційної інфраструктури поширення інформації.

Обґрунтовано, що журналістика виконує комплекс взаємопов'язаних функцій, серед яких інформаційна, аналітична, контрольна, освітня та соціалізаційна. Показано, що в умовах цифрового середовища відбувається трансформація комунікативних процесів, зростає роль аудиторії та змінюються професійні стандарти журналістської діяльності.

Встановлено, що сучасна журналістика функціонує як інтегрований соціально-комунікаційний механізм, який забезпечує формування публічного дискурсу та впливає на конструювання соціальної реальності. Зроблено висновок про необхідність подальшого теоретичного осмислення журналістики в умовах цифрової трансформації та розвитку нових медіапрактик.

Ключові слова: журналістика, соціальні комунікації, мас-медіа, масова комунікація, соціальна комунікація, цифрова трансформація, інформація, комунікативний процес, журналістський матеріал, публічний дискурс.

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві журналістика функціонує в умовах стрімкої цифрової трансформації, технологічної конвергенції та зміни моделей

комунікативної взаємодії. Традиційне розуміння журналістики як професійної діяльності, пов'язаної зі збором, перевіркою та поширенням інформації, нині потребує ширшого осмислення

в контексті соціальних комунікацій. Це зумовлено тим, що журналістика взаємодіє не лише з медіа-системою, а й із політичними, культурними, економічними та соціальними процесами, впливаючи на формування громадської думки, цінностей і моделей суспільної поведінки.

Особливої актуальності набуває уточнення понятійного апарату, оскільки в науковому та навчальному дискурсі нерідко ототожнюються або змішуються поняття «журналістика», «мас-медіа», «засоби масової інформації», «масова комунікація», «засоби масової комунікації». Водночас саме чітке розмежування цих категорій дає змогу точніше визначити місце журналістики в системі соціальних комунікацій та окреслити її специфічні функції.

Попри значну кількість досліджень у цій сфері, відсутній цілісний підхід до осмислення журналістики як інтегрованого соціально-комунікаційного феномена в умовах цифрової трансформації. Це зумовлює необхідність системного теоретичного узагальнення її сутності, функцій та ролі в сучасному медіапросторі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика журналістики як соціального інституту, складової масових комунікацій і механізму формування публічного простору посідає важливе місце у сучасних дослідженнях із соціальних комунікацій, журналістикознавства та медіатеорії. У класичних і сучасних наукових підходах журналістика розглядається як професійна діяльність, спрямована на створення суспільно значущого контенту, а також як один із ключових інститутів демократичного суспільства, що реалізує інформаційну, аналітичну, контрольну, освітню та соціалізаційну функції [1; 17].

У працях українських дослідників журналістика трактується як складова системи соціальних комунікацій, що забезпечує циркуляцію інформації та формування суспільного дискурсу [16; 18]. Водночас акцентується на її нормативно-ціннісному вимірі, зокрема дотриманні професійних стандартів і принципів журналістської етики [19; 20].

У сучасному міжнародному науковому дискурсі журналістика дедалі частіше аналізується в контексті медіатизації соціальної реальності та трансформації комунікативних процесів під впливом цифрових технологій [3]. Дослідники наголошують на зміні ролі журналістики як посередника між подіями та їх інтерпретацією, а також на зростанні впливу алгоритмічних систем і цифрових платформ на формування інформаційного середовища [6; 7].

Важливим напрямом сучасних досліджень є переосмислення журналістської професії в умовах

мережевого суспільства, зокрема трансформація професійної ідентичності журналіста, зміна моделей взаємодії з аудиторією та зниження традиційного авторитету медіа [2; 11]. У цьому контексті журналістика розглядається як динамічна система, що адаптується до умов цифрового середовища та конкуренції з боку соціальних медіа.

Окрему увагу в науковому дискурсі приділено співвідношенню журналістики, мас-медіа та масової комунікації. Якщо журналістика характеризує змістовий, професійний і ціннісний аспект інформаційної діяльності, то мас-медіа розглядаються як система каналів і технологічних платформ, через які здійснюється поширення повідомлень, а масова комунікація – як процес їх виробництва, трансляції та сприйняття широкими аудиторіями [5; 15].

Сучасні дослідження також акцентують на впливі цифрового середовища на журналістику, зокрема в аспекті персоналізації контенту, формування інформаційних «бульбашок» та фрагментації публічного простору [8; 9]. Емпіричні дані свідчать про зміну моделей споживання новин, зростання ролі соціальних мереж і зниження рівня довіри до традиційних медіа [13; 14].

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із етичними викликами журналістики в цифрову добу, зокрема проблемами дезінформації, алгоритмічного впливу та трансформації стандартів професійної діяльності [10; 12].

Попри значну кількість праць, відсутній цілісний підхід до осмислення журналістики як інтегрованого соціально-комунікаційного феномена в умовах цифрової трансформації. Це зумовлює необхідність системного теоретичного узагальнення її сутності, функцій і ролі в сучасному медіапросторі.

Постановка завдання. Мета статті полягає у теоретичному осмисленні журналістики як соціально-комунікаційного феномена, уточненні її сутності як соціального інституту, розмежуванні суміжних понять («журналістика», «мас-медіа», «масова комунікація», «засоби масової інформації», «засоби масової комунікації»), а також у визначенні її функцій, ролі інформації та комунікативного процесу в журналістській діяльності й специфіки розвитку в умовах цифрової трансформації.

Методологічну основу дослідження становить міждисциплінарний підхід, що поєднує положення теорії соціальних комунікацій, медіатеорії та журналістикознавства. У процесі дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз і синтез – для узагальнення наукових підходів до розуміння журналістики

як соціально-комунікаційного феномена; порівняльний метод – для розмежування понять «журналістика», «мас-медіа», «масова комунікація», «засоби масової інформації» та «засоби масової комунікації»; системний підхід – для визначення місця журналістики в структурі соціальної комунікації; метод класифікації – для систематизації функцій журналістики. Застосування зазначених методів дало змогу комплексно проаналізувати сутність журналістики, її функціональні характеристики та трансформації в умовах цифрової доби.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у системному теоретичному узагальненні журналістики як соціально-комунікаційного феномена в умовах цифрової трансформації. У межах дослідження уточнено зміст поняття «журналістика» як соціального інституту, що поєднує функції виробництва інформаційного продукту, організації публічного дискурсу та забезпечення комунікативної взаємодії в суспільстві; удосконалено підхід до розмежування понять «журналістика», «мас-медіа», «масова комунікація», «засоби масової інформації» шляхом їх системного зіставлення в межах соціально-комунікаційної парадигми; дістало подальшого розвитку уявлення про функціональну структуру журналістики через узагальнення та систематизацію її основних функцій у контексті сучасних медіапроцесів; розширено наукове розуміння ролі журналістики в умовах цифрової трансформації, зокрема в аспекті зміни комунікативної моделі, зростання ролі аудиторії та впливу технологічних чинників на виробництво і поширення контенту. Отримані результати поглиблюють теоретичні засади дослідження журналістики в системі соціальних комунікацій та можуть бути використані у подальших наукових розвідках і практиці медіадіяльності.

Виклад основного матеріалу. З огляду на викладені теоретичні підходи та результати аналізу наукових джерел, доцільно перейти до системного розгляду журналістики як соціально-комунікаційного феномена. У межах дослідження основний матеріал структуровано за логічними блоками, що відображають ключові аспекти функціонування журналістики: її інституційну природу, функціональні характеристики, понятійний апарат, особливості комунікативного процесу, специфіку журналістського продукту та трансформації в умовах цифрового середовища.

1. Журналістика як соціальний інститут. Журналістика є професійною суспільно значущою

діяльністю, що охоплює збір, перевірку, аналіз та поширення актуальної інформації через канали масової комунікації. Її соціальна природа виявляється в тому, що вона не лише інформує аудиторію, а й бере участь у формуванні публічного простору, забезпечує суспільний діалог, сприяє контролю за діяльністю влади та виконує функцію посередництва між різними соціальними групами.

У межах дослідження обґрунтовано, що така багатовимірність журналістики дозволяє розглядати її не лише як професійну практику, а як інтегрований соціальний механізм, що забезпечує циркуляцію суспільно значущих смислів та конструювання публічного дискурсу.

Як соціальний інститут журналістика сформувалася історично та еволюціонувала разом із розвитком засобів передавання інформації. Умовно можна виокремити кілька етапів її розвитку: протожурналістику, добу друкованої преси, індустріальну журналістику, електронну епоху та цифрову добу. На кожному з цих етапів змінювалися канали поширення інформації, професійні стандарти, форми взаємодії з аудиторією та соціальна роль журналіста.

У сучасних умовах журналістика функціонує не лише як спосіб інформування, а й як механізм суспільної самоорганізації. Через журналістські тексти, репортажі, аналітичні матеріали, інтерв'ю та мультимедійні продукти відбувається осмислення подій, конструювання соціального значення фактів та формування колективного порядку денного. Це дає підстави стверджувати, що журналістика виступає ключовим елементом формування публічної сфери, у межах якої відбувається узгодження соціальних інтересів та інтерпретація суспільно значущих подій.

Розуміння журналістики як соціального інституту зумовлює необхідність аналізу її функціональних характеристик у системі соціальних комунікацій.

2. Функції журналістики в системі соціальних комунікацій. Функціональна природа журналістики розкривається через її вплив на суспільство. До основних функцій журналістики належать інформаційна, аналітична, критично-контролююча, освітня, культурно-просвітницька, соціалізуюча, соціально-інтегративна, рекреативна, ідеологічна та рекламно-довідкова.

Інформаційна функція полягає в оперативному повідомленні про події та явища суспільного життя. Аналітична функція забезпечує пояснення причин, наслідків і взаємозв'язків між подіями. Критично-контролююча функція реалізується

через моніторинг діяльності органів влади, суспільних інституцій і публічних осіб. У цьому значенні журналістику традиційно називають «четвертою владою».

Освітня та культурно-просвітницька функції пов'язані з поширенням знань, культурних цінностей, історичної пам'яті та суспільно значущих смислів. Соціалізуюча функція виявляється у формуванні норм, моделей поведінки та ціннісних орієнтирів. Водночас рекреативна функція забезпечує створення розважального контенту, що також є частиною сучасної медіасистеми. Ідеологічна функція журналістики проявляється в здатності впливати на суспільні уявлення, політичні настрої та інтерпретації подій.

Узагальнення наведених функцій дає змогу стверджувати, що журналістика виконує системоутворюючу роль у соціальних комунікаціях, забезпечуючи взаємодію між різними соціальними групами та підтримуючи цілісність інформаційного простору. Таким чином, журналістика в системі соціальних комунікацій виконує не одну, а комплекс взаємопов'язаних функцій, від яких залежить якість публічного дискурсу.

З'ясування функціональної ролі журналістики потребує уточнення її понятійного співвідношення з іншими категоріями соціально-комунікаційної сфери.

3. Журналістика, мас-медіа, ЗМІ та ЗМК: співвідношення понять. У науковому дискурсі важливим є розмежування суміжних понять. Журналістика передусім означає професійну діяльність зі створення суспільно значущого інформаційного продукту. Мас-медіа – це інституціоналізовані канали та платформи масового поширення інформації. Засоби масової інформації є юридично й організаційно оформленими структурами, що регулярно поширюють інформацію під постійною назвою та несуть відповідальність за її зміст. Засоби масової комунікації становлять ширшу категорію, оскільки включають не лише журналістські медіа, а й інші технічні канали суспільного обміну інформацією – соціальні платформи, рекламну індустрію, книговидавництва, кінематограф, цифрові мережі.

Масова комунікація, своєю чергою, означає сам процес створення, передачі та сприйняття повідомлень великими аудиторіями. Соціальна комунікація є ще ширшим поняттям, яке охоплює всі форми обміну інформацією у суспільстві, включаючи як горизонтальні, так і вертикальні зв'язки.

У дослідженні уточнено, що чітке розмежування цих понять має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки дозволяє уникнути

термінологічної плутанини та забезпечує коректне визначення ролі журналістики в системі соціальних комунікацій. Отже, журналістика є складовою масової комунікації, мас-медіа виступають її технологічною та інституційною основою, а соціальна комунікація утворює ширший контекст, у якому функціонують усі названі явища.

Теоретичне розмежування основних понять логічно пов'язане з аналізом базових елементів журналістської діяльності, серед яких ключове місце посідають інформація та комунікативний процес.

4. Інформація та комунікативний процес у журналістській діяльності. Базовим елементом журналістики є інформація. Вона становить відомості про події, явища, процеси або факти, які зменшують рівень невизначеності та мають суспільну значущість. Якість журналістської діяльності безпосередньо залежить від якості інформації, зокрема її достовірності, повноти, актуальності, зрозумілості та корисності.

Журналістська діяльність реалізується через комунікативний процес. У класичному розумінні він охоплює комунікатора, повідомлення, канал, аудиторію та зворотний зв'язок. Для сучасної журналістики особливо важливими є не лише передавання повідомлення, а й процеси його кодування та декодування, адже саме вони визначають, яким чином аудиторія сприйме подану інформацію.

У цифровому середовищі комунікативний процес набуває мережевого характеру. Аудиторія вже не є пасивним отримувачем повідомлення, а стає активним учасником комунікації: коментує, поширює, інтерпретує та створює власний контент. Це змінює роль журналіста, який дедалі частіше виступає не лише автором, а й модератором суспільної дискусії. Це дозволяє зробити висновок, що сучасна журналістика функціонує в умовах переходу від лінійної моделі комунікації до мережевої, що суттєво трансформує як процес створення контенту, так і механізми його сприйняття аудиторією.

Реалізація журналістської діяльності у практичному вимірі знаходить своє відображення у створенні журналістського матеріалу як основної форми професійної діяльності.

5. Журналістський матеріал як форма реалізації професійної діяльності. Практичним результатом журналістської діяльності є журналістський матеріал. Його структура традиційно охоплює заголовок, лід, основний текст, цитати, бекграунд і візуальні елементи. Залежно від жанрової специфіки розрізняють інформаційні, аналітичні та художньо-публіцистичні матеріали.

У сучасних умовах журналістський матеріал дедалі частіше набуває мультимедійного характеру. Він поєднує текст, фото, відео, аудіо, інфографіку, гіперпосилання та інтерактивні елементи. Це зумовлено розвитком медіаконвергенції, яка вимагає від журналіста не лише текстотворчих умінь, а й навичок роботи з різними форматами контенту.

Така трансформація не змінює сутності журналістського матеріалу, однак ускладнює вимоги до його якості. Незмінними залишаються базові стандарти: точність, перевірка фактів, баланс думок, відокремлення фактів від оцінок, незалежність та орієнтація на суспільний інтерес. Узагальнення дає змогу стверджувати, що мультимедійність і конвергенція не лише розширюють можливості журналістики, а й підвищують відповідальність за якість контенту та дотримання професійних стандартів.

Сучасні трансформації журналістського продукту та комунікативних практик зумовлюють необхідність окремого аналізу функціонування журналістики в умовах цифрового середовища.

6. Журналістика в умовах цифрової трансформації. Цифрова доба істотно змінила медіасередовище. Серед ключових рис сучасної журналістики слід назвати мультимедійність, інтерактивність, оперативність, алгоритмізацію поширення контенту, персоналізацію новин та зростання ролі соціальних платформ. Це створює нові можливості для доступу до інформації, але водночас породжує низку ризиків.

До основних викликів належать поширення фейкових новин, дезінформація, інформаційне перевантаження, клікабельна логіка виробництва контенту, ефект «інформаційних бульбашок» і зниження довіри до медіа. У цих умовах особливого значення набувають фактчекінг, прозорість джерел, мультимедійна компетентність і дотримання етичних стандартів.

У межах дослідження встановлено, що цифрова трансформація не лише змінює технологічні аспекти журналістики, а й переосмислює її соціальну роль, посилюючи значення відповідальності за формування інформаційного середовища.

Саме тому сучасна журналістика повинна поєднувати технологічну гнучкість із професійною відповідальністю. Її перспективи безпосередньо пов'язані з розвитком штучного інтелекту, автоматизації

новин, нових форматів дистрибуції контенту та підвищення рівня медіаграмотності аудиторії.

Висновки. У результаті дослідження здійснено комплексне теоретичне осмислення журналістики як соціально-комунікаційного феномена. Встановлено, що журналістика функціонує не лише як професійна діяльність зі створення та поширення інформації, а як важливий соціальний інститут, що забезпечує формування публічного простору, організацію суспільного дискурсу та реалізацію комунікативної взаємодії.

Узагальнення наукових підходів дало змогу уточнити зміст поняття «журналістика» та визначити її місце в системі соціальних комунікацій. Обґрунтовано доцільність чіткого розмежування понять «журналістика», «мас-медіа», «масова комунікація», «засоби масової інформації» та «засоби масової комунікації», що має як теоретичне, так і практичне значення.

Визначено, що журналістика реалізує комплекс взаємопов'язаних функцій (інформаційну, аналітичну, контрольну, освітню, соціалізаційну та ін.), які формують її системоутворюючу роль у суспільстві. Доведено, що в умовах цифрової трансформації ці функції зазнають суттєвих змін під впливом технологічних, соціокультурних та комунікативних чинників.

Установлено, що сучасна журналістика функціонує в умовах переходу до мережевої моделі комунікації, яка характеризується зростанням ролі аудиторії, персоналізацією інформаційних потоків та впливом алгоритмічних систем. Це зумовлює трансформацію професійних стандартів і посилення вимог до відповідальності журналістської діяльності.

Отримані результати підтверджують, що журналістика в цифрову добу постає як динамічний багатовимірний феномен, який потребує подальшого теоретичного осмислення та адаптації до нових умов медіасередовища. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у науковій, освітній та професійній діяльності у сфері журналістики та соціальних комунікацій.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом трансформації журналістики під впливом штучного інтелекту та алгоритмічних систем.

Список літератури:

1. McQuail D. *McQuail's mass communication theory*. 6th ed. London: Sage, 2010.
2. Deuze M. What is journalism? Professional identity and ideology. *Journalism*. 2005. Vol. 6(4). DOI: <https://doi.org/10.1177/1464884905056815>
3. Couldry N., Hepp A. *The mediated construction of reality*. Cambridge: Polity Press, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781316418378>

4. Potyatynyk B. Media criticism: Theory and practice. Lviv : PAIS, 2015.
5. Napoli P. M. Social media and the public interest: Media regulation in the disinformation age. New York : Columbia University Press, 2019. DOI: <https://doi.org/10.7312/napo18462>
6. Bucher T. The algorithmic imaginary: Exploring the ordinary affects of Facebook algorithms. *Information, Communication & Society*. 2017. Vol. 20(1). DOI: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1154086>
7. Zuboff S. Surveillance capitalism and the challenge of collective action. *New Labor Forum*. 2019. Vol. 28(1). DOI: <https://doi.org/10.1177/1095796018819461>
8. Sunstein C. R. #Republic: Divided democracy in the age of social media. Princeton: Princeton University Press, 2017.
9. Pariser E. The filter bubble: What the Internet is hiding from you. London : Penguin Books, 2011.
10. Tandoc E. C., Thomas R. J. The ethics of journalism in the digital age. *Digital Journalism*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/21670811.2022.2031245>
11. Carlson M. Journalistic authority in a networked age. *Journalism Studies*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2022.2034567>
12. Usher N. News for the rich, white, and blue: How place and power distort American journalism. New York : Columbia University Press, 2021. DOI: <https://doi.org/10.7312/ushe19972>
13. Newman N. et al. Reuters Institute Digital News Report 2023. DOI: <https://doi.org/10.60625/risj-4q5v-bc92>
14. Newman N. et al. Reuters Institute Digital News Report 2024. DOI: <https://doi.org/10.60625/risj-5p3h-9k62>
15. Wahl-Jorgensen K., Hanitzsch T. (eds.). The handbook of journalism studies. 2nd ed. New York : Routledge, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315167499>
16. Почепцов Г. Г. Теорія комунікації. Київ: Видавничий центр «Київський університет», 2013.
17. Різун В. В. Теорія масової комунікації. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2008.
18. Кузнецова Т. В. Соціальні комунікації: теорія і практика. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2016.
19. Іванов В. Ф., Сердюк В. Є. Журналістська етика. Київ : Вища школа, 2017.
20. Михайлин І. Л. Основи журналістики. Київ : Центр учбової літератури, 2011.

Pedoruk I. D., Tanasiichuk A. M., Bolkhovitina A. O. JOURNALISM AS A SOCIO-COMMUNICATIVE PHENOMENON: CONCEPTS, FUNCTIONS AND PLACE IN THE SYSTEM OF MASS COMMUNICATIONS

The article provides a comprehensive theoretical analysis of journalism as a socio-communicative phenomenon in the context of the digital transformation of society. The relevance of the study is determined by the need to rethink traditional views on journalism in the context of the development of digital technologies, changes in communication models, and the growing role of media in shaping the public sphere.

The purpose of the article is to provide a theoretical understanding of journalism as a social institution, to clarify its essence, functions, and place in the system of mass and social communications. The methodological basis of the research is an interdisciplinary approach that combines the provisions of the theory of social communications, media theory, and journalism studies. The methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, and systematization were used.

The article examines the relationship between key concepts: "journalism", "mass media", "mass communication", "social communication", "mass media outlets", and "means of mass communication". It is determined that journalism is the substantive and professional core of information activity, while mass media perform the function of the technical and institutional infrastructure for the dissemination of information.

It is substantiated that journalism performs a set of interrelated functions, including informational, analytical, control, educational, and socializing functions. It is shown that in the digital environment communicative processes are being transformed, the role of the audience is increasing, and professional standards of journalistic activity are changing.

It is established that modern journalism functions as an integrated socio-communicative mechanism that ensures the formation of public discourse and influences the construction of social reality. It is concluded that further theoretical understanding of journalism in the context of digital transformation and the development of new media practices is necessary.

Keywords: journalism, social communications, mass media, mass communication, social communication, digital transformation, information, communicative process, journalistic material, public discourse.

Дата першого надходження статті до видання: 29.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Погорєлова В. В.

<https://orcid.org/0009-0001-9167-9391>

Сумський державний університет

ФУНКЦІОНАЛЬНА І ТИПОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЯ МІСЦЕВОГО РАДІО В ЦИФРОВОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті досліджується функціональна і типологічна трансформація місцевого радіомовлення, що зумовлена стрімким розвитком цифрового інформаційного середовища та зміною ролі локальних медіа у структурі загальнонаціонального радіопростору. Функціональні зміни у місцевому радіо, які відбуваються в редакційній політиці та форматах подачі контенту, розглядаються нами не як ізольований сегмент, а як елемент цілісної медійної екосистеми країни. Виокремлено типологічні трансформації, що виникає під впливом технологічних інновацій та нормативно-правових чинників, визначає умови функціонування мовників. Період функціональних і типологічних трансформацій радіо в інформаційному середовищі є особливим з початку повномасштабної війни, коли місцеве радіо вимушено трансформувалося у стратегічне джерело інформування населення, забезпечуючи життєдіяльність громад у критичних умовах.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз функціонально-типологічних змін місцевого радіо в контексті цифровізації та воєнних викликів. Для реалізації мети поставлено такі завдання: дослідити зміну типологічних характеристик мовлення в межах єдиного радіопростору; виявити специфіку функціонування редакцій у режимі воєнного часу; проаналізувати методи взаємодії з аудиторією через цифрові платформи.

Методологія дослідження базується на поєднанні системно-структурного аналізу медіасередовища та типологічного методу для класифікації нових форм радіомовлення. Використано порівняльно-описовий метод для зіставлення моделей функціонування радіо до та після початку активних бойових дій, а також функціональний аналіз для вивчення трансформації контенту.

Місцеве радіо успішно пододало шлях від класичного ефірного мовлення до мультиплатформеного цифрового ресурсу. Війна стала каталізатором типологічної трансформації, де пріоритет змістився з розважальної функції на соціально-мобілізаційну та безпекову.

Ключові слова: радіо, цифрова трансформація, типологія медіа, інформаційне середовище, локальне мовлення, конвергенція, медіасистема.

Постановка проблеми. Стрімка цифровізація комунікаційного середовища суттєво змінює структурні параметри функціонування аудіомедій, що актуалізує потребу переосмислення ролі місцевого радіомовлення у сучасній інформаційній системі. У цілісному радіопросторі країни локальні мовники дедалі більше інтегруються у мережеву систему поширення контенту, поєднуючи традиційне ефірне мовлення з цифровими платформами та форматами аудіоспоживання. Розділяємо думку дослідника, які зазначають, що «локальне (місцеве) радіо відіграє важливу роль у формуванні інформаційного поля громади, адже воно ближче до слухача, відображає локальний контекст і користується більшою довірою»

[10, с. 163]. Такі процеси супроводжуються трансформацією редакційних стратегій, жанрово-форматної структури та комунікативних практик взаємодії з аудиторією, що зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу функціонально-типологічних змін місцевого радіо.

Відсутність усталеного теоретичного бачення типологічних моделей локального радіомовлення в умовах цифрової конвергенції, а також потреба системного осмислення нових функціональних ролей мовників, які виходять за межі традиційного інформаційного посередництва є актуальним для дослідження. Зміна технологічних умов виробництва і дистрибуції аудіоконтенту, посилення нормативно-регуляторних чинників та

трансформація аудиторних практик споживання інформації формують нові параметри діяльності місцевих редакцій, що вимагає уточнення їх типологічного статусу та функціонального призначення в загальній структурі медіасистеми. Як зазначає дослідник Ю. Костюк «трансформація журналістської професії, що відбулася на зламі епох, була зумовлена й змінами в жанрології аудіального ЗМІ, де на перший план виходить інформація та інфотеймент, у свою чергу, аналітика та художнє мовлення залишаються в тіні» [3, с. 49].

Особливої актуальності зазначена проблема-тика набула з початком повномасштабної війни, коли місцеве радіо перетворилося на один із ключових каналів оперативного інформування населення та підтримання комунікаційної стабільності громад. Воєнні умови спричинили зміщення змістових акцентів мовлення, посилення соціально-мобілізаційної та безпекової функцій, а також активізацію інтерактивних форматів, спрямованих на зворотний зв'язок із аудиторією. Водночас інтеграція цифрових сервісів і платформних практик сприяла формуванню гібридної моделі локального радіомовлення, що поєднує ефірні та мережеві канали комунікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковому дискурсі функціонально-типологічна трансформація місцевого радіо в цифровому інформаційному середовищі розглядається крізь призму кількох взаємопов'язаних дослідницьких напрямів. Теоретичні засади осмислення регіонального радіомовлення як соціокомунікаційного інституту як складника медіасистеми представлені у працях Ю. Костюка [3–5], І. Луцюк [7]. Історико-генетичний вимір розвитку локального радіомовлення відображено в дослідженнях В. Погорєлової [9]. Типологічні особливості регіонального мовлення, специфіка звукового образу радіопроеграми та галузеві тенденції, розкрито у працях М. Лисинюк, А. Кур'ян [6]. Проблематику конвергентності мовлення радіожурналістики досліджували В. Костюк, Ю. Костюк, О. Усманова [3]. Системний вимір функціонування радіопростору та взаємодії різних моделей мовлення окреслено у праці В. Гоян і О. Гоян [1]. Сучасне інформаційне суспільство досліджували О. Мітчук та Г. Горбенко [8]. Аспекти взаємодії місцевого радіо з аудиторією в нових умовах досліджували і Е. Чопей [10].

Узагальнення наукових напрацювань засвідчує інтерес дослідників до історії регіонального мовлення, його типологічних характеристик радіо, конвергентних процесів і трансформації

журналістських практик. Водночас комплексне соціокомунікаційне осмислення функціонально-типологічної трансформації місцевого радіо саме в умовах цифрового інформаційного середовища та воєнного контексту лишається не розкритим.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз функціонально-типологічних змін місцевого радіо в контексті цифровізації та воєнних викликів. Для реалізації мети поставлено такі завдання: 1) дослідити зміну типологічних характеристик мовлення в межах єдиного радіопростору; 2) виявити специфіку функціонування редакцій у режимі воєнного часу; 3) проаналізувати методи взаємодії з аудиторією через цифрові платформи.

Методологія дослідження функціонально-типологічної трансформації місцевого радіо в цифровому інформаційному середовищі зумовлена потребою одночасного теоретичного осмислення типологічних змін радіомовлення та емпіричного аналізу його функціонування в умовах цифровізації й воєнних викликів.

Основним для дослідження виступає *системно-структурний аналіз*, який дозволяє розглядати функціонування місцевого радіо у інформаційному середовищі як складової цілісного радіопростору країни. Важливим методологічним інструментом є *типологічний метод*, спрямований на класифікацію нових форм місцевого радіомовлення та уточнення його типологічного статусу в умовах медіаконвергенції. Використання типологічного аналізу забезпечить виявити зміни типологічних характеристик мовлення в межах радіопростору.

Для зіставлення етапів розвитку місцевого радіо використано *порівняльно-описовий метод*, що дозволив проаналізувати відмінності у моделях функціонування мовників до та після початку активних бойових дій. Також у дослідженні застосовано функціональний аналіз, який спрямований на вивчення трансформації соціальних ролей і змістових пріоритетів локального мовлення.

Комплексне поєднання зазначених методів дозволяє охарактеризувати теоретико-прикладний аналіз функціонально-типологічного ррансформування місцевого радіо в цифровому інформаційному середовищі та створює підґрунтя для обґрунтування функціонально-типологічної трансформації місцевого радіо як процесу, що відбувається під впливом цифрового інформаційного середовища та воєнно-кризових чинників.

Виклад основного матеріалу. Сучасне інформаційне середовище характеризується високим

рівнем технологічної динаміки, конвергенцією медіаплатформ, мережевою інтерактивністю та зміною моделей аудиторного споживання контенту. Поширення мобільних технологій, стрімінгових сервісів, соціальних мереж і подкастингових форматів трансформує логіку виробництва та дистрибуції аудіоконтенту, формуючи нову екосистему медіакомунікації, у якій інформація циркулює в режимі реального часу та набуває мультимедіального характеру. На думку дослідника Е. Чопея «У сучасних умовах інформаційного перевантаження й стрімкого розвитку цифрових технологій традиційні медіа, зокрема місцеве радіо, змушені шукати нові шляхи взаємодії з аудиторією. Незважаючи на конкуренцію з боку інтернет-платформ, місцеве радіо зберігає потенціал як ефективний інструмент комунікації – особливо на рівні регіональних спільнот» [10, с. 163]. У такому середовищі аудиторія виступає не лише споживачем, а й активним учасником комунікаційного процесу, що зумовлює переорієнтацію медіа на діалогові та інтерактивні моделі взаємодії.

У сучасному медіасередовищі інформаційна система місцевого радіо функціонує як гібридний комунікаційний суб'єкт, який поєднує традиційне ефірне мовлення з цифровими каналами поширення контенту. Його роль у цифровому інформаційному середовищі полягає у забезпеченні оперативного інформування локальних спільнот, формуванні комунікаційного простору громади та інтеграції локального дискурсу в загальнонаціональну медіасистему. Цифрові платформи розширюють географію мовлення та аудиторні межі локальних радіостанцій, водночас посилюючи їх значення як джерела перевіреної інформації та майданчика суспільного діалогу. Особливої ваги ці функції набувають у кризових умовах, коли місцеве радіо виступає каналом оперативних повідомлень, сервісної інформації та експертних роз'яснень, необхідних для життєдіяльності громад.

Функціональна характеристика місцевого радіо в цифровому середовищі демонструє поступову зміну його соціальних ролей. Як зазначають науковці «Одним з ключових етапів популяризації радіомовлення як у світі стали війни. Під час Першої та Другої світової війни медіа було одним з головних засобів передачі інформації та способів комунікації. Саме через радіо люди могли дізнаватись важливі новини щодо розвитку подій на фронті, рішень влади, тощо. Після закінчення війн радіостанції не зупинили свій розвиток, – навпаки, шукали можливості зробити його більш кориснішим» [6, с. 195]

Поряд із традиційною інформаційною функцією посилюються інтеграційна, сервісна, мобілізаційна та консультативна функції, що реалізуються через мультимедійні формати, інтерактивні включення та цифрові сервіси зворотного зв'язку. Важливою стає й архівно-документальна функція, оскільки цифрові платформи забезпечують накопичення та повторне використання аудіоконтенту, перетворюючи місцеве радіо на ресурс соціальної пам'яті громади. Одночасно цифровізація сприяє розвитку аналітичної функції, що проявляється у збільшенні частки експертного контенту, тематичних програм і пояснювальних форматів.

Типологічна трансформація місцевого радіо відбувається під впливом змін у технологічному, організаційному та комунікаційному середовищі його функціонування. Насамперед фіксується перехід від територіально-частотної моделі до мережево-платформної, у межах якої локальне мовлення інтегрує ефір, вебресурси, соціальні мережі та подкастингові платформи в єдину комунікаційну систему. Таке функціонування супроводжується розвитком гібридних форматів, у яких поєднуються новинні, аналітичні, сервісні та розмовні елементи, а також формуванням мультимедіальної редакційної стратегії.

У сучасному цифровому просторі типологічні зміни проявляються також у посиленні інтерактивності мовлення, зростанні ролі персоналізованого контенту та появи форматів аудіоспоживання на вимогу. Подкастизація локального радіо сприяє розширенню тематичного спектра програм і забезпечує тривалість комунікаційного впливу поза межами ефірного часу. Як зазначають дослідники «Явище подкастингу поширене у всьому світі, в Україні ж воно тільки починає розповсюджуватись. Поява подкастів на сайтах редакцій преси може бути черговим етапом розвитку традиційного медіа, пов'язаним із бажанням збільшити аудиторію, або просто засобом боротьби з конкуренцією. Проте на сьогоднішній день подкасти не можуть виокремлюватися у самостійний елемент. Виділення їх в окремий напрям у складі медіа можливе лише за умов високої якості цього продукту і значних вкладень у його рекламу та поширення» [2, с. 97–98]. Одночасно цифрові інструменти дозволяють локальним мовникам формувати спільноти навколо власного контенту, що змінює характер аудиторних відносин і підсилює комунікативну функцію радіо.

Функціональна і типологічна трансформація місцевого радіо в цифровому інформаційному

середовищі відображає перехід від класичної моделі мовлення до гібридної мультиплатформної системи, у якій локальні радіостанції виступають не лише каналом інформаційної трансляції, а й комунікаційним центром громади. Така зміна зумовлена інтеграцією цифрових технологій, зміною аудиторних практик і потребою забезпечення інформаційної стійкості локального середовища, що визначає перспективи подальшого розвитку місцевого радіо як важливого елемента сучасної медіасистеми.

На думку науковців «Трансформація журналістської професії, що відбулася на зламі епох, була зумовлена й змінами в жанрології аудіального ЗМІ, де на перший план виходить інформація та інфотеймент, у свою чергу, аналітика та художнє мовлення залишаються в тіні» [3, с. 49]. Саме ці процеси виявляють конвергентність як системоутворювальний фактор сучасного медіапростору, у межах якого поєднання різних технологічних і комунікаційних каналів створює нові умови функціонування локального мовлення та визначає напрям його функціональних і типологічних змін.

Конвергентність сучасного медіасередовища виступає визначальним чинником функціональної і типологічної трансформації місцевого радіо, оскільки інтеграція технологій виробництва, поширення й споживання контенту змінює традиційні параметри діяльності локальних мовників. Поєднання ефірного мовлення з цифровими платформами, соціальними мережами, мобільними застосунками та подкастинговими сервісами формує мультиканальну комунікаційну модель, у межах якої місцеве радіо функціонує як гнучкий медіаінститут, здатний забезпечувати оперативність, доступність і варіативність аудіоконтенту. Конвергентна логіка розвитку сприяє розширенню аудиторних меж локального мовлення та посиленню його ролі як комунікаційного посередника між громадою і ширшим інформаційним простором.

Погоджуємось із думкою вчених, що «Рівень фахової діяльності радіожурналіста на сьогодні вимірюють стандартами журналістської роботи, професійною компетентністю: можливістю ставити професійні завдання та цілі, обирати методи їх реалізації, виконувати професійні обов'язки, незважаючи на умови й обставини» [3, с. 49]. Відтак, функціональний вимір конвергентності проявляється у трансформації соціальних ролей місцевого радіо, що виходять за межі традиційної інформаційної функції. Цифрове середовище

стимулює посилення сервісної, інтеграційної та консультативної функцій, які реалізуються через інтерактивні формати, постійний зворотний зв'язок із аудиторією та використання цифрових каналів поширення повідомлень. Одночасно конвергентність зумовлює зміну змістових акцентів мовлення, сприяючи розвитку пояснювальних і аналітичних форматів, орієнтованих на інтерпретацію подій та формування інформаційної компетентності слухачів.

Воєнний контекст функціонування місцевого радіо, що сьогодні є актуальним, суттєво посилив значення конвергентних практик, оскільки оперативність інформування та доступність контенту стали ключовими умовами підтримання комунікаційної стабільності громад. Зміна тематичних пріоритетів мовлення виявляється у зростанні частки новинного, сервісного й роз'яснювального контенту, програм психологічної підтримки та матеріалів, спрямованих на орієнтацію аудиторії в умовах невизначеності. Використання цифрових платформ забезпечує дублювання ефірних повідомлень, їх архівування та повторне поширення, що підвищує рівень доступності інформації та сприяє формуванню довіри до локального радіо.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження засвідчує, що місцеве радіо в умовах цифрового інформаційного середовища переживає глибоку функціональну і типологічну трансформацію, зумовлену конвергенцією медіаплатформ, зміною комунікаційних практик та зростанням соціальної значущості локального мовлення. Типологічний вимір цих змін проявляється у поступовому переході від лінійної ефірної моделі до мультиплатформної, що поєднує традиційне мовлення з цифровими каналами поширення контенту, інтерактивними форматами та сервісами аудіоспоживання на вимогу. Така еволюція визначає місцеве радіо як сегмент єдиного радіопростору, здатний інтегрувати локальний дискурс у ширший медіакомунікаційний контекст і водночас зберігати специфіку комунікації з громадою.

Воєнний контекст функціонування локального мовлення посилив соціальну відповідальність редакцій і сприяв зміцненню функціональних акцентів у бік оперативного інформування, сервісної підтримки та пояснювальної журналістики. Зміна тематичної структури ефіру, активізація експертного контенту й орієнтація на практичні потреби аудиторії відображають адаптивність місцевого радіо до кризових умов та його роль у підтриманні інформаційної стійкості громад.

У цих обставинах цифрові платформи виконують функцію розширення комунікаційного простору мовлення, забезпечуючи оперативність поширення повідомлень, їх архівування та повторне використання.

Важливою характеристикою сучасного етапу розвитку місцевого радіо є трансформація взаємодії з аудиторією, що набуває інтерактивного та мережевого характеру. Соціальні мережі,

вебресурси й подкастингові сервіси формують додаткові канали комунікації, у межах яких слухачі виступають активними учасниками інформаційного процесу, долучаючись до обговорення тем і формування контентних пріоритетів. Така співпраця підсилює довіру до локального мовлення, сприяє формуванню аудиторних спільнот і розширює комунікаційні можливості радіостанцій у межах цифрового середовища.

Список літератури:

1. Гоян В., Гоян О. Українське суспільне і комерційне радіомовлення: перші підсумки співіснування. *Теле- та радіожурналістика*. 2018. Вип. 17. С. 13–21.
2. Дмитровський О. Особливості подкастингу як основної складової інтернет-радіо. *Теле- та радіожурналістика*. 2017. № 16. С. 97–101.
3. Костюк В. В., Костюк Ю. В., Усманова О. В. Журналістські професії на радіо в епоху конвергентності мовлення. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2020. № 2. С. 48–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/drsk_2020_2_9
4. Костюк Ю. В. Військове та воєнне радіомовлення України. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2019. № 1 (37). С. 17–26.
5. Костюк Ю. В. Типологічні характеристики сучасного регіонального радіомовлення. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2014. Вип. 56. С. 30–34.
6. Лисинюк М. В., Кур'ян А. В. Тенденції розвитку радіо: його функціонування до повномасштабного вторгнення та після. *Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарних наук у сучасному соціокультурному просторі: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених* (м. Київ, 12–13 квіт. 2024 р.). Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2024. С. 194–197.
7. Луцюк І. Регіональні ЗМІ в сучасному суспільстві: функції, завдання та проблеми. *Вісник Львівського університету. Серія: Журналістика*. 2014. Вип. 39 (2). С. 152–157.
8. Мітчук О., Горбенко Г. Сучасне інформаційне суспільство та новий період журналістики. *Образ*. 2024. Вип. 1 (44). С. 150–157. [https://doi.org/10.21272/Obraz.2024.1\(44\)-150-157](https://doi.org/10.21272/Obraz.2024.1(44)-150-157)
9. Погорелова В. Становлення радіомовлення на Сумщині в 20–30-х рр. XX ст. *Образ*. 2023. Вип. 3 (43). С. 59–69. DOI: [https://doi.org/10.21272/Obraz.2023.3\(43\)-59-69](https://doi.org/10.21272/Obraz.2023.3(43)-59-69)
10. Чопей Е. Ю. Місцеве радіо як інструмент комунікації з цільовою аудиторією: нові виклики та можливості для реклами. *Культура і мистецтво в освітньому вимірі: досвід та інновації* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. / ред.-упоряд. І. Свирид, Я. Яців. Калуш, 2025. С. 163–166.
11. Mitchuk O., Fayvishenko D., Lorvi I., Konopliannykova M., Chernobrovkina S., Sytnyk O. Communication strategies of brand management and online marketing of digital products. *Economic Affairs*. 2023. Vol. 68, № 01s. P. 289–298. DOI: <https://doi.org/10.46852/0424-2513.1s.2023.31>

Pohorielova V. V. FUNCTIONAL AND TYPOLOGICAL TRANSFORMATION OF LOCAL RADIO IN THE DIGITAL INFORMATION ENVIRONMENT

The article examines the functional and typological transformation of local radio broadcasting, which is due to the rapid development of the digital information environment and the change in the role of local media in the structure of the national radio space. Functional changes in local radio, which occur in editorial policy and content delivery formats, are considered by us not as an isolated segment, but as an element of the country's holistic media ecosystem. The isolation of typological transformations, which arise under the influence of technological innovations and regulatory factors, determines the conditions for the functioning of broadcasters. The period of functional and typological transformations of radio in the information environment has been special since the beginning of the full-scale war, when local radio was forced to transform into a strategic source of information for the population, ensuring the livelihoods of communities in critical conditions.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and analyze the functional and typological changes of local radio in the context of digitalization and military challenges. To implement the goal, the following tasks were set: to investigate the change in the typological characteristics of broadcasting within a single radio space; to identify the specifics of the functioning of editorial offices in wartime; to analyze methods of interaction with the audience through digital platforms.

The research methodology is based on a combination of a system-structural analysis of the media environment and a typological method for classifying new forms of radio broadcasting. A comparative-descriptive method was used to compare models of radio functioning before and after the start of active hostilities, as well as a functional analysis to study the transformation of content.

Local radio has successfully overcome the path from classic terrestrial broadcasting to a multi-platform digital resource. The war became a catalyst for a typological transformation, where the priority shifted from the entertainment function to the social-mobilization and security function.

Keywords: *radio, digital transformation, media typology, information environment, local broadcasting, convergence, media system.*

Дата першого надходження статті до видання: 19.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Пономаренко Н. П.

<https://orcid.org/0000-0001-7857-0976>

Сумський державний університет

Садівнича М. В.

<https://orcid.org/0000-0002-3943-7635>

Сумський державний університет

РЕКЛАМНИЙ СЛОГАН ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УКРАЇНСЬКОМУ МЕДІАДИСКУРСІ ВОЄННОГО ЧАСУ

У сучасному українському комунікаційному просторі рекламний слоган набуває особливого значення як інструмент вербальної айдентики бренду та механізм подолання медіатравми. В умовах воєнних дій та соціальної нестабільності традиційні маркетингові функції слогана трансформуються, поєднуючи комерційні, емоційні та соціально-психологічні аспекти впливу. Аналіз останніх досліджень свідчить, що слоган виконує не лише інформаційну та рекламну роль, а й функції психологічної підтримки, мобілізації колективної стійкості та формування національної ідентичності. Науковці, зокрема Л. Дядечко, відзначають, що слоган є лаконічним вербальним конструктом з поєднанням логічного та емоційного змісту, спрямованим на формування позитивного сприйняття бренду, тоді як С. Волкова та І. Остапчук підкреслюють його високу запам'ятовуваність і здатність привертати увагу аудиторії. Метою дослідження було визначення лінгвокогнітивних маркерів, які сприяють психологічній адаптації та підвищенню резильєнтності споживачів у рекламному дискурсі воєнного часу. Для досягнення цієї мети використано методи контент-аналізу, когнітивно-лінгвістичного аналізу та функціональної типологізації рекламних слоганів, що дозволило систематизувати дані щодо їх семантичної, емоційної та комунікативної ефективності. Дослідження засвідчило, що ключовими семантичними моделями сучасних українських слоганів є метафора світла як символу перемоги та надії, присутність як гарантія підтримки, відновлення та внутрішня сила як основи резильєнтності, а також символіка дому та повсякденності як чинників психологічної стабільності. Встановлено зміщення модальності слоганів від імперативної до асертивної та активне використання займенникових форм, що забезпечує інтимізацію комунікації та знижує рівень комунікативного тиску. Визначено три функціональні типи слоганів за емоційним впливом: заспокійливі, мотивувальні та стабілізаційні. На прикладі кейсів Brave.ua, YASNO, ДТЕК, United24 та інших продемонстровано, як слоган виступає інструментом формування колективної психологічної підтримки, національної ідентичності та соціальної солідарності. Отримані результати свідчать про те, що сучасні рекламні слогани в Україні, поєднуючи семантичну насиченість, емоційну виразність та соціальну релевантність, функціонують як багатовимірні маркери психологічної адаптації та культурної ідентичності, що відкриває перспективи для подальших психолінгвістичних та міждисциплінарних досліджень у сфері кризової комунікації та бренд-стратегій.

Ключові слова: реклама, слоган, бренд, рекламна комунікація, медіатравма, психологічна стійкість, вербальна айдентика.

Постановка проблеми. У сучасному комунікаційному середовищі бренди функціонують у ситуації високої конкуренції за увагу споживача. За цих умов особливого значення набувають вербальні елементи бренду, зокрема назва та слоган, які виконують функції ідентифікації,

диференціації та позиціонування. Саме вони формують первинне уявлення про бренд і значною мірою окреслюють характер його сприйняття.

Попри поширене уявлення про визначальну роль назви в становленні бренду, науковий підхід потребує критичного переосмислення цього

твердження. Наймінг є важливим, але не самодостатнім чинником успішності бренду. Його ефективність реалізується лише у взаємодії з іншими складниками комунікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до підходу Л. Дядечка, рекламний слоган можна трактувати як лаконічно сформульований вербальний конструкт, що поєднує раціонально-логічний зміст з емоційною виразністю та орієнтований на стимулювання позитивного ставлення до товару чи послуги [5, с. 54]. Своєю чергою, С. Волкова та І. Остапчук наголошують, що в межах рекламного дискурсу слогани зазвичай характеризуються стислістю, легкістю запам'ятовування та спрямованістю на привернення уваги аудиторії й створення емоційного враження [2, с. 132]. З огляду на це слоган слід розглядати не лише як носій інформації, а і як інструмент реалізації прагматичної, апелятивної та емотивної функцій, що забезпечує його високий потенціал психологічного впливу.

Рекламний простір, будучи синтезом вербальних і невербальних компонентів, водночас демонструє провідну роль мовного складника, у межах якого саме слоган виступає смисловим центром повідомлення. Він постає як домінуючий елемент рекламного тексту – стислий, емоційно насичений мовний шаблон, що акумулює ключову ідею та ідеологічні засади бренду. У структурному плані слоган найчастіше інтегрується до заголовкового комплексу, однак може функціонувати й у різних позиціях тексту: на початку – як засіб привернення уваги, у фінальній частині – як імпульс до дії або ж автономно – як самостійний маркер бренду.

За спостереженням Н. Бутенко, саме слоган виконує роль «смислового ядра» рекламного повідомлення, навколо якого вибудовується загальна комунікативна стратегія [1, с. 61]. Зважаючи на це, він концентрує основний змістовий посыл реклами та водночас слугує ключовим чинником упізнаваності й запам'ятовування торгової марки. Вивчаючи лінгвостилістичні характеристики сучасних рекламних слоганів у контексті медіапростору науковці А. Пожар, В. Стеценко та ін. доходять висновку, що «найпродуктивнішими структурними моделями сучасних слоганів є імперативні й декларативні речення, іменникові фрази, номінативні конструкції, а також паралельні та ритмічно організовані структури, які забезпечують семантичне «ущільнення» висловлення та підсилюють його перцептивну доступність» [11, с. 964]. У такий спосіб науковці

підкреслюють особливий формат слогану як смислової конструкції, акцентуючи на лаконічності повідомлення, що передбачає об'ємний смисл, який одночасно репрезентує бренд і справляє певний вплив на аудиторію споживачів.

Постановка завдання. Метою статті є виявлення та системний опис ефективності слогану як інструменту психологічної підтримки та колективної психічної адаптації в умовах криз. Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань: проаналізувати функціональний потенціал слогана в умовах кризової комунікації; окреслити домінуючі тематично-смислові та метафоричні моделі сучасних українських рекламних слоганів; визначити мовностилістичні особливості їхньої організації; виявити когнітивні механізми впливу на масову свідомість; запропонувати типологію слоганів за характером емоційного впливу в контексті подолання медіатравми.

Виклад основного матеріалу. Методологічну основу дослідження становить міждисциплінарний підхід, що поєднує інструментарій лінгвістики, психолінгвістики та теорії масової комунікації. У роботі використано низку взаємодоповнювальних методів. Зокрема, метод дискурс-аналізу застосовано для вивчення функціонування слоганів у сучасному українському рекламному просторі та визначення їхньої ролі у формуванні соціальних смислів. Контент-аналіз дав змогу систематизувати емпіричний матеріал і виокремити повторювані семантичні моделі та тематичні домінуючі. За допомогою семантико-стилістичного аналізу досліджено мовні засоби реалізації слоганів, їхню метафоричну організацію, ритміко-фонетичні характеристики та рівень емоційної виразності. Когнітивно-інтерпретаційний метод використано для виявлення механізмів концептуалізації досвіду медіатравми та способів її символічного подолання у свідомості адресата. Елементи типологічного аналізу дали змогу класифікувати слогани за типом емоційного впливу (заспокійливі, мотивувальні, стабілізаційні).

Емпіричну базу дослідження становлять слогани українських і міжнародних брендів, що функціонували в українському медіапросторі у 2022–2026 роках, відібрані з офіційних сайтів компаній, рекламних кампаній та галузевих медіаплатформ. Такий підхід забезпечує репрезентативність матеріалу та достовірність отриманих результатів.

Дослідження проведено в рамках реалізації НДР «Концепція медіатравмограмотності:

формування теорії соціального ефекту та інформаційної резильєнтності» (номер державної реєстрації: 0126U001235).

Слоган у сучасному комунікативному та маркетинговому дискурсі постає як один з ключових елементів вербальної айдентики бренду, що виконує функцію концентрованого вираження його смислового ядра та забезпечує ефективну взаємодію з цільовою аудиторією. На відміну від інших вербальних компонентів, слоган характеризується високим рівнем змістової компресії, оскільки в мінімальному обсязі тексту має репрезентувати максимально насичений зміст, що включає цінності, позиціонування та емоційний наратив бренду. У цьому контексті створення слогана є складним інтелектуально-креативним процесом, який поєднує мовну майстерність, стратегічне мислення та знання психолінгвістичних механізмів сприйняття інформації.

Функціональний потенціал слогана реалізується в кількох взаємопов'язаних площинах: ідентифікаційній, що сприяє впізнаваності бренду; комунікативній, яка забезпечує передавання ключового повідомлення; емоційній, спрямованій на формування афективного зв'язку зі споживачем; та диференціаційній, що дозволяє відмежувати бренд від конкурентів у насиченому інформаційному середовищі. Водночас ефективність реалізації цих функцій безпосередньо залежить від узгодженості слогана з іншими елементами комунікації, адже за відсутності консистентності навіть вдало сформульоване гасло втрачає свою стратегічну результативність.

Критерії ефективності слогана охоплюють низку взаємодоповнювальних параметрів. Насамперед ідеться про змістову релевантність, тобто здатність точно й виразно передавати сутність бренду без надмірної абстрактності. Важливою є також лаконічність, що забезпечує легкість сприйняття та відтворення, а також семантична насиченість, яка дозволяє в обмеженому текстовому форматі закодувати багаторівневі смисли. Особливу роль відіграє ритмічна й фонетична організація слогана: евфонічність, наявність внутрішньої ритміки або звукових повторів підвищують його мнемонічний потенціал і сприяють поширенню в усному мовленні. Емоційна виразність, своєю чергою, активізує механізми асоціативної пам'яті та підсилює вплив на адресата. Додатковим чинником ефективності є можливість інтеграції назви бренду в структуру слогана, що підсилює впізнаваність і формує стійкі асоціативні зв'язки.

Важливим аспектом є також адаптивність слогана до різних комунікаційних середовищ, що передбачає його функціонування в різних медіа-форматах без втрати змістової цілісності та виразності. Масштабованість і культурна релевантність забезпечують можливість трансляції слогана в різних соціокультурних контекстах, що є особливо актуальним в умовах глобалізованого інформаційного простору.

Водночас у практиці копірайтингу фіксується низка типових помилок, які суттєво знижують ефективність слоганів. Серед них – використання шаблонних конструкцій, що нівелюють унікальність повідомлення; надмірна узагальненість, яка призводить до втрати конкретики та змістової виразності; псевдооригінальність, що створює ілюзію новизни без реального семантичного наповнення; вульгаризація змісту, яка може негативно впливати на імідж бренду; зловживання імперативними формами, що часто сприймається як нав'язливість; а також примітивна римованість, яка спрощує зміст і знижує довіру до комунікації. Подібні мовні стратегії не лише не забезпечують реалізацію ключових функцій слогана, а й можуть формувати негативне сприйняття бренду в цілому.

Отже, слоган виступає важливим інструментом стратегічної комунікації, ефективність якого визначається здатністю поєднувати змістову точність, емоційну виразність і формальну досконалість у межах максимально стисненого текстового формату. Його створення потребує комплексного підходу, що враховує як мовні, так і когнітивні та маркетингові чинники, забезпечуючи формування цілісного й конкурентоспроможного образу бренду.

У сучасному українському комунікаційному просторі слоган набуває особливої функціональної ваги, трансформуючись з традиційного інструмента рекламної компресії у багатовимірний механізм соціально-психологічного впливу. В умовах воєнного стану слогани перестають бути виключно елементами комерційної комунікації, натомість виконують роль носіїв колективного досвіду, інструментів символічної підтримки та маркерів національної ідентичності. Український рекламний дискурс 2022–2024 років демонструє якісно новий етап розвитку слоганотворення, у межах якого відбувається переорієнтація з прагматично-споживацьких моделей на ціннісно-орієнтовані, емоційно насичені та соціально релевантні повідомлення.

В умовах тривалої медіатравми комерційна комунікація в Україні бере на себе роль соціального

модератора. Використовуючи механізми стабілізації та стимуляції, рекламні слогани формують семантичне поле резильєнтності, де споживання стає актом підтримки економіки, а вибір бренду – актом ідентифікації зі стійкою спільнотою.

Показовим у цьому контексті є кейс національної комунікаційної кампанії Brave.ua зі слоганом «Be Brave like Ukraine» [18], розробленої Banda Agency на замовлення Офісу Президента України. У цьому випадку слоган функціонує не як супровідний елемент бренду, а як ядро національного бренд-нарративу, що транслює ключову ідею – сміливість як базову характеристику української ідентичності. Його ефективність зумовлена високим рівнем семантичної узагальненості, універсальністю та здатністю до інтернаціоналізації, що дозволило інтегрувати цей слоган у глобальний медіапростір.

Важливу групу становлять слогани, що репрезентують енергетичну та психологічну стійкість суспільства, сформовані у відповідь на масовані атаки на енергетичну інфраструктуру. Зокрема, кампанія компанії ДТЕК Мережі [4] зі слоганом «Світло перемаже темряву» актуалізує архетипну бінарну опозицію «світло/темрява», яка у воєнному контексті набуває виразного екзистенційного значення. Подібну семантичну модель використовує і ДТЕК [3] у слогані «Повертаємо світло», де акцент зміщується з декларації на дію, що підсилює довіру до бренду як активного агента відновлення. Варіації цієї метафорики простежуються також у комунікаціях інших брендів, де «світло» інтерпретується не лише як фізичне явище, а як символ надії, безпеки та внутрішньої сили.

Окрему групу формують слогани, що апелюють до ідеї соціальної присутності та підтримки, компенсуючи відчуття ізоляції та невідзначеності. Так, у комунікаціях Нова пошта [9] («Завтра буде»), мережі «Фора» («Фора завжди поруч» [17]) реалізується стратегія підкреслення всюдисущості сервісу як гарантії стабільності. Аналогічну функцію виконує слоган Київстар [6] «Назустріч важливому», який став відображенням оновленої бренд-моделі та комунікаційної платформи оператора. Динамічність слогану дозволяє адаптувати його під різні продукти та комунікаційні кампанії, підкреслюючи основну цінність бренду – підтримку та емоційний зв'язок між людьми. Компанія використовує слоган як спосіб демонстрації готовності забезпечувати користувачів необхідними технологіями та сервісами, створюючи можливості для кращого життя та задоволення індивідуальних потреб. У випадку

Укрзалізниці [15] комунікаційна платформа «Залізні люди» трансформує матеріальну характеристику («залізо») у метафору людської витривалості, формуючи образ персоналу як носія героїчних якостей.

Суттєвим напрямом є слогани, що конструюють ціннісну ідентичність та сприяють формуванню колективної резильєнтності. Зокрема, у межах фандрейзингової платформи United24 слоган «United for Victory» [21] репрезентує ідею спільної мети та колективної відповідальності. Подібну прагматичну спрямованість має комунікація фонду «Повернись живим» («Гуртуємося! Б'ємося! Перемагаємо!») [10], де слоган виконує функцію прямої мотивації до дії. У комерційному секторі концепт відновлення реалізується, зокрема, через бренд «Моршинська» [8], який акцентує на відновленні енергії та сил людини через природну воду. У рекламних кампаніях, таких як колаборація з Jerry Neil, бренд постійно закріплює своє стратегічне повідомлення, одночасно шукаючи нову візуальну мову, яка демонструє, як можна знайти відновлення в повсякденних дрібницях і через взаємодію з природою. Основна ідея комунікації полягає в підтримці українців, нагадуванні про важливість турботи про себе та відновлення ресурсів, які допомагають рухатися далі навіть у складні дні. Кампанія використовує метафори відновлення, видимої енергії та внутрішньої сили, підкреслюючи, що навіть прості дії, як ковток води або прогулянка на свіжому повітрі, можуть стати джерелом енергії.

Не менш показовими є слогани, що виконують функцію нормалізації повсякденності та відновлення відчуття стабільності через апеляцію до знайомих і звичних практик. У комунікаціях Сільпо («Радість у нас не відібрати!») [14], «Підтримує та зігріває [13]» наголошується на емоційній підтримці та створенні відчуття тепла, що допомагає споживачеві відчути психологічний комфорт у складні часи. Цей підхід продовжується і в соціальних ініціативах бренду: зокрема, мережа організувала флешмоб до Дня закоханих [16], запропонувавши українцям залишати щирі освідчення своїм містам. Сотні учасників поділилися теплими посланнями для Херсона, Львова, Харкова, Одеси, Маріуполя та інших міст, які транслювалися на екранах у супермаркетах та на великому екрані в центрі Києва. У такий спосіб Сільпо не лише підтримує традиційні повсякденні практики споживачів, а й створює платформу для локальної ідентифікації та соціальної взаємодії, зміцнюючи зв'язок між людьми і їхніми рідними

містами. Аналогічну роль у формуванні стабільності та позитивного досвіду відіграють слогани гастрономічних брендів, зокрема Lviv Croissants («Твоя улюблена історія» [7]), де акцент робиться на персональному досвіді споживача як способі підтримки звичного ритму життя.

Окрему групу формують слогани, що апелюють до ідеї особистого благополуччя та підтримки індивідуальної стійкості. Так, рекламна кампанія мережі Eva зі слоганом «Ти у себе єдина» [14] стала яскравим проявом оновленої стратегії e-commerce напрямку бренду. У центрі маніфесту – не ідеальна картинка, а чесні історії реальних жінок, які зображені не як селебріті, а як звичайні учасниці життя: втомлені, виснажені, проте достатньо сміливі, щоб дозволити собі паузу й турботу про себе. Цей слоган, будучи коротким і запам'ятовуваним, поєднує когнітивну та емоційну складові, наголошуючи на праві кожної жінки відчувати власну значущість і важливість. Він функціонує не стільки як реклама продукту, скільки як інструмент соціальної підтримки, що резонує з потребами аудиторії і формує емоційний зв'язок між брендом та споживачем. Подібні меседжі підсилюють тенденцію до використання рекламних слоганів як засобу психологічної підтримки, нормалізації переживань та зміцнення індивідуальної ідентичності в умовах сучасного медіапростору.

Аналіз мовностилістичних особливостей слоганів цього періоду дозволяє виокремити низку характерних рис. Передусім, спостерігається зміщення модальності від імперативних конструкцій до асертивних, що проявляється в переважанні форм типу «ми є», «світло буде», «ми поруч».

Така стратегія знижує рівень комунікативного тиску та сприяє формуванню довірливих відносин між брендом і аудиторією. Значущою є також активна експлуатація займенникових форм («ти», «ми», «свої»), які забезпечують ефект інтимізації комунікації та скорочують дистанцію між адресантом і адресатом.

Метафоричний рівень слоганів характеризується домінуванням кількох базових моделей, серед яких центральною є метафора світла як життя, перемоги та надії. Поряд з нею функціонують метафори руху («твій рух», «за будь-який рух» у Uklon [20]), дому як простору безпеки, а також тілесності й відновлення. Важливим є також використання прецедентних елементів та національних кодів, що підсилюють ідентифікаційний потенціал слоганів.

З погляду функціональної типології, сучасні українські слогани воєнного періоду можна розширено класифікувати за типом емоційного впливу на п'ять основних груп (табл. 1). Перша – слогани-заспокійливі (sedatives), які спрямовані на зниження тривожності, створення відчуття безпеки та контролю над ситуацією («Завжди поруч», «Повертаємо світло»). Друга – слогани-мотиватори (stimulants), що активізують внутрішні ресурси аудиторії, долають апатію та спонукають до дії («Be Brave like Ukraine», «Ти можеш більше»). Третя – слогани-стабілізатори (stabilizers), які відтворюють відчуття норми та безперервності життя через апеляцію до звичних практик і повсякденних ритуалів («Твій дім», «Твоя улюблена історія»). Четверта група – слогани-емпати (empaths), що виконують функцію емоційної підтримки, підкреслюють солідарність

Таблиця 1

Класифікація рекламних слоганів як інструментів формування медіаоптимізму

Тип впливу (Механізм)	Психологічна функція (Антидот до медіатравми)	Приклади слоганів
Стимулятори (Мотиваційні)	Долають апатію та відчуття безпорадності. Спонукають до дії, активують вольові ресурси	Be Brave like Ukraine, Рухайся до мети, Народжений перемагати, Ти можеш більше, Просто зроби це
Седативи (Заспокійливі)	Знімають тривожність. Обіцяють безпеку, повернення контролю над ситуацією та світлом	Світло переможе темряву, Ми повернемо світло, Завжди поруч, Здоров'я під контролем, Ми там, де ти
Стабілізатори (Терапія побутом)	Повертають відчуття «нормальності». Апелюють до звичних ритуалів, смаків та родинних цінностей	Смачно, як удома, Традиції, що об'єднують, Твоя улюблена історія, Смак рідного дому, Солодкий момент спокою
Емпати (Піклувальні)	Компенсують відчуття самотності. Створюють образ бренду-друга, який розуміє біль споживача	Самовіддано для вас, Ми піклуємося, Підтримувати своїх – безцінно, Турбота в кожному кроці, З любов'ю до українців
Візіонери (Футуристичні)	Долають страх перед майбутнім. Формують образ успішного «післязавтра», програмуєть на життя після війни	Будуємо майбутнє разом, Тобі личить майбутнє, Привіт, майбутнє, Творимо цифрове завтра, Енергія твоєї свободи

і турботу, компенсуючи відчуття ізоляції («Ми піклуємося», «Підтримувати своїх – безцінно»). П'ята – слогани-візіонери (visionaries), які формують позитивний образ майбутнього, знижують страх невизначеності та орієнтують аудиторію на перспективу післякризового відновлення («Будуємо майбутнє разом», «Привіт, майбутнє»).

Таким чином, слоган у сучасному українському рекламному дискурсі виконує не лише традиційні комунікативні функції, а й стає інструментом колективної психологічної адаптації, засобом формування національної ідентичності та механізмом трансляції цінностей у кризових умовах. Його ефективність визначається здатністю інтегрувати семантичну глибину, емоційну виразність і соціальну релевантність, що в сукупності забезпечує високий рівень впливу на масову свідомість.

Висновки. Проведений аналіз засвідчує, що слоган у сучасному українському рекламному дискурсі функціонує як складний поліфункціональний елемент вербальної айдентики, який виходить за межі традиційної комерційної комунікації та набуває ознак соціокультурного феномена. Відповідно до поставленої мети було з'ясовано, що в умовах воєнного стану слогани трансформуються в носії колективних смислів, інструменти психологічної підтримки та маркери національної ідентичності. Встановлено, що їхня

ефективність визначається поєднанням семантичної компресії, емоційної виразності, метафоричної насиченості та комунікативної релевантності.

У межах дослідження окреслено домінантні тематично-сміслові моделі слоганів, зокрема метафори світла як символу перемоги та надії, присутності як гарантії підтримки, а також відновлення й внутрішньої сили як основи резильєнтності. Доведено, що характерною ознакою сучасного слоганотворення є зміщення від імперативної до асертивної модальності, а також активне використання займенникових форм, що забезпечують ефект інтимізації комунікації. Запропоновано функціональну типологію слоганів за типом емоційного впливу (заспокійливі, мотивувальні, стабілізаційні), яка дозволяє систематизувати їхній вплив на масову аудиторію в умовах кризи.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо в поглибленому психолінгвістичному аналізі сприйняття слоганів різними аудиторними групами, зокрема з урахуванням вікових, соціокультурних та регіональних чинників. Актуальним є також вивчення взаємодії вербальної та візуальної складових брендингу в умовах кризових комунікацій, а також дослідження трансформації слоганів у поствоєнний період. Окремої уваги потребує аналіз перекладних стратегій українських слоганів у глобальному медіапросторі та їхньої адаптації до іншомовних культурних контекстів.

Список літератури:

1. Бутенко Н. Соціальна психологія в рекламі : навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2006. 384 с.
2. Волкова С., Остапчук І. Слогани в рекламному дискурсі (на прикладі англійської мови). *Вісник науки та освіти*. 2023. № 9 (15). С. 128–137. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9\(15\)-128-137](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-9(15)-128-137)
3. ДТЕК. URL: <https://dtek.com/svitlo-peremahaye-temryavu/> (дата звернення: 13.04.2026).
4. ДТЕК Мережі. URL: <https://grids.dtek.com/> (дата звернення: 13.04.2026).
5. Дядечко Л. Рекламний слоган: прагматичний і соціофункціональний аспекти. *Вісник Черкаського університету*. Серія Філологічні науки. 2009. № 169. С. 53–59.
6. Київстар. URL: <https://cutt.ly/LtF6x8tF> (дата звернення: 13.04.2026).
7. Львівські круасани. URL: <https://lvivcroissants.com/ua/about-us/> (дата звернення: 13.04.2026).
8. Моршинська. URL: <https://cutt.ly/VtF6maAD> (дата звернення: 13.04.2026).
9. Нова пошта. URL: <https://novaposhta.ua/> (дата звернення: 13.04.2026).
10. Повернись живим. URL: <https://savelife.in.ua/> (дата звернення: 13.04.2026).
11. Пожар А., Стеценко В., Кобзар О., Іщенко В., Горбуньова С. Лінгвостилістичні характеристики рекламних слоганів у сучасному медіапросторі. *«Вісник науки та освіти»: журнал*. 2025. № 12(42) 2025. С. 3236 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-12\(42\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-12(42))
12. Сільпо (сайт). URL: <https://www.platfor.ma/silpo-vidnovlyuye-svitalni-kovorkingy-pid-chas-blekautiv/> (дата звернення: 13.04.2026).
13. Сільпо (сторінка в соціальній мережі). URL: <https://cutt.ly/vtF6TG9Z> (дата звернення: 13.04.2026).
14. Ти у себе єдина. *Сайт «EVA Promo»*. URL: <https://cutt.ly/8tF6P0nu> (дата звернення: 13.04.2026).
15. Укрзалізниця. URL: <https://www.uz.gov.ua/> (дата звернення: 13.04.2026).
16. Флешмоб до Дня закоханих від Сільпо. *Сторінка «Сільпо» у фейсбуці*. URL: <https://cutt.ly/EtF6l1fd> (дата звернення: 13.04.2026).
17. «Фора»завждипоруч. Фора. Мережамагазинів. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QbKfO6Ht-ak> (дата звернення: 13.04.2026).

18. Brave Ukraine. URL: <https://www.brave.ua/> (дата звернення: 13.04.2026).
19. Ezzeddine L. A. Linguistic features in advertised slogans in 2022: A critical discourse analysis. *Master's thesis*. Lebanese University, 2024.
20. Uklon. URL: <https://www.youtube.com/@uklon> (дата звернення: 13.04.2026).
21. UNITED24. URL: <https://cutt.ly/rtF6DCIF> (дата звернення: 13.04.2026).

Ponomarenko N. P., Sadivnychaya M. V. ADVERTISING SLOGAN AS A TOOL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND INFORMATIONAL RESILIENCE IN UKRAINIAN WARTIME MEDIA DISCOURSE

In today's Ukrainian communications landscape, the advertising slogan takes on particular significance as a tool for verbal brand identity and a mechanism for overcoming media trauma. Against a backdrop of military conflict and social instability, the traditional marketing functions of the slogan are transforming, combining commercial, emotional and socio-psychological aspects of influence. An analysis of recent studies indicates that the slogan fulfils not only an informational and advertising role, but also functions of psychological support, mobilisation of collective resilience and the formation of national identity. Scholars, notably L. Dyadechko, note that a slogan is a concise verbal construct combining logical and emotional content, aimed at fostering a positive perception of the brand, whilst S. Volkova and I. Ostapchuk emphasise its high memorability and ability to capture the audience's attention. The aim of the study was to identify the linguistic and cognitive markers that contribute to psychological adaptation and increased resilience among consumers in wartime advertising discourse. To achieve this aim, methods of content analysis, cognitive-linguistic analysis and functional typology of advertising slogans were employed, enabling the systematisation of data regarding their semantic, emotional and communicative effectiveness. The study revealed that the key semantic models of contemporary Ukrainian slogans are the metaphor of light as a symbol of victory and hope, presence as a guarantee of support, restoration and inner strength as the foundations of resilience, as well as the symbolism of home and everyday life as factors of psychological stability. A shift in the modality of slogans from the imperative to the assertive has been identified, along with the active use of pronominal forms, which fosters intimacy in communication and reduces the level of communicative pressure. Three functional types of slogans have been identified based on their emotional impact: reassuring, motivational and stabilising.

Using case studies such as Brave.ua, YASNO, DTEK, United24 and others, this paper demonstrates how slogans serve as a tool for fostering collective psychological support, national identity and social solidarity. The findings indicate that contemporary advertising slogans in Ukraine, by combining semantic richness, emotional expressiveness and social relevance, function as multidimensional markers of psychological adaptation and cultural identity, opening up prospects for further psycholinguistic and interdisciplinary research in the field of crisis communication and brand strategies.

Keywords: advertising, slogan, brand, advertising communication, media trauma, psychological resilience, verbal identity.

Дата першого надходження статті до видання: 20.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

УДК 654.197:316.77:355.01(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/40>**Сізова К. Л.**<https://orcid.org/0000-0002-3269-6343>

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Хміль-Чуприна В. В.<https://orcid.org/0000-0002-2466-5352>

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Воробйов А. В.<https://orcid.org/0009-0002-6489-8991>

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

ТЕМАТИЧНІ ДОМІНАНТИ У ВИСВІТЛЕННІ ОБРАЗУ ВІЙСЬКОВОГО НА РЕГІОНАЛЬНОМУ ТЕЛЕБАЧЕННІ

У статті досліджено особливості висвітлення образу військового в новинному контенті регіонального телебачення на прикладі матеріалів ТРК «Кременчук». Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі медіа у формуванні суспільного сприйняття військовослужбовців в умовах повномасштабної російсько-української війни та недостатньою вивченістю тематичних домінант репрезентації військових у регіональному телевізійному просторі. Метою роботи є визначення основних тематичних напрямів висвітлення діяльності військовослужбовців і з'ясування особливостей формування їхнього медійного образу. У процесі дослідження застосовано контент-аналіз телесюжетів військової тематики, оприлюднених ТРК «Кременчук» упродовж 2022–2026 років. Емпіричну базу становили 231 телевізійний матеріал, які було систематизовано за тематичними категоріями та проаналізовано кількісно й якісно. Встановлено, що домінуючою темою є вшанування пам'яті загиблих захисників України, яка охоплює понад половину дослідженого контенту. Значну частку також становлять сюжети про підтримку Збройних сил України та волонтерську діяльність. Натомість питання повернення військовослужбовців до мирного життя, їхньої реабілітації, соціальної адаптації та професійної реалізації після завершення служби представлені фрагментарно. Результати дослідження засвідчили, що образ військового на регіональному телебаченні формується переважно через героїко-меморіальний дискурс, у якому військовослужбовець постає як мужній герой, що пожертвував власним життям заради держави. Водночас надмірна концентрація уваги на темі втрат створює ризик звуження сприйняття ролі військових у суспільстві та формування асоціативного зв'язку між військовою службою і трагічними подіями. Обґрунтовано доцільність розширення тематичного спектра телевізійних матеріалів за рахунок висвітлення успішних історій ветеранів. Зроблено висновок, що урізноманітнення контенту сприятиме формуванню більш цілісного та збалансованого образу військового в регіональному медіапросторі.

Ключові слова: образ військового, регіональне телебачення, ТРК «Кременчук», військова тематика, медійна репрезентація, контент-аналіз, ветерани, російсько-українська війна.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної російсько-української війни висвітлення діяльності військовослужбовців стало одним із пріоритетних напрямів роботи українських медіа. Засоби масової інформації не лише інформують суспільство про перебіг бойових дій, а й формують уявлення про захисників держави, їхню роль у суспільстві, цінності та моральні

орієнтири. Особливе місце в цьому процесі належить регіональному телебаченню, яке забезпечує зв'язок між подіями загальнодержавного масштабу та життям конкретних територіальних громад.

Для регіональних мовників тема військових є надзвичайно важливою, адже вона безпосередньо стосується місцевих жителів, серед яких

є військовослужбовці, ветерани, члени їхніх родин, волонтери та громадські активісти.

Важливу роль у цьому процесі відіграє теле-радіокомпанія «Кременчук», яка систематично висвітлює події, пов'язані зі службою військових, діяльністю підрозділів Збройних сил України, підтримкою захисників громадою, волонтерськими ініціативами, вшануванням пам'яті полеглих воїнів та історіями військовослужбовців, пов'язаних із Кременчуцькою громадою. Такі матеріали формують у глядачів уявлення про військових не лише як про учасників бойових дій, а й як про представників місцевої спільноти, чий долі нерозривно пов'язані з життям регіону.

Водночас актуальним залишається питання тематичних акцентів у висвітленні образу військового на регіональному телебаченні. Важливо з'ясувати, які саме теми переважають у новинному контенті, через які смислові моделі конструюється образ захисника, які аспекти військової служби найчастіше потрапляють у фокус журналістської уваги та яким чином це впливає на сприйняття військових аудиторією. Дослідження тематичних домінант дозволяє глибше зрозуміти особливості функціонування регіональних медіа в умовах війни та їхню роль у формуванні суспільно значущих образів.

У зв'язку з цим виникає потреба комплексного аналізу матеріалів ТРК «Кременчук» з метою виявлення основних тематичних напрямів репрезентації військових та визначення особливостей формування їхнього образу в регіональному телевізійному просторі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика висвітлення військової тематики в українських медіа набула особливої актуальності після початку повномасштабного російського вторгнення. Науковці досліджують особливості функціонування засобів масової інформації в умовах війни, формування медійних образів військових, етичні стандарти журналістики та трансформацію телевізійного контенту.

Питання формування образу військового в медійному просторі розглянуто в працях А. Гудзь, яка проаналізувала жанрово-тематичні особливості контенту, спрямованого на створення образу воїнів-захисників і захисниць України [4]. Л. Мініч і С. Лозюк здійснили лінгвокогнітивний аналіз механізмів формування образу військових у масмедійному просторі, акцентувавши увагу на мовних засобах репрезентації військовослужбовців та їхньому впливі на громадську думку [8]. Окремий аспект проблеми дослідили Т. Храбан і К. Самойленко,

які зосередилися на висвітленні образів військовослужбовців в українських медіа та особливостях гендерної репрезентації військової служби [14].

Теоретичне підґрунтя для осмислення феномену героїзації військових становлять праці Р. Волошина [3] та Т. Космеди [6]. Особливості функціонування телебачення в умовах воєнного стану висвітлено у розвідці О. Бутко та О. Леськів, які проаналізували трансформацію новинного контенту на прикладі телемарафону «Єдині новини» [2]. О. Левченко та О. Білан дослідили специфіку телевізійної журналістики під час воєнного стану, акцентуючи увагу на змінах професійних стандартів і форматів подачі інформації [7].

Проблемам дотримання журналістських стандартів у висвітленні війни присвячені праці І. Паславського та С. Хацка [9], М. Стаценка і О. Кузнецової [12], а також аналітичне видання Комісії з журналістської етики щодо саморегуляції українських медіа під час воєнного стану [10]. У цих дослідженнях розглянуто баланс між суспільним інтересом, безпековими обмеженнями та необхідністю збереження професійних стандартів журналістики.

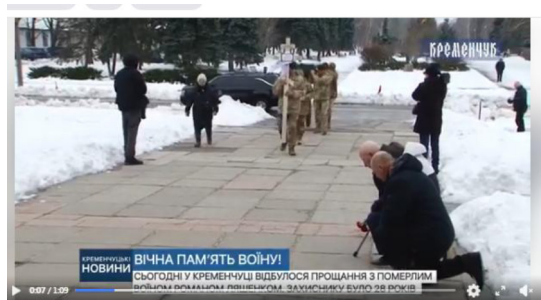
Важливими для дослідження регіонального телевізійного контенту є праці А. Слонкіної [11] та І. Хлистун [13]. Близькою до тематики дослідження є також праця Ю. Бідзілі та Н. Толочко, у якій розглянуто медіаобраз ветерана війни в регіональному онлайн-дискурсі та проблеми об'єктивності його висвітлення [1]. Окремої уваги заслуговує дослідження М. Шклярського, присвячене формуванню позитивного образу захисників України в сучасному телепросторі. Автор визначає ключові механізми конструювання образу військового та роль телебачення у зміцненні патріотичних настроїв суспільства [15].

Попри значну кількість праць, присвячених військовій тематиці в медіа, питання тематичних домінант у висвітленні образу військового саме на регіональному телебаченні залишається недостатньо вивченим.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження особливостей висвітлення образу військового в новинному контенті ТРК «Кременчук». Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань: проаналізувати матеріали телеканалу, присвячені військовим; визначити основні тематичні напрями висвітлення діяльності військовослужбовців; здійснити кількісний аналіз телесюжетів за тематичними категоріями; виявити домінантні теми у формуванні медійного образу військового; охарактеризувати особливості

репрезентації військовослужбовців у регіональному телевізійному контенті та окреслити перспективи вдосконалення висвітлення військової тематики на місцевому телебаченні. Дослідження виконано у рамках наукового проєкту «Локально орієнтоване навчання» кафедри лінгводидактики та журналістики Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, який передбачає, зокрема, вивчення регіональної журналістики.

Виклад основного матеріалу. Контент ТРК «Кременчук», присвячений військовій тематиці, характеризується широким тематичним спектром. Проведений аналіз телевізійних матеріалів, присвячених військовим (231 телесюжет за період з 2022 по 2026 рр.), засвідчив, що найбільшу частку становлять матеріали, пов'язані з вшануванням пам'яті полеглих захисників України. У новинних випусках регулярно висвітлюються церемонії прощання з військовослужбовцями, відкриття меморіальних дощок, пам'ятні заходи та інші події, спрямовані на збереження пам'яті про загиблих воїнів. Такі сюжети виконують не лише інформаційну функцію, а й сприяють формуванню колективної пам'яті громади та вшануванню подвигу захисників України. На рис. 1 представлено фрагмент телесюжету про церемонію прощання із загибим військовослужбовцем, а на рис. 2 – матеріал про відкриття меморіальної дошки на честь полеглого захисника. Такі сюжети акцентують увагу на жертвості українських воїнів, їхньому внеску в захист держави та формують образ військового як героя і патріота, який віддав життя за свободу та незалежність України.



У Кременчуці відбулося прощання з померлим воїном Романом Ляшенком. Захиснику було 28 років #Кременчук #Kremenchuk...

Рис. 1. Телерепортаж із церемонії прощання із загибим військовослужбовцем

Водночас домінування матеріалів, пов'язаних із загибеллю військових, похованнями, вшануванням пам'яті та відкриттям меморіальних об'єктів, створює специфічне інформаційне тло навколо військової тематики. У свідомості аудиторії образ військового дедалі частіше асоціюється не



У Кременчуці відкрили меморіальну дошку на честь загиблого воїна Сергія Мельничука

Рис. 2. Телерепортаж про відкриття меморіальної дошки загиблomu воїну

з професійною діяльністю, успіхами на службі чи поверненням до мирного життя, а насамперед із трагічними подіями та смертю. Така тенденція формує емоційно негативний ореол навколо військової служби, оскільки військові постають переважно як жертви війни, а не як активні учасники суспільного життя.

Подібний дисбаланс у висвітленні теми може звужувати сприйняття ролі військових у суспільстві. Глядачі рідше отримують інформацію про професійні досягнення захисників, їхню участь у громадських ініціативах, успішну адаптацію ветеранів або особисті історії подолання труднощів. Тому для формування більш повного й збалансованого образу військового доцільно поєднувати меморіальну тематику з матеріалами про життя, службу, професійний розвиток та післявоєнну самореалізацію захисників. Це сприятиме створенню не лише героїчного, а й життєствердного образу військового в медіапросторі.

Результати кількісного аналізу телесюжетів засвідчили, що домінуючою темою є вшанування пам'яті загиблих захисників (64,3 % від загальної кількості проаналізованих матеріалів). Сюжети про підтримку армії та волонтерський рух складають (26,5 %). Значно менше уваги приділено проблемам військових, зокрема питанням полону та зникнення безвісти (5,8 %), а також поверненню захисників до мирного життя, їхній фізичній реабілітації, соціальній адаптації та участі в громадських чи підприємницьких ініціативах (3,4 %).

Отримані результати свідчать, що редакційна політика телеканалу зосереджена насамперед на висвітленні подій, безпосередньо пов'язаних із перебігом війни, підтримкою армії та вшануванням пам'яті загиблих воїнів. Водночас тематика післявоєнної адаптації ветеранів залишається недостатньо представленою. Поодинокі сюжети про успішне повернення військовослужбовців до мирного

життя не дозволяють сформувати цілісне уявлення про можливості їхньої соціальної інтеграції після завершення служби. Ураховуючи зростання кількості ветеранів, висвітлення їхнього досвіду реабілітації, професійної реалізації та громадської активності може стати важливим напрямом розвитку регіонального телевізійного контенту.

Для регіонального мовника ТРК «Кременчук» перспективним напрямом удосконалення контенту може стати збільшення кількості матеріалів, присвячених життю ветеранів після завершення військової служби. Локальні медіа мають значний потенціал для висвітлення історій мешканців громади, демонстрації їхнього професійного, громадського та особистісного розвитку після повернення з фронту. Розширення тематичного блоку, пов'язаного із соціальною адаптацією ветеранів, їхньою реабілітацією, працевлаштуванням, участю в громадських проєктах та підприємницькій діяльності, сприяло б урізноманітненню новинного контенту. Крім того, такі матеріали здатні формувати більш комплексний образ військового, акцентуючи увагу не лише на його ролі захисника держави, а й на успішному поверненні до мирного життя. Це, своєю чергою, сприяло б утвердженню позитивного суспільного ставлення до ветеранів та підвищенню обізнаності громадян щодо викликів і можливостей їхньої інтеграції в цивільне середовище.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що військова тематика посідає важливе місце в інформаційному контенті ТРК «Кременчук» та є одним із ключових напрямів висвітлення суспільно значущих подій в умовах російсько-української війни.

Результати кількісного аналізу свідчать про домінування сюжетів, присвячених увічненню пам'яті полеглих воїнів, частка яких становить понад дві третини від загальної кількості досліджених матеріалів. Значна увага також приділяється висвітленню волонтерських ініціатив та підтримки армії місцевою громадою. Водночас теми, пов'язані з проблемами військовослужбовців, поверненням із фронту, реабілітацією та соціальною адаптацією ветеранів, представлені значно менше.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що ТРК «Кременчук» активно виконує інформаційну та соціальну функції, сприяючи збереженню пам'яті про захисників і зміцненню зв'язку між армією та громадою. Разом із тим доцільним є розширення тематичного спектра матеріалів за рахунок сюжетів про успішну інтеграцію ветеранів у мирне життя, їхню професійну реалізацію, громадську активність і особисті історії. Це дозволить сформувати більш багатогранний образ військового та сприятиме кращому розумінню ролі ветеранів у сучасному українському суспільстві.

Список літератури:

1. Бідзіля Ю., Толочко Н. Медіаобраз ветерана війни в регіональному онлайн-дискурсі: об'єктивність, упередженість та стандарти журналістики. *Наукові записки інституту журналістики*. 2025. 87(2). С. 175–189. DOI: <https://doi.org/10.17721/2522-1272.2025.87.14>
2. Бутко О., Леськів О. Трансформація новинного контенту в умовах війни на прикладі телемарафону «Єдині новини». *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Аудіовізуальне мистецтво і виробництво*. 2024. 7(2). С. 184–197. DOI: <https://doi.org/10.31866/2617-2674.7.2.2024.318956>
3. Волошин Р. Герой як символ і елемент колективної пам'яті нації. творення героїв у сучасну епоху. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2025. 62. С. 45–54. DOI: <https://doi.org/10.30970/PPS.2025.62.5>
4. Гудзь А. В. Жанрово-тематичні особливості контенту, який формує образ воїнів-захисників та захисниць у країні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2024. 1. С. 173–179. DOI: <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2024.1.2/29>
5. Дворянин П. Втома від емпатії. Динаміка висвітлення війни в Україні. *Інновації та особливості функціонування ЗМІ в демократичному суспільстві: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 22–23.
6. Космеда Т. А. Образ російсько-української війни: моделі вербалізації героїки українців. *Лінгвістичні дослідження*. 2024. № 61. С. 132–159. DOI: <https://doi.org/10.34142/23127546.2024.61.12> (дата звернення: 29.05.2026).
7. Левченко О. та Білан О. Телевізійна журналістика в умовах воєнного стану. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Аудіовізуальне мистецтво і виробництво*. 2023. 6 (1). С. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.31866/2617-2674.6.1.2023.279229>
8. Мініч Л. С., Лозюк С. А. Формування образу військових у масмедійному просторі під час повномасштабної російсько-української війни: лінгвокогнітивний аналіз. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Філологія*. 2025. 11. С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/philsu/2025.11.14>

9. Паславський І., Хацько С. Функції медіа воєнної доби: свобода преси, державні таємниці. *Сучасні медіа: тематично-змістові моделі та трансформації*: збірник матеріалів звітної наукової конференції за 2024 рік (секція «Журналістики») / упоряд. Мар'ян Лозинський, Андрій Яценко, Галина Яценко. Львів: ЛНУ, 2025. С. 45–48.
10. Саморегуляція українських медіа під час дії воєнного стану в Україні. З досвіду роботи Комісії з журналістської етики: Аналітично-довідковий збірник / За заг. ред. Л. Кузьменко, Л. Куш, М. Дворового, О. Погорелова. Київ: Комісія з журналістської етики, 2022. 90 с. URL: <https://cje.org.ua/wp-content/uploads/Samorehuliatsiia-ukrai-nskykh-media-pid-chas-dii-voiennoho-stanu.pdf> (дата звернення: 16.05.2026).
11. Слонкіна А. В. Особливості регіональної тележурналістики. *Соціально-політичні студії. Науковий альманах. Праці молодих науковців*. 2021. 5. С. 129–131. <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/10d5c70d-cbc7-408d-86bf-b695cdfd3472/content>
12. Стащенко М., Кузнецова О. Етичні проблеми висвітлення російсько-української війни у телевізійних ЗМІ України. *Інновації та особливості функціонування ЗМІ в демократичному суспільстві*: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 72–73.
13. Хлисту́н І. В. Соціальна проблематика регіональних ЗМІ у період повномасштабного вторгнення Росії в Україну (на матеріалі телерадіокомпанії «Суспільне Черкаси»). *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2024. 35(74). 1. 2. С. 346–252. DOI: <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2024.1.2/39>
14. Храбан Т., Самойленко К. Висвітлення образів військовослужбовців в українських медіа в період російсько-української війни. *Суспільні трансформації*. 2023. 85. 2. С. 145–167. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2023.02.145>
15. Шклярський М. С. Формування позитивного образу захисників України у сучасному телепросторі. Київ, 2022. 101 с.

Sizova K. S., Khmil-Chupryna V. V., Vorobiov A. V. THEMATIC TRENDS IN THE PORTRAYAL OF THE MILITARY ON REGIONAL TELEVISION

The article examines the characteristics of how the image of military personnel is portrayed in the news content of regional television, using the example of reports by the Kremenchuk Television and Radio Company. The relevance of the study stems from the growing role of the media in shaping public perception of military personnel amid the full-scale Russian-Ukrainian war and the insufficient research on the thematic patterns of military representation in regional television. The aim of this study is to identify the main thematic areas of coverage of military personnel's activities and to clarify the characteristics of the formation of their media image.

The study employed content analysis of military-themed television reports aired by TRC "Kremenchuk" between 2022 and 2026. The empirical base consisted of 231 television segments, which were systematized by thematic categories and analyzed quantitatively and qualitatively. It was found that the dominant theme is honoring the memory of Ukraine's fallen defenders, which accounts for more than half of the content studied. Stories about support for the Armed Forces of Ukraine and volunteer activities also constitute a significant share. In contrast, issues related to the return of military personnel to civilian life, their rehabilitation, social adaptation, and professional fulfillment after completing their service are presented only fragmentarily. The study's findings showed that the image of the military on regional television is shaped primarily through a heroic-memorial discourse, in which service members are portrayed as courageous heroes who sacrificed their lives for the sake of the state. At the same time, an excessive focus on the theme of losses creates the risk of narrowing the perception of the military's role in society and forming an associative link between military service and tragic events. The paper justifies the need to broaden the thematic scope of television content by featuring the success stories of veterans. It concludes that diversifying content will contribute to the formation of a more holistic and balanced image of the military in the regional media landscape.

Keywords: *image of the military, regional television, TRK "Kremenchuk," military themes, media representation, content analysis, veterans, Russian-Ukrainian war.*

Дата першого надходження статті до видання: 23.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Скороход Т. О.

<https://orcid.org/0000-0003-1585-700X>

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

НОСТАЛЬГІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕКЛАМИ ТА ПРОСУВАННЯ БРЕНДУ

У статті проаналізовано ностальгію як сучасний інструмент бренд-комунікацій. Визначено, що ностальгія як інструмент реклами та просування бренду має свою специфіку. Зокрема, ностальгія дає можливість налагодити взаємодію з різними групами цільової аудиторії та дозволяє брендам застосувати варіативні тригери як у контенті у соціальних мережах, так і в рекламній кампанії. Специфіка ностальгії як рекламного інструмента також у її функціональних можливостях. Ностальгія допомагає привертати увагу до бренду та дозволяє зблизити цільову аудиторію в комунікації, створює емоційний зв'язок зі споживачами. Ностальгія – це той інструмент, що може також підвищити інтерес до товару чи продукту або навіть відродити бренд.

Зацентовано увагу на тому, що для ефективного застосування ностальгії в комунікації та діяльності бренди мають розуміти її специфіку як рекламного інструмента та можливі способи її впровадження. При використанні ностальгічних тригерів бренд має зважати на те, наскільки впізнаваними і актуальними вони будуть для цільової аудиторії, наскільки ностальгія апелює до цінностей чи звичок цієї аудиторії. Застосування ностальгії в комунікації бренду має бути доречним по часу та не може стосуватися романтизації втрат чи спогадів, які можуть завдати болю аудиторії.

Узагальнено, що бренди можуть впроваджувати ностальгію в комунікації та діяльність у різні способи. Це може бути створення контенту за допомогою тригера ностальгії або розроблення спільних проєктів з іншими компаніями у форматі випуску продуктів, таємних боксів чи проведення спільних івентів. Ностальгію доречно використати і під час створення товарів чи продуктів, виготовлення колекцій одягу з відсилками до минулого, створення ретроупаковки, дизайну чи реклами у стилі певної епохи. Не менш популярна нині практика використання ностальгії в діяльності брендів під час ребрендингу чи налагодження співпраці з інфлюенсерами, промоції та просування шоу, фільмів, серіалів. За допомогою апелювання до ностальгії бренди можуть привернути увагу аудиторії до соціально відповідальних кампаній або розповісти історію бренду.

Ключові слова: ностальгія, маркетинг ностальгії, просування бренду, реклама, бренд-комунікації, ретродизайн.

Постановка проблеми. В умовах нестабільності, стресу, невизначеності споживачі шукають опору й нею часто стає минуле. Музичні композиції, мультфільми, культурні коди, дизайн пакування продукції з дитинства чи молодості – усе це повертає відчуття безпеки. Ностальгія за минулим викликає емоції, дає відчуття стабільності та надійності навіть у новій реальності. «2026 – це не рік прориву. Це рік постійної напруги. Брендам вже недостатньо просто бути помітними чи технологічними. Аудиторія хоче, щоб вони допомагали орієнтуватися у хаосі й повертали відчуття контролю. На тлі невизначеності люди

тягнуться до знайомих символів, які дарують відчуття безпеки. У таких умовах ностальгія є способом емоційної саморегуляції в нестабільний час» [1]. Для брендів нині ностальгія – це інструмент, що може допомогти привернути увагу аудиторії та налагодити з нею взаємодію. Ностальгія може бути елементом рекламної стратегії бренду, щоб викликати в аудиторії позитивні почуття та потрібні асоціації. Для ефективного застосування ностальгії в комунікації та діяльності бренди мають розуміти її специфіку як рекламного інструмента та можливі способи її використання. Актуальною проблемою є дослідження

потенціалу використання ностальгії у діяльності та комунікації брендів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка дослідників у своїх розвідках з'ясували сутність ностальгії та переваги її застосування для діяльності брендів. К. Рюмшина, А. Лось, С. Дробноход визначають ностальгію «потужним інструментом маркетингового впливу, що формує емоційний зв'язок між брендом і споживачем» [2, с. 339] та відзначають, що «ностальгійний маркетинг застосовується у форматі подій, тематичних заходів, рор-уп кав'ярень чи фотозон у стилі певного десятиліття. В Україні наразі зростає популярність закладів із інтер'єрами, що нагадують старі квартири або клуби 1990-х рр.» [2, с. 340]. Дослідники Т. Григорчук, О. Тадля у статті «Ностальгія як чинник поширення культурних продуктів» встановили сутність ностальгії та її рівні: «справжня ностальгія проявляється тоді, коли наявний безпосередній досвід, симульована (імітована) ностальгія проявляється тоді, коли немає безпосереднього досвіду, колективна ностальгія проявляється в культурі, нації чи поколінні» [3, с. 272]. Ці ж автори в розвідці «Ностальгія як засіб формування доданої вартості» [4] встановили переваги застосування ностальгії в діяльності компаній, зокрема її вплив на стимулювання продажів бренду. У розвідці «Ностальгійний маркетинг як засіб досягнення стратегічних маркетингових цілей» Т. Григорчук наводить ситуації, у яких брендам доцільно впроваджувати маркетинг ностальгії. Зокрема дослідник вказує на такі «причини використовувати ностальгію в маркетинговій діяльності, як відродження товару чи послуги, виробництво яких було припинено в минулому; відзначення певних пам'ятних дат чи ювілею організації; надання бренду свіжого іміджу, щоб відновити його у свідомості аудиторії (наприклад, рестайлінг або ребрендинг)» [5, с. 96]. Дослідниці М. Видиборець і Н. Юдіна зосередили увагу на можливостях компаній у застосуванні ностальгії, зокрема «використання кадрів з роликів минулого, культових образів, стилю і пісень, перезнімання класичних старих реклам, створення ретробанерів та слоганів, повернення культового дизайну для логотипів бренду» [6].

Низку досліджень щодо сприйняття аудиторією явища ностальгії використано з матеріалів фахових блогів. Зокрема, публікації С. Білошицького «Ностальгія у маркетингу: чому спогади стали головною зброєю брендів в епоху ШІ» [7], М. Грицюк «Маркетинг ностальгії: чому спогади продають і як це використовують бренди»

[8], Д. Логвиненка «Від ностальгії до втоми від контенту: 6 трендів, що визначають комунікації у 2026 році» [1], А. Колісник «Як брендам працювати з ностальгією в комунікації з молоддю» [9]. Не дослідженим нині аспектом є специфіка ностальгії як рекламного інструмента. Доцільно в межах статті встановити й окреслити можливості використання ностальгії для рекламування та просування брендів.

Постановка завдання. Завдання дослідження – з'ясувати специфіку ностальгії як рекламного інструмента та узагальнити способи використання ностальгії в комунікації і діяльності брендів.

Виклад основного матеріалу. Ностальгія – це спосіб рекламування і просування бренду, товарів чи послуг за допомогою стимулів (образи, звуки, символи), які викликають спогади з минулого. Механізм дії ностальгії базується на тому, що бренд повертає свою аудиторію у щось знайоме, але трохи призабуте, та актуалізує в неї приємні спогади про певний час, місце, естетику тощо. Сила позитивних спогадів про минуле створює емоційний зв'язок між брендом і його цільовою аудиторією. К. Рюмшина, А. Лось, С. Дробноход зазначають, що «ностальгія виходить за межі стандартних методів маркетингу, оскільки формує емоційну прихильність, адже продається не просто товар, а спогад про «кращі часи». Такий зв'язок значно міцніший, ніж той, що базується лише на співвідношенні ціни та якості. Використання спогадів, символів минулого дозволяє компаніям підвищити впізнаваність бренду та сформувати лояльність до продукту через позитивні емоції. Сьогодні споживачі готові купляти товари та бачити рекламу з акцентом на минуле життя без обстрілів, ракет та недоспаних ночей» [2, с. 340].

Ностальгія допомагає рекламувати і просувати бренд, його товари і продукти. Ностальгія як сильний психологічний тригер впливає не лише на емоції, а й поведінку споживачів та рішення про покупку. Ностальгія повертає до позитивних моментів минулого, а це схиляє до взаємодії з брендом. Бренди, які використовують ностальгію, створюють відчуття стабільності та надійності, оскільки втілюють у собі знайомі образи та ідеї. Звідси і можливість підвищити довіру до бренду та сформувати лояльні відносини зі споживачами. М. Грицюк зазначає, що «коли ми бачимо знайомі образи, звуки, відчуваємо смаки чи аромати з минулого, у мозку вмикається дофамін, що робить наші реакції на бренд набагато сильнішими, ніж на звичайну рекламу. Позитивні

спогади активують нейронні шляхи, пов'язані з винагородою, і саме це приємне відчуття переноситься на продукт чи бренд. Також ностальгія викликає почуття безпеки, тепла та приналежності, особливо зараз, коли людьми керують стрес та невизначеність» [8].

Ностальгія як рекламний інструмент має свою специфіку. Перш за все, це інструмент, що дає можливість налагодити взаємодію з різними групами цільової аудиторії. Ностальгія діє за своїм впливом на різні вікові групи. Вона здатна повпливати і на міленіалів, і покоління X, які відчують ностальгію за дитинством і молодістю, на покоління зумерів, яке зацікавлене в культурі та стилі минулих десятиліть через ретро моду, музику, медіа тощо, на бебі-бумерів, які краще реагують на елементи культури своїх молодих років. Ностальгія є універсальним тригером для впливу, адже серед будь-якого покоління є фанати ретрокультури чи споживачі, які мають емоційний зв'язок з певними періодами свого життя.

За даними аналітичної компанії Global Web Index, «покоління зумерів сьогодні є найбільш ностальгічним. 37 % цього покоління ностальгують за 1990-ми роками – десятиліттям, коли частина з них була ще зовсім малою, а інші взагалі не народилися. Для зумерів 90-ті – це радше не конкретний особистий досвід, а образ безтурботної та яскравої епохи, такої, де люди більше розважалися і менше тривожилися. На тлі стресової реальності останніх років це «просте минуле» виглядає особливо привабливим. 15 % зумерів зізнаються, що їм приємніше думати про минуле, ніж про майбутнє. Міленіали відстають лише на 1 %. Половина представників покоління зумерів відчують ностальгію за різними форматами контенту, а серед міленіалів цей показник становить 47 %» [10].

Специфіка ностальгії як рекламного інструмента полягає також у наявності значної кількості варіативних тригерів, які викликають в аудиторії ностальгічні почуття. А тому у брендів є можливість впроваджувати ностальгію, як у контент у соціальних мережах, так і в рекламні кампанії чи бренд-колаборації. Розуміючи, за чим саме ностальгує аудиторія, бренди можуть знаходити потрібний тригер і вводити його у свої комунікації. Згідно з дослідженням компанії Global Web Index, аудиторія найчастіше ностальгує, крім дитинства та особистих спогадів, за медіаконтентом – фільмами (71 %), музикою (64 %), телепрограмами (60 %), фотографіями (47 %), а також книгами й журналами (36 %) [10]. Споживачам

подобаються «відсилки до економічного оптимізму минулих часів, перших ноутбуків і мобільних телефонів, краси заради краси, обтислого одягу, яскравості та безтурботності, вдалі кіноадаптації, відродження старих передач і кейси, коли бренди повертаються до старих логотипів та рекламних кампаній» [11]. А. Колісник у своєму дослідженні тригерів, які викликають ностальгію в молодій аудиторії, зазначає про такі, як «школа, безтурботність, прогулянки до світанку та довгі телефонні розмови; сімейні традиції – спільні сніданки, канікули, свята; мультфільми й серіали дитинства; перша вчителька, дитячий садок; місія, де жили раніше; близькі люди» [9].

Ностальгія для сучасних споживачів стосується не обов'язково певних матеріальних речей, а й емоційного досвіду – відчуття безпеки, близькості, знайомого ритму буття й моментів, які вони сприймали особливими у своєму житті. Бренди можуть апелювати до таких видів ностальгії, як предметна, часова, просторова, соціальна, анемоя. Предметна ностальгія стосується апелювання до конкретних матеріальних речей або продуктів з минулого. Часова ностальгія пов'язана зі спогадами про цінності минулого часу та згадками про певні історичні епохи. Просторова ностальгія передбачає згадування географічних місць, яких більше не існує або які сильно змінилися, а також романтизацію атмосфери старих міст чи історичних локацій. Соціальна ностальгія пов'язана з традиціями, ритуалами минулого та культурними звичками, спогадами за відчуттям спільноти, єдності. Також може бути «анемоя – коли споживачі сумують за часом, у якому їх навіть не було. Це не просто мода, наприклад на широкі штани, які були в трендах колись. Нині це ще і запит на доцифровий спокій» [7], часи, коли було більше офлайн-взаємодії, менше цифрового навантаження, інформаційного перенасичення та візуального шуму.

Специфіка ностальгії як рекламного інструмента також у її призначенні та функціональних можливостях. Ностальгія як рекламний інструмент здатна вирішити низку комунікаційних завдань для бренду. Зокрема, ностальгія допомагає привертати більше уваги до бренду та дозволяє зблизити цільову аудиторію в комунікації. Поява в рекламних кампаніях бренду чи його контенті в соціальних мережах ностальгічних образів, символів, звуків, повернення у виробництво продуктів з минулого стає інфоприводом. Такі новини знаходять розголос у медіа та соціальних мережах, провокують дискусії споживачів та

обговорення бренду, що і підвищує залученість користувачів у комунікацію. Спогади, які публікує бренд у вигляді фотографій, відео та спільних переживань, швидко набувають вірусного поширення в соціальних мережах. Як наслідок – споживачі пригадують минуле, діляться навзаєм своїми спогадами та досвідом. Інколи бренди цілеспрямовано запускають ностальгічні флешмоби в соціальних мережах, коли просять користувачів і підписників поділитися світлинами з минулого, спогадами чи пригадати товари чи продукти, що вже не випускаються. Так, поширеною практикою є, коли перед початком нового навчального року бренди на ринку освітніх послуг пропонують аудиторії опублікувати в соціальних мережах свій шкільний зошит. За найкрасивіший почерк (найсмішнішу помилку, найкреативніше есе про те, «як я провів літо» тощо) бренди винагороджують підписників заохоченнями у вигляді акційних пропозицій чи знижок, дарують безоплатну підписку на освітні курси або надають доступ до перегляду відеоуроків. У 2022 р. на честь ювілею появи напою Crystal Pepsi бренд Pepsi організував конкурс #ShowUsYour90. За умовами конкурсу споживачі мали опублікувати свої світлини з 1990-х рр. у соціальній мережі X. Переможці конкурсу могли отримати набір пляшок культового напою Crystal Pepsi, який був знятий з виробництва.

Ще одне комунікаційне завдання, яке здатна виконати ностальгія, – це розширення аудиторії. Ностальгічні теми можуть приваблювати різні цільові групи, тож бренд має можливість взаємодіяти не лише зі своєю безпосередньою цільовою аудиторією, а й загалом охопити користувачів мережі чи споживачів конкурентних брендів. При цьому розширення аудиторії може бути не лише кількісно, а і в аспекті поколінь. За допомогою ностальгії старше покоління може відчувати зв'язок із власним минулим, тоді як молодше покоління може цікавитися елементами культури, які були популярні раніше. Розповідаючи історії про сімейні традиції, перше кохання або важливі події, які об'єднують різні покоління, бренди зближуються в комунікації з аудиторією та створюють емоційний зв'язок між брендом і споживачем.

Ностальгія – це той інструмент, що може також підвищити інтерес до товару чи продукту або навіть відродити бренд. До прикладу варто згадати відродження бренду Polaroid, який інтегрував Bluetooth та мобільні застосунки у свої класичні камери, або повернення Nokia з новими версіями 3210, що підтримують 4G та YouTube.

Ностальгія стає конкурентною стратегією: знайома форма товару знімає тривогу у споживачів перед майбутнім, а доповнення функціоналу пристроїв сучасними рисами дозволяє залишатися затребуваним продуктом на ринку. «Ретро-продукти з сучасною «начинкою» мають на 24 % вищий показник лояльності, ніж абсолютно нові бренди. Це явище емоційного страхування, коли ми не хочемо повертатися в минуле назавсім, але хочемо безпеки минулого з комфортом майбутнього» [7].

Для просування товарів і продуктів бренди створюють рекламні кампанії або контент із використанням впізнаваних образів минулого, музики, ретростилу по дизайну чи шрифтів, що спонукає споживачів звертати увагу на подібні прийоми в комунікаціях бренду. Візуальна стилізація під минуле дає можливість креативам бренду виділятися на фоні одноманітного контенту в мережі та швидше пробиває банерну сліпоту сучасних споживачів. Згідно з дослідженням А. Колісник, «ностальгічна реклама є емоційно сильною. Вона запам'ятовується споживачами та викликає в них тепло, відчуття щастя, легкий сум і швидко створює зв'язок із брендом» [9].

Ностальгія як рекламний інструмент має ще одну важливу характеристику – умови її впровадження в комунікації та діяльності бренду. При використанні ностальгічних тригерів бренд має врахувати контекст комунікації. Бренд має зважати на те, наскільки чутливою є цільова аудиторія бренду, чи буде впізнаваним і актуальним для неї обраний тригер, наскільки ностальгія апелює до цінностей, традицій чи звичок цієї аудиторії, чи закладено сенс у певну згадку минулого. Ностальгія в комунікаціях не має виглядати штучною, бренд має впроваджувати її нативно. Ностальгія має поєднуватися з пропонованим продуктом чи товаром бренду, тоном голосу бренду та досвідом аудиторії. Завдання ностальгії – повернути споживачам емоцію, з якою вони колись себе асоціювали. Бренди також мають врахувати, які теми популярні в медійному просторі, які суспільні настрої домінують та які події відбуваються. Використання ностальгії має бути доречним по часу та не може стосуватися романтизації втрат чи спогадів, які можуть завдати болю аудиторії.

На основі відомих кейсів у галузі узагальнено способи використання ностальгії в комунікації та діяльності брендів. Перший спосіб – створення контенту за допомогою тригера ностальгії. Бренди прагнуть віднайти нові способи для привернення уваги аудиторії та відмежування від

конкурентів. Для цього використовують тригерні теми для своїх публікацій чи сюжетів відеороликів, розробляють ностальгичний стиль візуального контенту – фото, картинок, відео, використовуючи атмосферу 80-х, 90-х, 2000-х, щоб викликати цікавість у користувачів, які вже давно стежать за брендом. У контенті брендів можна побачити меми з використанням кадрів зі старих фільмів чи шоу, олдскул-гумор, ретрофільтри для рилз, вінтажні шрифти чи елементи дизайну, відтінки кольорів, «текстури ґрунту, ручну чи кислотну, піксельну графіку, скрапбукінг, акварель і грубі лінії, знімки з кнопочних телефонів, абстрактні градієнти, колажі, – усе, що створює атмосферу справжності, повертаючи аудиторію до естетики 90-х чи початку 2000-х» [12].

Тригер ностальгії у форматі згадок предметів минулого, фільмів чи книг можна часто простежити в контенті SMM-агенції Kukurudza [13]. Команда агенції використовує згадку про щось з минулого як певний гачок або хук, що дозволяє швидко привернути увагу аудиторії. Потім за допомогою накладання ностальгії на професійні теми, як-от «Легендарні продукти з дитинства і чого вони нас навчили», «З якими артефактами сестри Галівел боролися у диджитал-світі», «Оцінюємо креативні ідеї Яви та Павлуші», відбувається посилення інтересу користувачів до контенту. У такому симбіозі бренд може втримати увагу аудиторії та зацікавити її своїми комунікаціями.

Також бренди можуть створювати ностальгичний контент у форматах «Grow Up» (історії перевтілення, внутрішні зміни, показ того, як щось змінюється), «Тоді і зараз» (показ шляху, прогресу, змін, контрасту), «Cross-generational формат» (історії, які об'єднують різні покоління через спільні спогади, емоції або трансляцію змін у часі).

Другий спосіб використання ностальгії в діяльності брендів – створення спільних проєктів з іншими організаціями, установами, компаніями. Такі бренд-колаборації стосуються випуску продуктів, таємних боксів чи проведення спільних івентів. У 2025 р. відбулася креативна колаборація між брендами напоїв Jones Soda та олівців Crayola, яка поєднала смакові враження з ностальгією. «Бренди створили упаковку, яка містила шість безалкогольних напоїв з різними смаками, кожен з яких відповідає символічному кольору з асортименту Crayola. До упаковки вкладали колекційну коробку олівців, щоб потішити як любителів помалювати, так і шанувальників вінтажної продукції» [14]. Подібні колаборації дозволяють брендам створити інфопривід для медіа та

підвищити рівень уваги до брендів, а також дають можливість охопити дві групи цільової аудиторії – викликати ностальгію у дорослих, які виросли з кольоровими олівцями Crayola та напоями Jones, і познайомити нове покоління з цими культовими брендами.

У 2025 р. бренд Monobank створив декілька колаборацій, що базуються на ностальгії. Колаборація Monobank з брендом «Золотисті чипси» повернула для аудиторії смак снеків, які купували українські школярі 2000-х рр. А у партнерстві з Milk Bar Monobank випустив лімітовану серію шоколадних цукерок у формі гривень, які свого часу були популярні в дитинстві споживачів. У результаті колаборації був створений комплект, до якого увійшли 40 шоколадних монеток та ексклюзивний стикерпак. «Колаборації Monobank засвідчують, що бренди успішно грають на ностальгії, лімітованості та гейміфікації, щоб утримувати увагу молодшої аудиторії. Обмежена серія, неочікуваний смак і приховані «скарби» всередині пакування створюють додаткову цінність і перетворюють звичайний продукт на медійний привід. Це ще раз демонструє: креативні партнерства та емоційні тригери залишаються одним з найефективніших інструментів брендів у боротьбі за інтерес споживача» [15].

Використання ностальгії може бути не лише в межах тимчасових партнерств чи лімітованих серій по випуску продукції. Бренд LEGO використовує ностальгію на постійній основі, створюючи набори за мотивами популярних франшиз. «Зоряні війни», «Гаррі Поттер», «Друзі» – це не просто конструктори, а машина часу, яка дозволяє дорослим повернутися в дитинство, а дітям – відчувати магію улюблених історій їхніх батьків» [16].

Третій спосіб використання ностальгії в діяльності брендів – створення товарів чи продуктів, виготовлення колекцій одягу з відсилками до минулого, із врахуванням і відродженням тенденцій певних років. До прикладу бренд CHER'17, який у червні 2026 р. випустив колекцію MILLENNIALS ERA та повернув у моду стрази, джинси з низькою посадкою, майки та спідниці, натхненні модою та культурними маркерами нульових. Бренд Ruslan Baginskiy взагалі вийшов за межі фешн-категорії та представив свій перший парфум Grain de Se. Назва парфуму («Дрібка солі») працює як емоційний тригер та відсилає не до продукту, а до конкретного життєвого досвіду. В основі концепції парфуму – ностальгія за студентськими подорожами, літом біля моря та канікулами. Бренд SOVA має окрему лінійку прикрас

Wonderland, яка формувалася під впливом тригера ностальгії. При цьому ностальгія тут не просто спогад про минуле, а стилістичний прийом: «мода звертається до простоти форм, знайомих символів і легкої наївності. Прикраси цієї лінійки легко інтегрувати в дорослий гардероб, пом'якшуючи його серйозність. Вони додають гри, внутрішньої свободи й дозволу бути неідеальною» [17].

Ностальгічні спогади дитинства часто є основою для створення дизайну одягу. Так, на закритті Олімпіади в Парижі 2024 р. швейцарський дизайнер створив костюм піаніста з понад 200 VHS-касетами із дитячими фільмами, які зберігала його мама. Бренд Phenomena спогади своїх співзасновниць про літо на бабусиній дачі поклав в основу весняної колекції, де можна було побачити стрічки, аплікації, квіткові вишивки, що відтворюють живе поле. Влітку 2020 р. засновниця бренду Grandpa's Shirts почала апсайклити сорочки, що лишилися після смерті її дідуся. Речі, пов'язані з минулим, ностальгією, можуть бути «візуальною та тактильною зоною комфорту. Такі речі-якорі стають у пригоді у бурхливі часи, коли хочеться оточити себе звичними предметами й таким чином відчутти землю під ногами» [18].

Не менш популярна нині четверта практика використання ностальгії в діяльності брендів – ребрендинг. Бренди можуть відроджувати товари чи послуги, виробництво яких було припинено в минулому, можуть повертати першопочатково створений логотип або загалом фірмовий стиль бренду, щоб відновити їх у свідомості аудиторії. Так, у 2019 р. бренд Motorola повернув культову модель телефона Razr, але у форматі сучасного складного смартфона, бренд DIOR у 2023 р. перевипустив культову сумку LADY DIOR, з якою принцеса Діана з'явилася на Met Gala в 1996 р. У 2021 р. бренд Reebok перевипустив вінтажний силует кросівок Club C з 1985 р., а у 2023 р. у межах рекламної кампанії Дакота Джонсон представила сучасне переосмислення культової сумки Jackie, названа модним домом Guccі на честь колишньої першої леді США Жаклін Кеннеді.

Бренди вдаються і до повернення маскотів, перших версій свого логотипу, дизайн-системи сайту чи соціальних мереж, фірмового стилю. Так, бренд McDonald's у 2023 р. повернув персонажа Грімас, якого придумав 52 роки тому, а у 2020 р. на честь свого 15-річчя компанія Rozetka відновила дизайн-систему 2005 р. з різноколірними кнопками, анімацією та рухливими смайликами. Rozetka повернула на сайт інтернет-магазину старий логотип, перший слоган «В інтернеті

дешевше», а також запустила рекламний ролик, створений у 2009 р.

П'ятий спосіб використання ностальгії в комунікації та діяльності брендів – створення ретроупаковки, дизайну чи реклами у стилі певної епохи. Важливою вимогою до створення подібної реклами є потреба переосмислення чогось з минулого, а не безпосереднє копіювання чогось. Бренд має не повторити сюжет якогось фільму чи рекламного ролика, а адаптувати певні його елементи чи меседжі під свою нішу, позиціонування, особливості свого бренду. За умови дотримання цих критеріїв бренд отримає впізнаваність, але при цьому залишиться оригінальним.

Бренд CHER'17 на постійній основі використовує елементи попкультури та ностальгії у своїх рекламах. Бренд переосмислював вірусний мем з Бекхемами, а також випускав серіали-омажі на фільм «Красуня», серіал «Секс і місто» та фільм «Диявол носить Prada». До Чорної п'ятниці у 2025 р. бренд представив ролик-омаж на рекламу Tide «Тоді ми йдемо до вас». «У новому прочитанні до дверей уже стукає Іван Кришталь – не з чарівним порошком, а з новиною про знижки. Атмосфера впізнавана до найменших деталей: тут також застілля, люди співають пісні та танцюють, а у кінці звучить культовий заклик. Знайомі образи та культові сюжети миттєво викликають теплі асоціації й підвищують шанс, що такий контент подивляться до кінця та поділяться ним» [19]. У 2020 р. модний дім Guccі випустив різдвяну кампанію у стилі ретро, а в 2023 р. для рекламної кампанії фандрейзингової платформи UNITED24 креативна агенція Великої Британії Pablo створила туристичні постери в ретростилі. У 2023 р. McDonald's відкрив ретроресторан з 80-х, натхненний серіалом «Локи». У закладі був ретродекор, меблі та уніформа, а також ціни з минулого. Апелювання до певної культури минулого чи ретростилу, використання мемів, культових фільмів чи навіть старих реклам допомагає брендам спілкуватися зі своєю аудиторією універсальною мовою. Ностальгію розуміють усі, тож реклама з її використанням – це можливість налагодити взаємодію з широкою аудиторією.

Шостий спосіб використання ностальгії в комунікації брендів – розповісти історію бренду, показати як змінюється бренд, світ навколо і споживачі, при цьому підкресливши усталеність цінностей бренду, незмінність його традицій, сенсів. Подібну практику використала британська мережа продуктових магазинів Tesco, яка у 2013 р. створила серію різдвяних відео, де показує, як одна

родина святкує Різдво протягом шести десятиліть. Бренд прагнув підкреслити значення сімейних традицій, які об'єднують близьких людей. У 2024 р. Vodafone випустив ролик, який не просто показує, як змінилися засоби зв'язку – від дзвінків у телефонній будці до сучасних смартфонів та месенджерів, – а й нагадує про теплі спогади з дитинства. Рекламу супроводжується піснею Кузьми Скрябіна «Старі фотографії», а в самому відео підкреслюють, що попри всі зміни дружба і теплі відчуття, як і абонентський номер, завжди залишаються незмінними.

Сьомий спосіб використання ностальгії в діяльності брендів – для налагодження співпраці з інфлюенсерами. Бренди можуть обрати блогера чи зірку, про яку споживачі забули, або організувати партнерство з виконавцем, актором, спортсменом або іншою медійною людиною, яка давно зникла з інформаційного простору. Так зробила агенція Mischief у кампанії для мережі ресторанів Sizzler, коли зняла ностальгійний ролик з акторкою Джоді Світін. Саме з реклами Sizzler почався її шлях у сфері 36 років тому. У 2017 р. ПриватБанк зняв рекрутинговий ролик у стилі 80-х, у якому знялася українська артистка Анна Левченко, яка у минулому озвучувала Барта в мультсеріалі Simpsons. А в 2021 р. для просування свого бренду під час реклами на Супербоулі Uber Eats запросив зірковий дует – Вейна Кемпбелла та Гарта Алгара, головних персонажів культової кінокомедії, яка була популярною у 1990-х рр.

Восьмий спосіб використання ностальгії в діяльності брендів – просування соціально відповідалних кампаній. Ностальгія працює для аудиторії як гачок для привернення уваги. А коли є фокус уваги, меседжі бренду запам'ятовуються краще. Молочна компанія «Галичина» використала тригер ностальгії за домом та у 2024 р. створила рекламну кампанію в містах за кордоном (Берліні, Лондоні, Торонто) як заклик до українців повертатися додому. На плакатах нагадували певні звички, традиції, притаманні українцям, і в такий спосіб вказували причини повернутися додому, що і сприяло запам'ятовуванню меседжу бренду.

Тригер ностальгії може бути використаний і в благодійних кампаніях. Для того, щоб зробити розголос про певний збір або мотивувати аудиторію долучатися до благодійництва, бренди відроджують телевізійні шоу та програми. Так, у 2025 р. головною телевізійною подією стало повернення «Танців з зірками» на канал 1+1 Україна у форматі благодійного новорічного спецефіру, а в 2026 р.

повернули в ефір програму «Караоке на майдані» на телеканалі ТЕТ, що теж має благодійну мету – збір на протезування ветеранів. Ці кейси засвідчують, що ностальгія підходить і для подієвих форматів у комунікації брендів, благодійних кампаній, а аудиторія завжди шукає позитивних емоцій, відчуття спільності та надії. Саме тому телевізійні проекти, які здатні об'єднати людей та реалізувати благодійну мету, знову стають актуальними.

Подібним за своїм соціальним спрямуванням є і кейс бренду Dodo Socks, який у 2025 р. з нагоди свого 10-річчя разом із радіо «Волохатий Промінь» створив аудіокасету Dodo Mixtape, яка «повертає в часи, коли плейлист складався вручну, а олівець був потрібен не лише для нотаток». Усі кошти з продажу касет були передані на підтримку військових.

Дев'ятий спосіб використання ностальгії в діяльності брендів – промоція, просування шоу, фільмів, серіалів. У 2025 р. для просування нового шоу «Чарівник країни Оз» музично-розважальна арена Sphere у Лас-Вегасі здивувала аудиторію ностальгічним перезавантаженням класики. У рамках промокампанії виставкового комплексу «Чарівник країни Оз» бренд створив вірусну інсталяцію – гігантські ноги у червоних туфлях як алюзію на сцену зі «Смарагдового міста». А в 2026 р. до старту прем'єри другої частини культової стрічки «Диявол носить Prada» команда з промоції фільму вирішила в комунікаціях у соціальних мережах не просто відтворити загальну естетику тих часів, а і показувати впізнавані сцени та деталі, обігравати культові моменти з першої частини та організовувати колаборації з відсилками до сюжету фільму.

Десятий спосіб використання ностальгії в діяльності брендів – для побудови персонального бренду. Тригер ностальгії можна використовувати, аби закріпити за особою певний архетип чи підкорегувати її позиціонування. До прикладу, формування персонального бренду музиканта Віталія Козловського за допомогою маркетингу ностальгії. Після паузи в кар'єрі та насиченості медійного поля інформацією про конфлікт з колишнім продюсером для музиканта було важливо повернути прихильність аудиторії. Він відроджує свої пісні з минулого, переспівує їх українською і запускає хвилю ностальгічних спогадів у широкій аудиторії. Презентацію кожної пісні він супроводжує перфомансом – в образі, який носив 13 років тому, або відтворює флешмоб Ice Bucket Challeng, що був популярний у 2014 р. Розуміючи

емоційну прихильність до музиканта від аудиторії, низка брендів організовує партнерства зі співаком, які і базувалися на тригері ностальгії – занурення аудиторії в часи, коли вона прослуховувала хіти виконавця. Так, Віталій Козловський у співпраці з мережею закладів «Квітова Мафія» створив авторський коктейль «Пінаколада», банк ПУМБ обіграв новину про погашення Козловським багаторічного боргу, інтегрувавши його пісню «Пінаколада» у свій застосунок. Музикант також став обличчям літньої кампанії «Сільпо поспіло» та одним із хедлайнерів Atlas Festival у 2025 р. «Повернення Козловського в медійний простір – це не лише особиста перемога артиста після 10 років юридичних обмежень. Це ще й маркер для суспільства, що життя триває. У часи, коли майбутнє невизначене, психіка шукає точок опори – образів, які асоціюються зі стабільністю, знайомим минулим. І тут Козловський – майже ідеальна фігура. Його голос і пісні – це частина колективної пам'яті з початку 2000-х, коли все ще було добре. Вони нагадують про дитинство, молодість, прості речі: перше кохання, дискотеку, літо без сирен. Це явище можна назвати психологічною регресією до безпечного. Мозок інстинктивно тягнеться до знайомого – того, що колись давало відчуття радості й спокою. Тому зараз Козловський не є просто співаком. Він – символ емоційної пам'яті, який дає змогу на мить повернутися в той час, коли не було війни, втрат і постійної тривоги. Його сценічне повернення – це не лише про музику. Це про колективне бажання втримати зв'язок із мирним життям».

Висновки. Бренди нині прагнуть привернути увагу аудиторії, налагодити з нею взаємодію та зацікавити її своїми комунікаціями. Для цього брендам потрібно застосовувати сучасний інструментарій. Ностальгія як рекламний інструмент за останні роки доводить свою дієвість і актуальність. Ностальгія здатна вирішити низку комунікаційних завдань для бренду. Зокрема, вона допомагає привертати більше уваги до бренду та дозволяє зблизити цільову аудиторію в комунікації, створює емоційний зв'язок зі споживачами, дає можливість взаємодіяти не лише зі своєю

безпосередньою цільовою аудиторією, а й загалом охопити користувачів мережі чи споживачів конкурентних брендів. Ностальгія – це той інструмент, що може також підвищити інтерес до товару чи продукту або навіть відродити бренд. Для ефективного застосування ностальгії в комунікації та діяльності бренди мають розуміти її специфіку як рекламного інструмента та можливі способи її використання. При використанні ностальгічних тригерів бренд має врахувати контекст комунікації. Бренд має зважати на те, наскільки впізнаваним і актуальним для цільової аудиторії буде обраний тригер, наскільки ностальгія апелює до цінностей, традицій чи звичок цієї аудиторії, наскільки ностальгія поєднується з пропонованим продуктом чи товаром бренду, його історією, тоном голосу. Використання ностальгії в комунікаціях бренду має бути доречним по часу та не може стосуватися романтизації втрат чи спогадів, які можуть завдати болю аудиторії.

Бренди можуть впроваджувати ностальгію в комунікації та діяльність у різні способи. Це може бути створення контенту за допомогою тригера ностальгії або розроблення спільних проєктів з іншими організаціями, установами, компаніями у форматі випуску продуктів, таємних боксів чи проведення спільних івентів. Ностальгію доречно використати і під час створення товарів чи продуктів, виготовлення колекцій одягу з відсилками до минулого, створення ретроупаковки, дизайну чи реклами у стилі певної епохи. Не менш популярна нині практика використання ностальгії в діяльності брендів під час ребрендингу чи формування персонального бренду, налагодження співпраці з інфлюенсерами, промоції та просування шоу, фільмів, серіалів. За допомогою апелювання до ностальгії бренди можуть привернути увагу аудиторії до соціально відповідальних кампаній або розповісти історію бренду, показати як змінюється бренд, світ навколо і споживачі, при цьому підкресливши усталеність цінностей бренду. Перспектива подальших досліджень стосується визначення особливостей ностальгії як інструмента антикризових комунікацій.

Список літератури:

1. Логвиненко Денис. Від ностальгії до втоми від контенту: 6 трендів, що визначають комунікації у 2026 році. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/longreads/pr/vid-nostalgiyi-do-vtomy-vid-kontentu-6-trendiv-shho-vyznachayut-komunikacziyi-u-2026-roczii/> (дата звернення: 02.07.2026).
2. Рюмшина К., Лось А., Дробноход С. Маркетинг ностальгії: як українські бренди продають спогади дитинства. *Маркетинг XXI століття: виклики змін та можливості розвитку (NEXTMARK21)* : матеріали II Міжнар. науково-практ. конференції (23 жовтня 2025 р., м. Харків). Харків : ДБТУ, 2025. С. 339–340. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/handle/123456789/76825> (дата звернення: 02.07.2026).

3. Григорчук Т. В., Тадля О. М. Ностальгія як чинник поширення культурних продуктів. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2021. Вип. 35. С. 270–276. DOI: <https://doi.org/10.35619/ucpmk.v35i0.398> (дата звернення: 02.07.2026).
4. Григорчук Т. В., Тадля О. М. Ностальгія як засіб формування доданої вартості. *Журналістика та реклама: вектори взаємодії* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (19 березня 2020 р., Київ). Київ : Київ. нац.торг.-екон. ун-т, 2020. С. 108–111. URL: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/6234/document.pdf> (дата звернення: 02.07.2026).
5. Григорчук Т. В. Ностальгійний маркетинг як засіб досягнення стратегічних маркетингових цілей. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Економіка і управління*. 2020. Том 31 (70). № 4. Ч. 1. С. 93–98. DOI: <https://doi.org/10.32838/2523-4803/70-4-17> (дата звернення: 02.07.2026).
6. Видиборець Марія, Юдіна Наталія. Як бренди використовують ефект ностальгії в маркетингу. *B2B Marketing* : збірник наукових праць XV Міжнар. наук.-практ. конф. (21 вересня 2021 р., м. Київ). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. С. 182–192. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/63ce01f4-e7d7-4160-840d-bbb6ac327f17/content> (дата звернення: 02.07.2026).
7. Білошицький Сергій. Ностальгія у маркетингу: чому спогади стали головною зброєю брендів в епоху III. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/longreads/marketyng/nostalgiya-u-marketyngu-chomu-spogady-staly-golovnoyu-zbroyeu-brendiv-v-epohu-shi/> (дата звернення: 02.07.2026).
8. Грицюк Марія. Маркетинг ностальгії: чому спогади продають і як це використовують бренди. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/longreads/marketyng/marketyng-nostalgiyi-chomu-spogady-prodayut-i-yak-cze-vykorystovuyut-brendy/> (дата звернення: 02.07.2026).
9. Як брендам працювати з ностальгією в комунікації з молоддю – дослідження Анни Колісник. *The Inweb Media* : вебсайт. URL: <https://theinweb.media/nostalhiya-molod-doslidzhennya-anny-kolisnyk/> (дата звернення: 02.07.2026).
10. Harlow Stephanie. How are Gen Z and millennials driving nostalgia. *Global Web Index* : website. URL: <https://www.gwi.com/blog/nostalgia-trend> (date of access: 02.07.2026).
11. Цаценко Желя. Ностальгійний маркетинг. Короткий гайд, щоб інтегрувати сум за минулим у рекламний кампейн. *Skvot* : вебсайт. URL: <https://skvot.io/uk/blog/nostalgia-marketing> (дата звернення: 02.07.2026).
12. «Стара камера» та колажі: 7 трендів візуальної комунікації брендів. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/longreads/design/7-trendiv-vizualnoyi-komunikacziyi-brendiv/> (дата звернення: 02.07.2026).
13. *Kukurudza.agency* : інстаграм-акаунт. URL: <https://www.instagram.com/kukurudza.agency/> (дата звернення: 02.07.2026).
14. Грицюк Марія. Ностальгійний маркетинг: культові олівці перетворили на газовані напої. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/news/creative/nostalgijnyj-marketyng-kultovi-olivci-peretvoryly-na-gazovani-napoyi/> (дата звернення: 02.07.2026).
15. Колісник Владлена. Мопобанк випустив чипси зі смаком чорної ікри. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/news/design/monobank-vypustyv-chypsy-zi-smakom-chornoyi-ikry/> (дата звернення: 02.07.2026).
16. Ностальгія в тренді: чому спогади про минуле стають ключем до успіху брендів. *The Inweb Media* : вебсайт. URL: <https://www.theantmedia.com/article/nostalgiya-v-trendi-chomu-spogadi-pro-minule-stayut-klyuchem-do-uspihu-brendiv> (дата звернення: 02.07.2026).
17. Як прикраси SOVA передають головні тренди року від Pinterest. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/longreads/trends/yak-pykrasy-sova-peredayut-golovni-trendy-roku-vid-pinterest/> (дата звернення: 02.07.2026).
18. Саричева Ксенія. Історія моди. Ностальгія проти споживання. *Thekoloua* : інстаграм-акаунт. URL: https://www.instagram.com/p/DXEfp1cjD08/?img_index=3&igsh=b3dqeDQ1aGRyZWVr (дата звернення: 02.07.2026).
19. CHER'17 переосмислив культову рекламу Tide. *Marketing Media Review* : вебсайт. URL: <https://mmr.ua/news/creative/cher17-pereosmyslyv-kultovu-reklamu-tide/> (дата звернення: 02.07.2026).
20. Поліщук Яна. Феномен Козловського: чому повернення співака на сцену стало емоційною опорою для суспільства. *The Inweb Media* : вебсайт. URL: <https://theinweb.media/fenomen-kozlovskoho-rebrendynh/> (дата звернення: 02.07.2026).

Skorokhod T. O. NOSTALGIA AS A TOOL FOR ADVERTISING AND BRAND PROMOTION

The article analyzes nostalgia as a modern tool of brand communications. It is determined that nostalgia as a tool of advertising and brand promotion has its own specifics. In particular, nostalgia makes it possible to establish interaction with different target audience groups and allows brands to apply variable triggers both in content on social networks and in advertising campaigns. The specificity of nostalgia as an advertising tool is also in its purpose and functionality. Nostalgia helps to attract more attention to the brand and allows you to bring the target audience closer in communication, creates an emotional connection with consumers. Nostalgia is a tool that can also increase interest in a product or product or even revive a brand.

It is emphasized that in order to effectively use nostalgia in their communications and activities, brands must understand its specifics as an advertising tool and possible ways of using it. When using nostalgic triggers, a brand should consider the context of the communication. The brand should consider how recognizable and relevant the chosen trigger will be for the target audience, how much nostalgia appeals to the values, traditions or habits of this audience. The use of nostalgia in brand communications should be appropriate in time and cannot relate to the romanticization of losses or memories that can cause pain to the audience.

It is generalized that brands can introduce nostalgia into their communications and activities in various ways. This can be creating content using a nostalgia trigger or developing joint projects with other companies in the format of product releases, secret boxes or joint events. Nostalgia can also be used when creating goods or products, producing clothing collections with references to the past, creating retro packaging, design or advertising in the style of a certain era. No less popular is the practice of using nostalgia in the activities of brands during rebranding or establishing cooperation with influencers, promotion and advancement of shows, films, series. By appealing to nostalgia, brands can attract the audience's attention to socially responsible campaigns or tell the story of the brand.

Keywords: *nostalgia, nostalgia marketing, brand promotion, advertising, brand communications, retro design.*

Дата першого надходження статті до видання: 02.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Тріщук О. В.

<https://orcid.org/0000-0002-4009-8749>

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Говера О. І.

<https://orcid.org/0000-0002-6580-9121>

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПРАЦІВНИК-ВОЛОНТЕР ЯК АГЕНТ ВНУТРІШНЬООРГАНІЗАЦІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стаття присвячена дослідженню впливу соціальної активності воєнного волонтера як працівника медичного закладу на внутрішньоорганізаційну комунікацію, комунікаційний клімат колективу та формування репутаційного капіталу організації-роботодавця в умовах тривалої війни.

Дослідження реалізовано як якісне кейс-дослідження впродовж січня 2024–жовтня 2025. Емпіричну базу становили напівструктуровані інтерв'ю з працівниками медичного закладу ($n = 50$), неформалізоване спостереження за комунікаційними процесами, а також контент-аналіз внутрішніх комунікаційних матеріалів та аналіз публічних комунікацій.

Встановлено поступову трансформацію комунікативних практик від персоналізованої мобілізації до горизонтальної самоорганізації підрозділів. Зафіксовано зміну норм солідарної взаємодії. Виявлено інституціоналізацію колективних практик соціальної активності. Зафіксовано репутаційний ефект: публічна соціальна активність працівника асоціювалася зі зростанням довіри до організації та проявами «репутаційного імунітету» під час інформаційних інцидентів.

Соціальна активність працівника-волонтера може правити системним каталізатором змін у внутрішньоорганізаційній комунікації: посилювати горизонтальні зв'язки, консолідувати колектив навколо практик солідарності та підтримувати психологічну стійкість через спільне смислотворення. Виявлено механізм репутаційного перенесення, за якого суспільна довіра до публічно активного працівника частково транслюється на організацію-роботодавця. Практична цінність результатів полягає в рекомендаціях щодо управлінської підтримки соціально активних працівників та інтеграції волонтерського досвіду у внутрішні комунікаційні політики й практики соціальної відповідальності медичних установ у воєнних кризах.

Ключові слова: воєнне волонтерство, внутрішньоорганізаційна комунікація, комунікаційний клімат, смислотворення, репутаційний капітал, соціальна активність працівників, корпоративна соціальна відповідальність, медичні установи.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала каталізатором глибоких трансформацій у структурі громадянського суспільства та практиках соціальної взаємодії. Волонтерський рух набув системного характеру, інтегруючись у різні сфери професійної діяльності – медицину, освіту, промисловість, державне управління. За цих умов волонтерство перестає бути суто сферою діяльності громадських організацій і дедалі частіше реалізується через соціальну активність

окремих працівників, які поєднують професійну зайнятість із публічною громадянською позицією.

Науковій увазі, отже, потребує феномен соціально активного працівника-волонтера як внутрішньоорганізаційного комунікаційного агента. Такі особи нині, з розвиненим соціальним капіталом і високим рівнем суспільної довіри поза межами організації, самі ініціюють благодійні збори, організовують офлайн активності, підтримують постійні комунікації з широкими

мережами донорів і партнерів. Відтак у межах установ формуються нові комунікативні практики солідарності, горизонтальної взаємодії та колективної мобілізації, які безпосередньо впливають на внутрішньоорганізаційну комунікацію (ВОК) та комунікаційний клімат трудових колективів.

За воєнних умов комунікація стала ключовим ресурсом організаційної стійкості. Вона не просто реалізує інформаційну функцію, а забезпечує формування спільних смислів, підтримання довіри, зниження тривожності, чим зміцнює відчуття колективної відповідальності. Водночас громадянська активність окремих працівників спричиняє ефект «точок зростання» комунікаційної динаміки, коли ініціатива окремої особи здатна запускати ширші процеси – залучення персоналу, трансформації внутрішніх каналів взаємодії та зміни комунікативної культури в установі.

Мета дослідження – комплексно проаналізувати вплив соціальної активності воєнного волонтера як працівника медичного закладу на внутрішньоорганізаційну комунікацію, комунікаційний клімат у колективі та формування репутаційного капіталу організації-роботодавця. Об'єкт дослідження – внутрішньоорганізаційна комунікація та комунікаційний клімат медичного закладу в умовах воєнного часу. Предмет дослідження – механізми впливу соціальної та волонтерської активності працівника медичного закладу на внутрішні комунікаційні процеси.

Вплив індивідуальної волонтерської активності працівників на внутрішньоорганізаційну комунікацію та репутаційні процеси всередині організації залишається недостатньо систематизованим. У більшості досліджень увагу зосереджено або на волонтерських ініціативах як автономних суб'єктах громадянського сектору, або на корпоративній соціальній відповідальності як інституційній стратегії. Роль окремого працівника як носія соціального капіталу та каталізатора комунікативних змін у межах організації досі перебуває на периферії наукового аналізу.

Особливо актуальним цей аспект є для медичних закладів, які під час війни функціонують у режимі підвищеного професійного та емоційного навантаження. Поєднання лікувальної діяльності із залученістю персоналу до воєнного волонтерства створює нові виклики для внутрішньоорганізаційної комунікації, але водночас відкриває можливості для формування атмосфери солідарності, взаємної підтримки та посилення репутаційного потенціалу медичних установ.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена потребою в комплексному аналізі того, як соціальна активність окремого працівника-волонтера впливає на внутрішньоорганізаційну комунікацію, комунікаційний клімат колективу та репутаційний капітал організації-роботодавця в умовах війни. Наукове осмислення цього феномену є важливим для розробки практик управління комунікаціями у кризових умовах, заохочення громадянської активності персоналу та інтеграції волонтерського досвіду у стратегії інституційного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика волонтерства традиційно розглядається у межах соціології, соціальної психології, менеджменту, внутрішньо організаційної комунікації та досліджень громадянського суспільства. Одним із найбільш впливових інструментів у дослідженнях мотивації волонтерської діяльності є методика *Volunteer Functions Inventory VFI* [6]. Її теоретичною основою є функціональний підхід до поведінки, який виходить із припущення, що одна й та ж діяльність може виконувати різні психологічні функції для різних людей. Автори *VFI* підкреслюють, що волонтерство не можна зводити до самого лиш альтруїзму або егоїзму, оскільки воно поєднує як спрямовані на інших, так і самоспрямовані мотиваційні чинники [6, с. 9].

У сучасних дослідженнях спостерігається зсув акцентів від аналізу індивідуальних мотивів до вивчення організаційного виміру волонтерства. Зокрема, у системному огляді досліджень «Волонтерство співробітників» [11] учені розглядають корпоративне волонтерство як форму інтеграції громадянської активності працівників у внутрішні процеси організацій і стратегії соціальної відповідальності роботодавців. Автори доводять, що участь працівників у волонтерських ініціативах зумовлюється не лише ситуативними мотивами, а й ціннісними орієнтаціями, моральними переконаннями та ідентифікацією з організацією, що підносить роль внутрішніх психологічних і нормативних чинників у формуванні сталого волонтерського залучення. Подібні висновки зроблено й у дослідженні «Корпоративне волонтерство: зв'язок з трудовими ресурсами та залученістю до роботи» [5], де корпоративне волонтерство має на меті підвищення робочої залученості та формуванням позитивних організаційних настанов у працівників. Це дозволяє інтерпретувати волонтерську активність як елемент професійно-громадянської ідентичності працівника.

Цей підхід є концептуально важливим для аналізу феномену соціально активного працівника-волонтера, оскільки демонструє, що волонтерська активність формується як елемент ціннісної та професійно-громадянської ідентичності. У воєнному контексті така ідентичність може трансформуватися в джерело впливу всередині трудових колективів, стимулюючи солідарні практики, взаємодопомогу та колективну мобілізацію.

В українському науковому просторі важливими для емпіричної операціоналізації мотиваційних аспектів волонтерства стали адаптація та валідація методики *VFI*, здійснені В. Кравченко та Р. Петриком. Автори підтвердили надійність інструменту для українського соціокультурного середовища та зафіксували домінування ціннісної та когнітивної мотивації серед волонтерів, що особливо характерно за кризових і воєнних умов. Дослідники також наголошують, що волонтерство в Україні формується переважно як відповідь на суспільні виклики, а не як інструмент кар'єрного просування, і це принципово відрізняє національну модель від західних корпоративних практик [2].

Паралельно розвивається напрям досліджень, присвячених взаємозв'язку волонтерства з внутрішньоорганізаційними комунікаціями. Е. Кальс, С. Шьот й І. Штрубель обґрунтовують концепцію «ефекту перенесення», відповідно до якої навички, цінності та комунікативні компетенції, сформовані у волонтерській діяльності, переносяться в професійне середовище [8, с. 4]. Подібну логіку підтримує модель професійно пов'язаного волонтерства, у межах якої К. Берман розглядає добровільну активність як продовження професійної ідентичності та джерело зростання соціального та символічного капіталу працівника в організації [4, с. 6]. У воєнному контексті це створює підґрунтя для формування публічних лідерів думок усередині трудових колективів.

Окремий масив досліджень присвячено розвитку волонтерства в невизначених умовах. У статті «Траєкторії волонтерства у кризах: стійкість, наполегливість та взаємопроникнення між звичайним і кризовим волонтерством» автори доводять, що кризове волонтерство формує тривалі траєкторії громадянської залученості та підвищує готовність до повторної мобілізації в наступних кризових ситуаціях [7, с. 29]. Це положення є особливо релевантним для українських реалій, де війна створила умови хронічної соціальної напруги та призвела до тривалої громадянської мобілізації.

М. Велья і П. Джексон у своєму стейкхолдерському підході до аналізу ВОК наголошують на

ролі неформальних акторів у формуванні організаційного клімату. Їхні емпіричні дослідження демонструють, що симетрична, діалогічна внутрішня комунікація безпосередньо пов'язана з рівнем взаємодовіри, організаційної ідентифікації та готовності працівників до власної репутаційної адвокації [13, с. 189]. Це підтверджують дослідження Т. Мматл, В. Новіта, С. Віджая й А. Мукті, які розглядають ВОК як стратегічний фактор формування залученості, довіри та психологічної підтримки між працівниками [9; 10].

Цілком слушною є думка Д. Олтаржевського, що корпоративна репутація – це стратегічний нематеріальний актив, сформований у процесі довготривалої комунікаційної взаємодії зі стейкхолдерами. Учений підкреслює, що поведінка окремих представників організації, рівень соціальної відповідальності та моральний вимір комунікації справляють не менший вплив на репутаційний капітал, аніж формальні PR-стратегії. У воєнному контексті ця логіка набуває особливої актуальності, оскільки суспільна оцінка організацій дедалі частіше ґрунтується на реальних соціальних діях їхніх працівників [3, с. 74]. У логіці досліджень Г. Захаріної і О. Юрченко волонтерські групи є впливовими об'єднаннями, які зміцнюють громадянське суспільство і примножують людський капітал [1, с. 3–4].

Таким чином, сучасні наукові дослідження сформували ґрунтовну теоретичну базу у сферах волонтерства, внутрішньоорганізаційної комунікації, кризового менеджменту та репутаційних студій. Водночас у науковому полі лишається недостатньо розробленим міждисциплінарний вимір, який поєднує індивідуальну громадянську активність працівника, трансформацію внутрішньоорганізаційного комунікаційного клімату та формування репутаційного капіталу організації в умовах війни. Саме ця прогалина формує наукову нішу та концептуальне підґрунтя для представленої дослідження.

Постановка завдання. Дослідження побудоване на міждисциплінарному підході, який поєднує концепції внутрішньоорганізаційної комунікації, кризових комунікацій, соціальної психології волонтерства та репутаційних студій. Методологічною основою тут виступає соціоконструктивістська парадигма, відповідно до якої комунікаційні процеси розглядаються як механізм спільного конструювання смислів, організаційної ідентичності та колективної солідарності під час кризових викликів.

Емпіричну частину зреалізовано у форматі якісного кейс-дослідження з елементами

комунікаційного аналізу та рефлексивного підходу. Об'єктом кейсу є діяльність соціально активного працівника медичного закладу, який поєднує професійну зайнятість із публічною воєнно-волонтерською активністю. Для уникнення конфлікту інтересів персональні дані учасників і назва установи були анонімізовані, а аналітичні висновки ґрунтуються на сукупності даних трьох хвиль напіструктурованих інтерв'ю. Такий дизайн дозволяє здійснити глибокий аналіз внутрішньоорганізаційних комунікаційних процесів у реальному соціальному контексті та водночас забезпечує аналітичну узагальнюваність результатів.

У дослідженні взяли участь 50 працівників медичного закладу, які представляли різні професійні групи (медичний персонал, адміністративні працівники, середній медичний персонал, комунікаційні та технічні служби). Вибірка формувалася за принципом цілеспрямованого відбору з урахуванням ступеня залученості респондентів до внутрішніх комунікаційних процесів та їх участі у волонтерських ініціативах. Такий підхід дозволив охопити різні позиції сприйняття комунікаційного клімату – від активних учасників волонтерських ініціатив до працівників-спостерігачів.

Ці інтерв'ю спрямовані на виявлення змін у внутрішньоорганізаційній комунікації, рівні довіри, відчутті солідарності, психологічній атмосфері колективу та сприйнятті соціальної активності колеги-волонтера. Тривалість інтерв'ю становила від 30 до 60 хвилин.

Завдяки залученості авторів дослідження до робочих процесів, була нагода здійснювати контент-аналіз внутрішніх комунікаційних матеріалів, зокрема – повідомлень у внутрішніх месенджерах, внутрішніх оголошень, інформаційних повідомлень і цифрових слідів волонтерських ініціатив (усе – за умови дотримання принципів конфіденційності).

Фіксацію практик горизонтальної взаємодії, комунікаційних ритуалів підтримки та колективних дій солідарності здійснено шляхом неформалізованого спостереження за комунікаційними процесами.

Аналіз публічних комунікаційних матеріалів (соціальні мережі, медіапублікації, публічні звіти про збори) дозволив оцінити репутаційний вимір волонтерської активності та механізми перенесення суспільної довіри на організацію-роботодавця. Для вивчення мотиваційних профілів залученості персоналу використано адаптовану методику VFI, яка дозволила виявити домінування

ціннісної, когнітивної, соціальної та захисної мотивацій серед учасників волонтерських практик. Для аналізу комунікаційного клімату застосовано якісні індикатори, а саме: рівень міжособистісної довіри; інтенсивність горизонтальних комунікацій; частота взаємодопомоги; наявність спільних смислових наративів солідарності; сприйняття репутаційного іміджу організації.

Опрацювання матеріалів здійснювалося методом тематичного аналізу з поетапним кодуванням емпіричних даних, групуванням категорій та інтерпретацією смислових патернів. Теоретичним підґрунтям інтерпретації правила концепція *sensemaking* К. Вейка, що дозволила пояснити процеси формування спільних смислів і колективних моделей реагування на кризові виклики.

Етичні аспекти: усі учасники дослідження надали інформовану згоду на участь у ньому. Дані учасників було анонімізовано. Для мінімізації впливу дослідницької упередженості застосовано принцип тріангуляції даних шляхом поєднання інтерв'ю, спостережень та аналізу комунікаційних матеріалів.

Виклад основного матеріалу. Довготривале панельне дослідження включало три хвили напіструктурованих інтерв'ю з інтервалом у шість місяців: фіксація початкового стану (січень–лютий 2024 р.), виявлення динаміки змін (липень–серпень 2024 р.), фіксація інституціоналізації (січень–лютий 2025 р.). Завершальні спостереження та емпіричні фіксації відбулися у жовтні 2025 р. Результати засвідчили поступову, процесуально зумовлену трансформацію внутрішньоорганізаційних комунікацій під впливом індивідуальної волонтерської активності окремого працівника медичного закладу. Використання панельного дизайну передбачало повторюваний аналіз тих самих аналітичних параметрів у кожній хвилі дослідження, що дозволило простежити процесуальну трансформацію комунікаційних практик. Операціоналізація змінних охоплювала комунікаційні практики, динаміку участі, нормалізацію волонтерства, смислотворення, комунікаційну ефективність, інституціоналізацію спільних практик, а також організаційну довіру й репутацію. Відповідно інструментарій інтерв'ю був спрямований на виявлення способів поширення інформації, характеру ініціювання та підтримки волонтерських дій, змін у формах участі, впливу колективних норм, значення спільної активності для працівників, особливостей зворотного зв'язку, закріплення регулярних практик і їхнього впливу на ставлення до установи.

Аналіз відповідей респондентів *першої хвилі* засвідчив, що на початковому етапі дослідження внутрішньоорганізаційні комунікації у сфері волонтерської діяльності мали фрагментарний і неінституціоналізований характер. Мобілізація колективу здійснювалася переважно через персоналізовані звернення волонтера до окремих працівників. 35 респондентів зазначили брак у закладі системної комунікації про волонтерські ініціативи. Водночас усі опитані підтвердили, що ініціатива участі у волонтерських практиках походила переважно від окремих працівників, а не від керівництва чи колективу як цілісного суб'єкта.

Лише 14 респондентів повідомили про зміни у власній поведінці, зокрема, про відстеження зовнішніх волонтерських зборів поза межами організації. Публічні обговорення донатів або іншої допомоги у колективі не відбувалися (50 відповідей), що свідчить про латентний характер соціальної активності. Попри це, 36 респондентів вказали, що участь у волонтерстві вже сприймається як соціально очікувана поведінка, що може розглядатися як рання стадія формування нормативної моделі солідарності, адже «аксіологічна функція волонтерства розвиває усвідомлене бачення та розуміння ролі кожного у загальносуспільних процесах, особливо в умовах війни» [6, с. 4]. Так, у підсумку інтерв'ю першої хвилі дослідження зроблено висновки, що вплив колег на рішення долучатися до волонтерських ініціатив мав амбівалентний характер, і більшість респондентів підкреслювали значущість колективу як соціального кола довіри, однак 6 осіб висловили недовіру до окремих колег. Сміслова інтерпретація участі була однорідною: усі респонденти пов'язували її насамперед із підтримкою особисто знайомих волонтерів. У розумінні 41 особи волонтерська діяльність виконує психологічну функцію та допомагає людині справлятися з воєнним стресом.

Оцінюючи комунікаційну реакцію колективу, респонденти продемонстрували умовну готовність долучатися до зборів за наявності колективного заклик, що свідчить про наявність мобілізаційного потенціалу. При цьому регулярних волонтерських практик на момент першої хвилі не відзначено (50 відповідей). Утім, індикатором зародження колективних ініціатив можна вважати відповіді 13 респондентів, які висловились схвально про запровадження в колективі Дня Донора.

У питаннях, пов'язаних із впливом волонтерської діяльності на ставлення соціуму до установи, чітко сформованих відповідей зафіксовано

не було. Щодо зовнішнього інформаційного середовища респонденти переважно демонстрували низький рівень довіри та очікування критики, що відображає загальний негативний соціально-психологічний фон початкового етапу дослідження.

Аналіз відповідей респондентів *другої хвилі* (липень–серпень 2024 р.) засвідчив зміни від фрагментарної індивідуальної активності до формування структурованих комунікаційних практик і початкової інституціоналізації волонтерської діяльності. 14 респондентів повідомили, що інформація про волонтерські ініціативи почала поширюватися через завідувачів відділень, що свідчить про появу елементів організаційного посередництва в комунікації. Усі опитані (50 осіб) зазначили, що ініціатива участі надходила як від окремих працівників, так і від керівництва, що відображає формування гібридної моделі мобілізації.

Порівняно з попередньою хвилею, зросла індивідуальна залученість: 24 респонденти повідомили про особисте систематичне відстеження оголошень на інформаційних стендах закладу та в робочих чатах. Публічність комунікації суттєво зросла: усі опитані підтвердили відкриті обговорення волонтерських практик, ініційовані працівницею-волонтеркою. При цьому 36 респондентів утвердилися у своєму сприйнятті волонтерської участі як соціально очікуваної поведінки. Це корелюється з висновками В. Кравченко і Р. Петрик, що «волонтерська діяльність у кризових умовах може призводити до переосмислення особистих цінностей та пріоритетів» [2, с. 99]. Вплив колег залишався стабільно значущим: більшість респондентів вказували на довіру до колективу як соціального середовища, хоча 6 осіб продовжували демонструвати часткову недовіру. Сміслова структура участі у волонтерських практиках ускладнилася: рівнобіжно з підтримкою знайомих волонтерів респонденти почали підкреслювати значення колективної участі, зокрема – залучення до Дня донора та символічну участь у спільних ініціативах (формат «Таємного Санти»), що свідчить про формування групової солідарності.

Психологічна функція волонтерства залишалася стабільною: 41 респондент зазначив, що донатії допомагають справлятися з воєнним стресом. Реакція на комунікаційні запити залишалася умовно мобілізаційною: усі респонденти повідомили про готовність долучатися у відповідь на колективний заклик. Водночас 17 осіб відзначили підвищення

власної комунікаційної активності, зокрема завважили про регулярне відстеження в робочих чатах інформації про волонтерські запити.

Суттєвою зміною стало формування регулярних практик: 40 респондентів підтвердили інституціоналізацію Дня донора та щомісячних відрахувань частини заробітку на підтримку Збройних сил України. Крім того, 47 осіб відзначили появу нових форм спільної активності, а саме – туристичних походів, що свідчить про розширення горизонтальних зв'язків поза межами суто волонтерського поля. Окремі респонденти (6 осіб) вказали на позитивний зовнішній інформаційний ефект: зафіксовано увагу журналістів до волонтерських ініціатив установи, що можна розглядати як початковий етап формування репутаційного капіталу. Водночас оцінка зовнішнього середовища залишалася неоднорідною: 35 респондентів демонстрували помірний рівень довіри, тоді як 15 продовжували очікувати критичного ставлення ззовні.

Аналіз відповідей респондентів *третьої хвилі* (січень–лютий 2025 р.) засвідчив завершення переходу до інституціоналізованої моделі колективної волонтерської активності та стабілізацію гібридної комунікаційної системи.

Так, 46 респондентів повідомили, що інформація про волонтерські ініціативи системно поширюється через завідувачів відділень, що свідчить про закріплення організаційних каналів мобілізації. Усі опитані (50 осіб) підтвердили, що ініціатива участі надходить як від окремих працівників, так і від керівництва, що відображає усталену гібридну модель комунікації.

Індивідуальна залученість набула активного характеру: 24 респонденти повідомили не лише про систематичне відстеження інформації у внутрішніх каналах, а й про власну ініціативу з організації зборів на підтримку колег – медиків, які перебувають на службі в ЗСУ. Публічність комунікації стала цілковито нормалізованою: усі респонденти підтвердили регулярні відкриті обговорення волонтерських практик, зокрема стабільне функціонування Дня донора й адресних зборів, ініційованих працівницею-волонтеркою. Водночас участь у волонтерстві набула статусу повноцінної соціальної норми (50 відповідей).

Вплив колективу залишався значущим, проте 6 респондентів продовжували й далі демонструвати часткову недовіру. Смислова структура участі зберегла попередні домінанти: підтримку знайомих волонтерів і колективну солідарність, однак набула ознак активного відтворення. Так,

двоє респондентів самостійно ініціювали збори на підтримку Збройних сил України. Психологічна функція волонтерства залишалася стабільною: 41 респондент підтвердив його значення як ресурсу подолання воєнного стресу.

Комунікаційна реакція колективу стала більш вираженою: усі респонденти підтвердили готовність долучатися до зборів, а 31 особа відзначила підвищення комунікаційної активності, зокрема – через публічне позначення участі в робочих чатах з метою заохотити інших. Це свідчить про формування символічних маркерів солідарності та механізмів горизонтальної мобілізації.

Регулярні волонтерські практики остаточно інституціоналізувалися: 40 респондентів підтвердили стабільність Дня донора, щомісячних відрахувань заробітку на підтримку Збройних сил України та тематичного збору «медики тилу для медиків фронту». Крім того, 47 осіб зазначили фіксацію нових форм горизонтальної взаємодії, зокрема спільних туристичних активностей, що свідчить про зміцнення неформальних зв'язків у колективі.

Зовнішній репутаційний ефект став більш вираженим: 18 респондентів зафіксували увагу медіа до волонтерських ініціатив установи. Оцінка зовнішнього середовища залишалася помірно критичною: 35 респондентів демонстрували середній рівень довіри, тоді як 15 продовжували очікувати негативної реакції.

Станом на завершення дослідження працівники різних відділень самостійно ініціювали локальні збори коштів та матеріальних ресурсів і координували передачу допомоги медичним підрозділам ЗСУ. Це свідчить про формування *spillover-ефекту*, за якого волонтерська культура поширюється з індивідуального рівня на колективні підгрупи організації. На початковому етапі дослідження волонтерська підтримка здебільшого здійснювалася у прихованій формі: респонденти зазначали небажання публічно демонструвати участь у донаціях. У подальшій динаміці ця практика поступово змінилася на відкриту форму солідарної участі. Це підтверджує тезу, що міжособистісна комунікація є найсильнішим предиктором формування позитивного робочого клімату [10, с. 1420].

Працівники відкрито повідомляли про здійснені внески, використовували символічні маркери участі у внутрішніх комунікаційних каналах (зокрема реакції-позначки в робочих чатах) і неформально заохочували колег донатити на регулярній основі. 35 опитаних зазначили, що

участь у волонтерських ініціативах стала соціальною нормою колективу.

Одночасно зросла швидкість реагування на комунікаційні запити: якщо на початковому етапі повідомлення про збори не спричиняли активного відгуку, то у фінальній фазі дослідження фіксувалися регулярна зворотна комунікація та оперативне залучення працівників. Ці результати підтвердили думку В. Кравченко і Р. Петрик про формування нової комунікаційної норми солідарності, у межах якої волонтерська активність сприймається як соціально очікувана поведінка.

Волонтерські ініціативи виконували не лише мобілізаційну, а й смислотворчу функцію. Респонденти інтерпретували участь у спільних акціях як спосіб збереження моральної рівноваги та «активної позиції» у воєнному контексті. У відповідях повторювалися три ключові смислові категорії: «відчуття корисності», «спільна справа», «психологічна підтримка». Це відповідає концепції *sensemaking* К. Вейка, згідно з якою організаційні актори конструюють спільні смисли через практики дії. У досліджуваному кейсі волонтерська активність стала точкою кристалізації колективних наративів відповідальності та солідарності.

Одним із найбільш показових результатів стали поява й утвердження стабільних форм колективної соціальної активності. Зокрема, у дослідний період було сформовано регулярну практику здачі крові у День Донора (один раз на три місяці), що раніше в установі не практикувалося. З часом працівники ініціювали передачу компенсацій за донатию крові на воєнні волонтерські збори, а також започаткували традицію інших благодійних кампаній до державних і релігійних свят.

Крім того, колектив долучився до регіональної програми щомісячного перерахування одногоденного заробітку на підтримку Збройних сил України. Ці процеси свідчать про перехід від епізодичної участі до інституціоналізованої моделі колективної громадянської активності.

Варто зазначити, що період дослідження збігся в установі зі зміною управлінської команди та кадровими трансформаціями, які створили негативний емоційний фон у колективі. Це унеможливило повноцінне кількісне вимірювання комунікаційного клімату у його класичному розумінні. Водночас інтерв'ю засвідчили високий рівень ціннісної підтримки волонтерських ініціатив: усі респонденти, за винятком одного випадку, висловили позитивне ставлення до подальшої соціальної активності. Така стабільність підтримки свідчить про автономність волонтерського дискурсу від

управлінських криз і підтверджує роль соціальної активності як стабілізаційного чинника.

Особливо показовим став зовнішній репутаційний ефект. У період дослідження було зафіксовано публічний інформаційний інцидент, пов'язаний із поширенням у соціальних мережах неправдивих тверджень щодо інфраструктури закладу. Після офіційного спростування від установи громадські активісти самостійно стали на захист організації, публічно критикуючи поширення дезінформації про неї. Цей випадок демонструє наявність репутаційного імунітету, сформованого завдяки довготривалій соціальній активності працівників та асоціюванню організації з волонтерськими ініціативами, що узгоджується з підходом Д. Олтаржевського щодо репутаційного перенесення довіри від індивідуального соціального актора до організації.

На основі отриманих даних було сформовано узагальнену аналітичну рамку: індивідуальна волонтерська активність – сенсотворення – горизонтальна мобілізація – інституціоналізація солідарних практик – зростання довіри – репутаційний ефект організації. Ця рамка концептуалізує воєнне волонтерство працівника як специфічний комунікаційний ресурс організації в умовах тривалої кризи. На відміну від класичних підходів до корпоративного волонтерства, досліджувальний кейс дозволяє розглядати індивідуальну волонтерську агентність як механізм інституціоналізації колективних практик і підґрунтя для формування репутаційної стійкості організації.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати вплив соціальної активності воєнного волонтера, працівника медичного закладу, на внутрішньоорганізаційні комунікаційні процеси, комунікаційний клімат колективу та формування репутаційного капіталу установи в умовах тривалої війни.

Отримані результати підтвердили, що волонтерська активність окремого працівника може правити системотвірним чинником трансформації внутрішньоорганізаційних комунікацій. Важливим результатом дослідження стало виявлення ролі процесів *sensemaking* у формуванні психологічної стійкості персоналу.

Було виявлено механізм перенесення суспільної довіри з індивідуального актора на організацію-роботодавця, що проявлялося в підвищенні символічного статусу установи, формуванні позитивних асоціацій у громадському просторі та виникненні ефекту репутаційного «імунітету» в кризових інформаційних ситуаціях.

Запропонована аналітична рамка демонструє, що соціальна активність одного окремого працівника здатна запускати каскадні організаційні процеси, які виходять за межі індивідуальної ініціативи та трансформують комунікаційне середовище установи. Дослідження має певні обмеження, пов'язані з кейсовим дизайном та впливом зовнішніх організаційних факторів, зокрема кадрових трансформацій і змін управлінських структур у період дослідження. Однак

це не знижує аналітичної цінності результатів дослідження для розуміння механізмів комунікаційних змін у кризовому контексті. Перспективи подальших наукових доробок пов'язані з розширенням вибірки, порівняльним аналізом різних типів організацій, а також із вивченням довгострокових наслідків воєнного волонтерства для формування інституційної культури, організаційної ідентичності та поствоєнної соціальної відбудови.

Список літератури:

1. Захарчин Г., Юрченко О. Роль волонтерства у розвитку людського капіталу. *Економіка та суспільство*. 2025. № 71. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-71-79>
2. Кравченко В., Петрик Р. Валідація методики «інвентар функцій волонтера» (VFI) для дослідження ролі волонтерської діяльності в психофізіологічній адаптації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 2. С. 93–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/15>
3. Олтаржевський Д. Корпоративні комунікації в Україні в умовах війни з росією. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2022. № 2 (81). С. 73–85. DOI: <https://doi.org/10.17721/2522-1272.2022.81.5>
4. Biermann K. Y. When Volunteerability Intersects Employability: A Conceptual Typology of Occupation-Related Volunteering and Opportunities for Volunteering Research. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11266-025-00746-y>
5. Boštjančič E., Antolović S., Erčulj V. Corporate Volunteering: Relationship to Job Resources and Work Engagement. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01884>
6. Clary E. G., Snyder M., Stukas A. A. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, № 6. P. 1516–1530. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>
7. Høgenhaven L., Møgelmoose L., Carlsen H. B. Volunteering Trajectories across Crises: Resilience, Persistence and Spillover between Ordinary and Crisis Volunteering. *Social Forces*. 2026. Vol. 1, № 1. DOI: https://doi.org/10.31235/osf.io/wx568_v1
8. Kals E., Schütt S. C., Strubel I. T. Volunteering in organizations: A new task for human resource development? *Research for People in Organizations*. 2025. Vol. 1. DOI: <https://doi.org/10.5964/rpio.16191>
9. Mmutle T. (Re-)Positioning and recognising the influence of internal communication on employee engagement for maximum organisational performance. *Communicare Journal for Communication Sciences in Southern Africa*. 2022. Vol. 41, № 1. P. 46–62. DOI: <https://doi.org/10.36615/jcsa.v41i1.1395>
10. Novita W., Wijaya C., Mukti A. How Leadership Perception and Interpersonal Communication Shape Academic Wellbeing: Evidence from Islamic Higher Education. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. 2025. Vol. 9, № 4. P. 1413–1425. DOI: <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v9i4.12809>
11. Rodell J. B., Breitsohl H., Schröder M. Employee Volunteering. *Journal of Management*. 2015. Vol. 42, № 1. P. 55–84. DOI: <https://doi.org/10.1177/0149206315614374>
12. Weick K. E. Organized sensemaking: A commentary on processes of interpretive work. *Human Relations*. 2012. Vol. 65, № 1. P. 141–153. DOI: <https://doi.org/10.1177/0018726711424235>
13. Welch M., Jackson P. R. Rethinking internal communication: a stakeholder approach. *Corporate Communications: An International Journal*. 2007. Vol. 12, № 2. P. 177–198. DOI: <https://doi.org/10.1108/13563280710744847>

Trishchuk O. V., Govera O. I. A VOLUNTEER EMPLOYEE AS AN AGENT OF INTERNAL ORGANIZATIONAL COMMUNICATION IN A MEDICAL INSTITUTION DURING WARTIME

To analyze the impact of the social activity of a wartime volunteer, who is an employee of a medical institution, on internal organizational communication, the communication climate of the staff, and the formation of the employer organization's reputational capital under conditions of prolonged war.

The study was conducted as a qualitative case study during January 2024–October 2025. The empirical basis included semi-structured interviews with employees of a medical institution (n = 50), non-formalized observation of communication processes, as well as content analysis of internal communication materials and analysis of public communications.

A gradual transformation of communicative practices from personalized mobilization to horizontal self-organization of organizational units was identified. A shift in norms of solidarity interaction was recorded. The institutionalization of collective practices of social activity was revealed. A reputational effect was observed: the public social activity of the employee was associated with increased trust in the organization and manifestations of “reputational immunity” during information incidents.

The social activity of a volunteer employee can act as a systemic catalyst for change in internal organizational communication by strengthening horizontal ties, consolidating the staff around practices of solidarity, and supporting psychological resilience through shared sensemaking. A mechanism of reputational transfer was identified, whereby public trust in a socially active employee is partially transmitted to the employer organization. The practical value of the findings lies in recommendations for managerial support of socially active staff and for integrating volunteer experience into internal communication policies and corporate social responsibility practices of medical institutions in wartime crises.

Keywords: *wartime volunteering, internal organizational communication, communication climate, sensemaking, reputational capital, employee civic engagement, corporate social responsibility, medical institutions.*

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026

Відомості про авторів

Алябєдєва І. М. – здобувачка вищої освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Біліченко П. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Бойцанюк С. І. – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри терапевтичної стоматології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України

Болховітіна А. О. – старший викладач кафедри маркетингу та реклами Вінницького торговельно-економічного інституту Державного торговельно-економічного університету

Борисенко Л. Л. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

Бочаріна Н. О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Василик Т. І. – кандидатка історичних наук, асистентка кафедри друкованих медіа та історії журналістики Навчально-наукового інституту журналістики Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Васильєва О. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Васильєва О. В. – кандидат економічних наук, доцент кафедри журналістики Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК», завідувач Центру інновацій та технологічного розвитку Державної установи «Інститут досліджень науково-технічного потенціалу та історії науки імені Г. М. Доброва НАН України»

Васильченко В. М. – кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри журналістики, реклами та зв'язків з громадськістю Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Васильченко О. М. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК»

Величко Р. В. – аспірант, старший викладач кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Вінс В. А. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Воробйов А. В. – асистент кафедри лінгводидактики та журналістики Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Гальцева Т. О. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Говера О. І. – аспірантка кафедри видавничої справи та редагування Навчально-наукового видавничо-поліграфічного інституту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Гудима І. С. – аспірант кафедри психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Гурлєва Т. С. – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Гущина Т. Ю. – кандидат психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Денефіль О. В. – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри патологічної фізіології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України

Дмитрак Н. А. – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Заграй Л. Д. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Землянов Д. А. – аспірант кафедри медіакомунікацій Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Зінченко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, провідний науковий співробітник лабораторії кіберпсихології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Зорочкіна Т. С. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової і спеціальної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Іванова Т. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Льбіна Ю. Ю. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри філософії та педагогіки професійної підготовки Харківського національного автомобільно-дорожнього університету

Ісаєв Б. О. – аспірант кафедри журналістики, реклами та зв'язків з громадськістю Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Кириченко А. В. – доктор філософії за спеціальністю психологія, доцент кафедри військової психології Національного університету оборони України

Колкутіна В. В. – доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри журналістики Національного університету «Одеська юридична академія»

Конюшенко Л. М. – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Крапива М. С. – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, викладач кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Кузьменко Т. М. – старший викладач кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Купрєєва О. І. – доктор психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Курасва А. А. – асистентка кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Кучеренко Є. В. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Лепетуша М. В. – асистент кафедри журналістики Національного університету «Одеська юридична академія»

Литвин І. М. – кандидат педагогічних наук, логопед, старший викладач кафедри початкової і спеціальної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Лукашук С. Ю. – кандидат психологічних наук, викладач Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради

Маргарян М. А. – аспірант кафедри психології та педагогічної освіти Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика

Марченко О. Г. – докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ

Мирошник О. Г. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Міщиha Л. П. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Момот Н. М. – кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри журналістики Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК»

Моржевська Т. С. – аспірантка кафедри психології Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК»

Ніколаєнко Н. В. – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Педорук І. Д. – доцент Вінницького торговельно – економічного інституту Державного торговельно-економічного університету

Півень Л. В. – асистент кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Погорелова В. В. – аспірантка кафедри журналістики та філології Сумського державного університету

Погребняк О. О. – здобувач вищої освіти кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Полілуєва І. В. – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Пономаренко Н. П. – доктор філософії, старший викладач кафедри журналістики та філології Сумського державного університету

Ромашко Ю. М. – аспірант кафедри психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Садівнича М. В. – доктор філософії, старший викладач кафедри журналістики та філології Сумського державного університету

Світлична Н. О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

Сізова К. Л. – доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри лінгводидактики та журналістики Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Скорород Т. О. – доктор філософії з журналістики, доцент кафедри видавничої справи та редагування Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Суховійченко Н. А. – кандидат педагогічних наук, логопед вищої категорії, викладач кафедри початкової і спеціальної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Танасійчук А. М. – доктор економічних наук, професор, професор кафедри маркетингу та реклами Вінницького торговельно – економічного інституту Державного торговельно – економічного університету

Таран В. В. – здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Тріщук О. В. – доктор наук із соціальних комунікацій, професорка кафедри видавничої справи та редагування Навчально-наукового видавничо-поліграфічного інституту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Тютюнник Л. Л. – доктор філософії у галузі психології, старший науковий співробітник інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України

Фармагей О. І. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Хараджи М. В. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Хміль-Чуприна В. В. – кандидат наук із соціальних комунікацій, старший викладач кафедри лінгводидактики та журналістики Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Чепелева Н. І. – старша викладачка кафедри соціології та психології Навчально-наукового інституту № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ

Чернявська Т. П. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та ментального здоров'я Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Чуманська О. Л. – магістр психології, психолог консультативного центру психічного здоров'я AWO arbewe, м. Нюрберґ

Шерудило А. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор ННІ педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Широкова А. В. – асистентка кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Яковець М. В. – аспірант кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Науковий журнал

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 37 (76) № 4 2026

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *Т. Клименко*

Адреса редакції:

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Дата розміщення онлайн: 07.09.2026. Дата друку: 14.09.2026.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 30,31. Ум. друк. арк. 40,43.

Зам. № 0826/684. 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.