

**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) № 2 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., Professor, Associate Professor, The John 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 10 від 16 квітня 2026 року)**

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

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

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

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

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

ISSN 2709-3093 (print)

ISSN 2709-8796 (online)

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

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Бикова С. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ УСПІХУ
В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....1

Меленчук Н. І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ:
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....8

Чиханцова О. А.

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ:
АНАЛІЗ ПЕРВИННИХ ТА ВТОРИННИХ ЗДІБНОСТЕЙ
У МЕЖАХ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....15

Шепельова М. В.

ДИСОНАНС МІЖ ТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ ТА РЕАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ:
АПРОБАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА
ТВОРЧОЇ ПОВЕДІНКИ (СВІ).....21

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Богдан І. І.

БАР'ЄРИ В ДІЛОВІЙ КОМУНІКАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ:
КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....30

Бондаренко Н. П.

РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ
ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.....35

Вільхова Р. А., Шевченко С. В.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ СТОСУНКАМИ
КРИЗЬ ПРИЗМУ ІНТЕГРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....41

Лаптев І. М.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК НІВЕЛЮВАННЯ СИМПТОМІВ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....47

Митус В. І.

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ДО РОЗВ'ЯЗКУ ЗАВДАНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....52

Михайліченко М. В.

СИСТЕМА ФОРМ І МЕТОДІВ УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ
ПІДТРИМКОЮ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У БЕЗПЕЧНОМУ
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....57

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Багненко В. Ю.

РОЛЬ НАРАТИВНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ У ПОДОЛАННІ ЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ
БОЙОВОГО СТРЕСУ В РОДИННОМУ КОНТЕКСТІ.....64

Бессараб А. О. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ В ІТАЛІЇ.....	72
Гудімова А. Х. КРЕАТИВНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КОРИСТУВАЧІВ.....	79
Кудінова М. С., Жужа Л. О. РОЛЬ ДРУЖИНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ.....	84

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Асєєва Ю. О., Юркова К. Д. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПРИ ХРОНІЧНОМУ СТРЕСІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	91
Атаманчук Н. М. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР.....	98
Василькевич Я. З., Розенко Я. П., Кікінежді О. М. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК КОГНІТИВНО-СТИЛЬОВА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА.....	105
Дробот О. В., Сгібнєва А. С. ПРОБЛЕМА ОСОБЛИВОСТЕЙ СИНДРОМУ НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	111
Ільїна Н. М. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ТВОРЧОЇ УЯВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	117
Острянюк Т. С. СЕЛЕКТИВНИЙ МУТИЗМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПОЄДНАННЯ КРИЗИ ТРЬОХ РОКІВ ТА ВОЄННОГО СТРЕСУ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ.....	123

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бойчук С. С. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ПРАВООХОРОНЦЯМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ НЕСЕННЯ СЛУЖБИ.....	130
Шинкаренко І. О. РОЛЬ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	137
Шмаленко Ю. І. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ДО МЕДІАЦІЇ.....	143

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Мілінчук В. І., Бондарчук Л. Ф., Федорчук-Мороз В. І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕРГОНОМІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ
ПРАЦІВНИКІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ150

Топчило А. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПОРАНЕНЬ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І РЯТУВАЛЬНИКІВ
ЗАЛЕЖНО ВІД ТЯЖКОСТІ ТРАВМИ.....156

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Koliada N. V., Deineka K. I.

THE BIOPSYCHOSOCIAL NATURE OF PAIN:
FROM NOCICEPTION TO AFFECTIVE DISORDERS.....164

Лойко Л. С., Бандурка Н. М., Шаповал О. М.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ.....171

Мігіна С. В., Власенко О. О.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМИ ДИТИНСТВА
НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....176

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....183

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Bykova S. V.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING A SUBJECTIVE SENSE OF SUCCESS IN CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY AND UNCERTAINTY..... 1

Melenchuk N. I.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONALITY ADAPTABILITY: THE ROLE OF SOCIAL INTELLIGENCE..... 8

Chykhantsova O. A.

PERSONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: ANALYSIS OF PRIMARY AND SECONDARY ABILITIES WITHIN THE FRAMEWORK OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY.....15

Shepelova M. V.

DISSONANCE BETWEEN CREATIVE POTENTIAL AND ACTUAL BEHAVIOR: APPROBATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE CREATIVE BEHAVIOUR INVENTORY (CBI)..... 21

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Bohdan I. I.

BARRIERS IN BUSINESS COMMUNICATION DURING WAR: THE COGNITIVE ASPECT AND WAYS TO OVERCOME THEM.....30

Bondarenko N. P.

PSYCHOLOGIST'S REFLEXIVITY AS A CONDITION FOR THE EFFECTIVENESS OF THE PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROCESS.....35

Vilkhova R. A., Shevchenko S. V.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND RELATIONSHIP SATISFACTION THROUGH THE LENS OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY..... 41

Laptiev I. M.

COPING STRATEGIES AS A FACTOR IN ALLEVIATING THE SYMPTOMS OF OCCUPATIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE.....47

Mytus V. I.

PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO THE FORMATION OF A PERSON'S READINESS TO SOLVING TASKS IN PROFESSIONAL ACTIVITY.....52

Mykhailichenko M. V.

THE SYSTEM OF FORMS AND METHODS OF MANAGING SOCIO-PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PEDAGOGICAL STAFF IN A SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....57

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Bahnenko V. Yu.

THE ROLE OF NARRATIVE RECONSTRUCTION IN OVERCOMING THE EMOTIONAL CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS IN A FAMILY CONTEXT.....64

Bessarab A. O.

PSYCHOLOGICAL COUNSELING AS A COMPONENT OF ADAPTATION OF UKRAINIAN CHILDREN IN ITALY.....72

Hudimova A. Kh.
CREATIVITY ON SOCIAL MEDIA AND USERS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....79

Kudinova M. S., Zhuzha L. O.
THE ROLE OF MILITARY WIVES IN WARTIME:
SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHALLENGES..... 84

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Asieieva Yu. O., Yurkova K. D.
PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF YOUTH ADAPTATION UNDER CHRONIC STRESS
IN THE CONTEXT OF MARTIAL LAW..... 91

Atamanchuk N. M.
RESILIENCE OF PSYCHOLOGY STUDENTS IN WAR CONDITIONS:
THE GENDER DIMENSION.....98

Vasylkevych Ya. Z., Rozenko Ya. P., Kikinezhdzi O. M.
TOLERANCE OF UNCERTAINTY AS A COGNITIVE-STYLE CHARACTERISTIC
OF HIGH SCHOOL STUDENTS' PERSONALITY.....105

Drobot O. V., Shibnieva A. S.
THE PROBLEM OF THE FEATURES OF THE LEARNED HELPLESSNESS SYNDROME
OF STUDENTS IN CONDITIONS OF PERMANENT UNCERTAINTY:
THEORETICAL ANALYSIS.....111

Ilyina N. M.
THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOLOGICAL DIMENSIONS
OF CREATIVE IMAGINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS.....117

Ostrianko T. S.
SELECTIVE MUTISM IN PRESCHOOL CHILDREN UNDER THE COMBINED INFLUENCE
OF THE THREE-YEAR CRISIS AND WAR-RELATED STRESS:
FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT.....123

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Boichuk S. S.
EMOTIONAL SELF-REGULATION AND SELF-CONTROL AS FACTORS
IN DECISION-MAKING BY LAW ENFORCEMENT OFFICERS
IN EXTREME CONDITIONS OF PERFORMANCE OF SERVICE..... 130

Shynkarenko I. O.
THE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT
OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC TRAINING
CONDITIONS.....137

Shmalenko Yu. I.
PSYCHOLOGICAL READINESS OF CIVIL SERVANTS FOR MEDIATION.....143

PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

Milinchuk V. I., Bondarchuk L. F., Fedorchuk-Moroz V. I.
PSYCHOLOGICAL AND ERGONOMIC MEANS OF FORMING SAFE BEHAVIOR
OF WORKERS IN PROFESSIONAL ACTIVITY.....150

Topchylo A. V. PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF INJURIES IN MILITARY PERSONNEL AND RESCUERS DEPENDING ON TRAUMA SEVERITY.....	156
---	-----

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Koliada N. V., Deineka K. I. THE BIOPSYCHOSOCIAL NATURE OF PAIN: FROM NOCICEPTION TO AFFECTIVE DISORDERS.....	164
--	-----

Loiko L. S., Bandurka N. M., Shapoval O. M. PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND CLINICAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENT YOUTH ADAPTATION TO INFORMATION STRESS.....	171
---	-----

Mitina S. V., Vlasenko O. O. RESEARCH INTO THE IMPACT OF CHILDHOOD TRAUMA ON THE OCCURRENCE OF MENTAL DISORDERS IN ADULTHOOD.....	176
--	-----

INFORMATION ABOUT AUTHORS	183
---------------------------------	-----

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/01>**Бикова С. В.**<https://orcid.org/0000-0001-9730-776X>

Одеська державна академія будівництва та архітектури

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ УСПІХУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У науковій статті здійснюється аналіз психологічних механізмів формування суб'єктивного відчуття успіху особистості в умовах соціальної нестабільності та невизначеності. Традиційні зовнішні критерії успіху, зокрема матеріальний добробут, професійний статус чи суспільне визнання, у сучасних умовах втрачають своє панівне значення. Найперше це зумовлено актуалізацією внутрішніх психологічних ресурсів. В рамках цього підкреслено, що на забезпечення суб'єктивного відчуття успіху безпосередньо впливає комплекс взаємопов'язаних механізмів, зокрема когнітивна інтерпретація досвіду, смислотворення, ціннісна регуляція, локус контролю, самооцінка життєстійкості та мотивація досягнення.

Визначено роль когнітивної перебудови у переосмисленні травматичних або стресових подій як джерела розвитку, а не поразки, та значення смислотворення для підтримки внутрішньої цілісності й суб'єктивного благополуччя. Підкреслено роль локус контролю як буферного механізму, який дозволяє індивіду відчувати вплив на життєві результати, а збалансована самооцінка та життєстійкість сприяють збереженню активної життєвої позиції й психологічної стійкості. Розглянуто мотиваційну спрямованість на досягнення як ключовий внутрішній регулятор поведінкової активності, що в період кризи стимулює особистість ставити перед собою реалістичні цілі та крок за кроком досягати бажаних результатів.

Констатовано, що суб'єктивне відчуття успіху формується як інтегральний феномен, що забезпечує адаптацію особистості до змін, а також сприяє збереженню психологічного комфорту та підтримці активної соціальної позиції в умовах соціальної нестабільності й невизначеності. Встановлено, що його розвиток обумовлений взаємодією когнітивних, мотиваційних, ціннісно-сміслових та емоційно-регулятивних механізмів, які допомагають особистості переосмислювати труднощі і конструювати власну життєву ефективність навіть за відсутності стабільних зовнішніх умов.

Ключові слова: суб'єктивне відчуття успіху, психологічні механізми формування, особистість, соціальна нестабільність та невизначеність.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство перебуває в умовах, пов'язаних із підвищеним рівнем соціальної нестабільності, економічними, політичними та культурними процесами. Традиційні критерії успіху, засновані на зовнішніх факторах, поступово втрачають свій характер, тим самим ставлячи під загрозу суб'єктивні ознаки оцінки власної життєвої реалізації. Як наслідок, суб'єктивне відчуття успіху постає як складний психологічний феномен, що ґрунтується на

взаємодії мотиваційних, ціннісно-сміслових, когнітивних та емоційно-регулятивних чинників.

Попри низку наукових досліджень, присвячених проблематиці успіху, самореалізації та психологічного комфорту особистості, питання психологічних механізмів формування суб'єктивного відчуття успіху в умовах соціально-нестабільних факторів та невизначеності недостатньо концептуалізоване. Більшість досліджень присвячені аналізу об'єктивних показників досягнень чи



окремих аспектів мотивації й адаптації людини до життя в умовах сучасного суспільства. В рамках цього інтегрований підхід до осмислення внутрішніх процесів конструювання індивідом власного успішного досвіду в умовах соціальної невизначеності потребує додаткового наукового обґрунтування.

Наразі недостатньо дослідженими залишаються питання того, як саме змінюються уявлення людини про успіх під впливом соціальних перетворень, а також яку роль відіграють особисті ресурси у збереженні позитивної оцінки власних досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження сучасних науковців підкреслюють, що формування відчуття успіху в умовах соціальної нестабільності та невизначеності є багаторівневим процесом, що містить когнітивні, мотиваційні та емоційно-регулятивні й ціннісно-сміслові механізми. Вчені С.В. Малазонія разом з А.М. Лукіяничук та Р.О. Скидан [1] підкреслюють роль мотиваційних властивостей особистості у підтримці активності та самореалізації, а О. Стуліка та А. Бабкіна [2] досліджують адаптаційні реакції в умовах невизначеності. Вчені Л.М. Карамушка у співавторстві з іншими науковцями [3] визначають практичні підходи до підтримки психічного здоров'я в умовах війни. Дослідження Ю.В. Мельника, В.В. Ющенко, А.В. Резнік [4] та О. Васильченко [5] висвітлюють вплив ситуації невизначеності на прийняття рішень та цілепокладання, як регулятивних механізмів соціальної поведінки. В праці К. Терещенко [6] та І. В. Яворської-Ветрової [7] увага зосереджена на когнітивних і смислотворчих механізмах, які дозволяють інтегрувати травматичний досвід, зберігаючи відчуття ефективності.

Група дослідників Л. Перелигіна, А. Швабл та Л. Балабанова [8], та О.О. Березіна [9] досліджують трансформацію ціннісних орієнтирів осіб молодого віку, в той час як міжнародні науковці Fernandez-Urbano та Rojuela [10] вказують на важливість локусу контролю для суб'єктивного благополуччя людини, не привірюючись до віку особи.

Українські дослідники В.В. Предко [11] разом з О. Никоненко та І. Лимаревою [12] підтверджують значущість внутрішнього локусу контролю, життєстійкості й мотивації досягнень для підтримки відчуття успіху.

Важливо наголосити, що сучасні дослідження обґрунтовують інтегративний підхід до вивчення психологічних механізмів суб'єктивного відчуття

успіху в умовах соціальної стабільності та невизначеності. Незважаючи на напрацювання питання дослідження психологічних механізмів формування суб'єктивного відчуття успіху в нестабільних суспільних умовах залишається відкритим і потребує додаткового дослідження.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у з'ясуванні психологічних механізмів формування суб'єктивного відчуття успіху особистості в умовах соціальної нестабільності та невизначеності. Зважаючи на поставлену мету, завданнями дослідження є: провести аналіз теоретичних підходів до розуміння суб'єктивного відчуття успіху та визначити його структурні компоненти в умовах соціальної нестабільності й невизначеності; визначити та обґрунтувати психологічні механізми формування суб'єктивного відчуття успіху (когнітивної інтерпретації досвіду, смислотворення, ціннісної регуляції, локусу контролю, самооцінки, життєстійкості та мотивації досягнення), а також з'ясування їх взаємозв'язку; дослідити роль внутрішніх ресурсів особистості у підтримці суб'єктивного відчуття успіху в умовах соціальної нестабільності та невизначеності, а також визначити напрями психологічної підтримки його розвитку.

Виклад основного матеріалу. Поняття суб'єктивного відчуття успіху виходить за межі об'єктивних соціальних показників (матеріального добробуту, професійного статусу або суспільного визнання). Його пов'язують насамперед із внутрішньою оцінкою людиною власних досягнень, відповідності результатів діяльності особистісним цінностям і життєвим цілям. В рамках невизначеності саме суб'єктивний вимір успіху виступає важливим чинником психологічного комфорту, оскільки допомагає особистості переосмислювати труднощі як досвід, а не як поразку.

Формування суб'єктивного відчуття успіху зумовлена комплексом взаємопов'язаних психологічних механізмів, серед яких провідну роль відіграють саморефлексія, засвоєння та інтеграція особистісних цінностей, розвиток внутрішнього локусу контролю, когнітивного відношення до життєвих подій, формування сприятливої самооцінки та життєстійкості. В умовах соціальної нестабільності такі механізми виконують захисно-адаптаційну функцію, забезпечуючи внутрішню рівновагу особистості та її здатність конструктивно переосмислювати труднощі, які виникають в житті.

Група дослідників С.В. Малазонія, А.М. Лукіяничук та Р.О. Скидан зазначають, що події останніх

років, зокрема пандемія та повномасштабна війна, зумовили значні зміни в соціальних та професійних нормах поведінки, спричинивши дестабілізацію психологічного стану населення. В умовах тривалої невизначеності та підвищеного рівня загроз актуалізуються стресові реакції, зростає ризик розвитку депресивних та апатичних станів, які негативно позначаються на ефективності діяльності, рівні мотивації та здатності особистості самореалізовуватися [1, с. 129].

У сучасних умовах соціальної нестабільності індивід зіштовхується з труднощами орієнтації в соціальній реальності та прогнозуванні власного майбутнього. Невизначеність, зумовлена дефіцитом чи недостатністю інформації, ускладнює оцінювання ситуації та прийняття ефективних рішень. За таких обставин вибір альтернативи часто супроводжується сумнівами щодо їх доцільності та можливих наслідків.

Ситуація невизначеності є стресовим чинником і супроводжується різними емоційними реакціями, що впливають на процес прийняття рішень та вироблення поведінкових стратегій. Негативний емоційний фон посилює сприйняття загроз і, як наслідок, перешкоджає конструктивному виходу із несприятливих ситуацій. Страх за звичайних умов виконує захистну функцію, попереджаючи про можливу небезпеку. Однак, якщо він стає постійним або надмірним, це порушує самоконтроль, знижує здатність приймати обмірковані рішення і негативно впливає на ефективність діяльності особистості [2, с. 195].

Невизначеність, яка характеризується непередбачуваністю та багатовекторністю соціальних процесів, зумовлює підвищення рівня тривожності, психоемоційної напруженості та страху перед майбутнім у представників різних соціальних груп. За таких умов збереження суб'єктивного благополуччя значною мірою залежить від здатності особистості усвідомлювати та приймати невизначеність як невід'ємну складову життєвого простору. Важливим психологічним ресурсом у цьому контексті виступає розвиток толерантності до невизначеності, що сприяє адаптації до змін і підтриманню внутрішньої стабільності [3].

Стан невизначеності виникає тоді, коли людина змушена робити вибір чи приймати важливе рішення, маючи декілька можливих варіантів. При цьому особа достеменно не знає, яке рішення є правильним. Стан невизначеності зумовлюється внутрішніми суперечностями, коли різні бажання, цінності або переконання людини не узгоджуються між собою.

Досить часто причиною невизначеності є відсутність чіткого плану дій, неточність у намірах, нерозуміння того, що саме потрібно зробити і як діяти. Причина невизначеності підсилена неможливістю передбачати результати та наслідки власних рішень. Несвідомість самої ситуації, нестача достовірної інформації, недовіра до неї, невідповідність подій попереднім уявленням також сприяють виникненню цього стану. Як правило ситуація невизначеності підкріплена сильним емоційним переживанням, яке здебільшого має негативний характер, підкріплюючись тривогою, напруженням і внутрішнім дискомфортом [4, с. 85].

Вчена О. Васильченко наголошує, що у загальному розумінні ситуація невизначеності трактується як стан, за якого особа не має достатньої чи достовірної інформації для здійснення обґрунтованого вибору між наявними альтернативами. Зважаючи на це, процес прийняття рішення істотно ускладнюється або набуває проблемного характеру. Оскільки прийняття рішень є одним із ключових механізмів регуляції соціальної поведінки суб'єкта, доцільно припустити, що в умовах невизначеності реалізація соціальної активності підсилюється. Прийняття рішень є специфічною формою цілепокладання, що формується в результаті взаємодії процесів сприйняття, осмислення та мислення.

Мета є базовим структурним компонентом психологічної організації соціальної поведінки. Саме процес цілепокладання сприяє конструюванню внутрішнього «образу майбутнього», який безпосередньо визначає та спрямовує поведінкові прояви суб'єкта та його діяльність [5, с. 296].

Як слушно зауважує К. Терещенко, засобами підтримки психологічного благополуччя є:

1) розвиток конструктивного світогляду, що включає формування оптимістичного способу мислення, утвердження позитивного ставлення до життя, усвідомлення життєвих цінностей та смислових орієнтацій, які є центром особистості;

2) поглиблення внутрішньої усвідомленості містить в собі саморефлексію та самоаналіз, зосередженість на «житті в моменті», використання медитативних технік як інструменту емоційної саморегуляції;

3) адаптаційний розвиток і підтримка життєвої стабільності передбачає набуття нових компетентностей, необхідних для функціонування особистості в умовах змін, забезпечення відчуття внутрішньої опори;

4) емоційна експресія через творчість передбачає виваження почуттів та переживань

з допомогою арт терапевтичних засобів – малювання, письма, музики, іншої арт творчості, яка сприяє психологічному розвантаженню та інтеграції досвіду [6, с. 130].

Підтримка психологічного благополуччя особистості ґрунтується на низці психологічних механізмів суб'єктивного відчуття успіху в умовах соціальної нестабільності та невизначеності. Зважаючи на це виокремимо основні психологічні механізми, найпершим з яких є когнітивна інтерпретація досвіду, що ґрунтується на здатності переосмислювати події, надаючи їх особистісно-значущого змісту на основі позитивної реатрибуції результатів діяльності. Як слушно зауважує вчена І.В. Яворська-Ветрова, когнітивний компонент відіграє важливу роль в ресурсному забезпеченні процесів посттравматичного, а в ширшому вимірі – постдосвідного зростання. Зважаючи на системний взаємозв'язок між мисленням, емоційним переживанням і поведінковими реакціями особистості, трансформація одного з цих елементів зумовлює зміни в інших. Виявлення та критичний аналіз ірраціональних переконань, когнітивних спотворень у сприйнятті подій, їх конструктивне переосмислення та формування нових адаптивних установок здатні модифікувати особисту реакцію на травматичний досвід. В цілому, когнітивна перебудова сприяє не лише зниженню дезадаптивних проявів, а й актуалізації внутрішніх ресурсів заради забезпечення процесу посттравматичного зростання [7, с. 16].

Наступним психологічним механізмом формування суб'єктивного відчуття успіху є смислотворення та ціннісна регуляція. Її зміст полягає у формуванні внутрішніх орієнтирів, які дозволяють зберігати відчуття значущості власних досягнень незалежно від зовнішніх обставин. Війна, виступаючи одним із чинників соціальної нестабільності, зумовлює глибокі трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості. Такі зміни відображають складний та багатовимірний процес адаптації в межах якого поєднуються захисні механізми та можливості для особистісного зростання [8, с. 135].

Варто відзначити, що смислотворення та ціннісна регуляція є внутрішніми психологічними важелями, здатними забезпечити збереження цілісності особистості в умовах соціальної нестабільності. Саме переосмислення життєвого досвіду та актуалізація значущих для особистості цінностей здатна підтримати відчуття успіху навіть за відсутності стабільних зовнішніх критеріїв досягнення. Формування нових смислових

конструкцій в умовах нестабільності та невизначеності сприяє інтеграції травматичного досвіду особи без втрати відчуття власної ефективності. Таким чином, смислова перебудова є не лише адаптивним механізмом, а й чинником розвитку особистісного відчуття успіху.

Наступним психологічним механізмом формування суб'єктивного відчуття успіху в складних соціальних умовах є рівень самооцінки та самосприйняття. Свідома оцінка власних можливостей та прийняття сильних і слабких сторін є основою внутрішнього переживання успішності. Досить часто соціальна нестабільність спровокована соціальною ізоляцією, яка супроводжує людину страхами, тривогою та безсонням. Щоб краще справитися з негативними переживаннями особа повинна сформувати навколо себе такий простір, який був би безпечним та зручним, з необхідними потребами базового та більш високого рівня [9, с. 6].

Серед переліку психологічних механізмів окрему увагу необхідно приділити локус контролю. Цей механізм сприяє відчуттю впливу на результати діяльності навіть у нестабільному середовищі. Локус контроль визначається як міра усвідомленого відчуття людиною власного впливу на події, які відбуваються в її житті. Тобто, локус контролю це переконання щодо джерела причинності життєвих результатів: чи обумовлені вони власними зусиллями та рішеннями, або навпаки, залежать від зовнішніх обставин, випадку або дій інших осіб.

Міжнародні науковці Р. Фернандес-Урбано та В. Ройуела доводять, що локус контроль є одним із предикторів суб'єктивного благополуччя, оскільки пов'язаний із вищими показниками задоволеності життям та загальним психологічним благополуччям. Загалом локус контролю впливає не лише на рівень суб'єктивного благополуччя, а й на його ступінь соціальної диференціації. Часто особисті зміни особа прагне компенсувати впливом зовнішніх обмежень. В контексті соціальної нестабільності й невизначеності внутрішній локус контроль є буферним механізмом, який підтримує суб'єктивне відчуття успіху попри об'єктивні труднощі. Автори підкреслюють, що модераторна роль соціальних цінностей може посилювати, чи навпаки послаблювати зв'язок між локусом контролю та благополуччям. Такі обставини є свідченням формування суб'єктивного відчуття успіху, що здійснюється в тісній взаємодії індивідуальних психологічних вимірів та ширшого соціокультурного змісту [10].

Вчена В.В. Предко підкреслює, що локус контролю передбачає відображення переконання особистості щодо міри її впливу на події власного життя, а також готовності брати на себе відповідальність за результати власної поведінки. Внутрішній (інтегральний) локус контролю пов'язаний з вірою у здатність самостійно визначити життєві наслідки, а зовнішній (екстернальний) локус контролю ґрунтується на приписуванні провідної ролі обставинам, випадку чи іншим індивідам. Характер локусу контролю здатний впливати на стан ментального здоров'я: переважання екстернальності часто супроводжується переживаннями безсилля та тривожно-депресивними станами. Інтернальний локус контролю навпаки – характеризується вищим рівнем психологічної стійкості. Поєднання зовнішнього і внутрішнього локусу контролю сприяє конструктивній інтерпретації досвіду та збереженню активної життєвої позиції [11].

Ще одним психологічним механізмом є мотиваційна спрямованість на досягнення, яка орієнтована на особистісний розвиток, постановку реалістичних цілей та їх поступове досягнення. Вчені О. Никоненко та І. Лимарева наголошують, що мотивація виступає ключовим внутрішнім регулятором активності особистості. Її розвиток має поступальний характер і, насамперед, пов'язаний з переходом від ситуативних спонукань до цілісної системи цілей та смислів. Формування мотивації відбувається у тісній взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх соціальних чинників, особливо активізуючись у кризових умовах. Рівень її сформованості проявляється у конкретній діяльності, де особистість переживає результат як значущий успіх. Разом із тим, мотивація досягнення тісно пов'язана з емоційною регуляцією, яка впливає на забезпечення впевненості та підтримки у власній ефективності навіть за умов невизначеності [12].

На основі опрацьованого варто зазначити, що формування суб'єктивного відчуття успіху в умовах соціальної нестабільності та невизначеності є складовою багаторівневого процесу, зумовленого взаємодією когнітивних, ціннісно-смислових, мотиваційних та емоційно-регулятивних механізмів. На відміну від традиційного розуміння успіху, як складової зовнішніх досягнень, у кризових умовах, його суб'єктивний вимір набуває

важливого значення, забезпечуючи внутрішню цілісність особистості та підтримуючи відчуття власної ефективності.

Важливу роль у цьому процесі відіграє когнітивна інтерпретація досвіду, яка сприяє переосмисленню складних подій як джерела розвитку, а не поразки, а також смислотворення і ціннісної регуляції, які забезпечують збереження значущості особистих досягнень незалежно від зовнішніх обставин. Важливими ресурсами виступають збалансований локус контролю, адекватна самооцінка, життєстійкість, толерантність до невизначеності, а також мотивація досягнення. Вказані складові безпосередньо впливають на активну життєву позицію особистості та психологічну стійкість. Отже, можна стверджувати, що суб'єктивне відчуття успіху в умовах соціальної нестабільності формується як результат інтеграції внутрішніх ресурсів особистості та її здатності конструктивно адаптуватися до змін.

Висновки. Проведене дослідження дало підстави з'ясувати, що суб'єктивне відчуття успіху є інтегральним психологічним феноменом, який формується під впливом когнітивних, мотиваційних, ціннісно-смислових та емоційно-регулятивних механізмів. Виявлено, що когнітивне перетворення досвіду, смислотворення, ціннісна регуляція, локус контроль, самооцінка, життєстійкість та мотивація досягнень взаємодіють між собою, створюючи внутрішні ресурси особистості для підтримки відчуття успіху в умовах соціальної нестабільності й невизначеності. Збереження психологічного комфорту й активної соціальної позиції значною мірою залежить від здатності особистості адаптивно інтегрувати власний досвід та формувати стійкі внутрішні орієнтири.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні специфіки взаємодії окремих психологічних механізмів у контексті індивідуально-типологічних особливостей особистості, а також у розробленні та апробації практичних програм психологічної підтримки, спрямованих на посилення суб'єктивного відчуття успіху особистості в умовах соціальної невизначеності, кризових ситуацій та трансформаційних процесів, що відбуваються в суспільстві.

Список літератури:

1. Малазонія С.В., Лукіячук А.М., Скидан Р.О. Психологічні механізми формування та розвитку мотиваційних властивостей особистості в дослідженні сучасних психологів. *Габітус*. 2023. Випуск 47. С. 127–131. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.22> (дата звернення: 01.03.2026)

2. Стуліка, О., Бабкіна, А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. 2021. 3 (91), 193–198. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42>
3. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення. *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2024. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/>(дата звернення: 01.03.2026)
4. Мельник Ю.В., Ющенко В.В., Резнік А.В. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус*. 2021. 21. с. 83–87. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.13> (дата звернення: 01.03.2026)
5. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. 2(74). С. 292–300. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300> (дата звернення: 01.03.2026)
6. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. 34(1), 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>(дата звернення: 01.03.2026)
7. Яворська-Ветрова І.В. Когнітивні аспекти ресурсності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2025. Том 36(75). 5. С. 12–18. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/03> (дата звернення: 01.03.2026)
8. Перелигіна Л., Швалб А., Балабанова Л. Трансформація життєвих цінностей та орієнтирів у молоді України під впливом війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. 1(9). С. 132–143. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/25166/1/%D0%96%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB-1%289%29-2025-132-143.pdf> (дата звернення: 01.03.2026)
9. Березіна О.О. Усамітнення чи самотність: адаптація осіб пізньої дорослості до життя в умовах вимушеної самоізоляції. *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. С. 5–7. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720390/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8.%20%D0%9A%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%20%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD.%20%D0%A3%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%2024.04.2020.pdf> (дата звернення: 01.03.2026)
10. Roger Fernandez-Urbano R.& V. Royuela How locus of control predicts subjective well-being and its inequality: the moderating role of social values. *Journal of happiness studies*. 2024. 25. URL:<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00821-z>(дата звернення: 01.03.2026)
11. Предко В.В. Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2024. 5. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/07>(дата звернення: 01.03.2026)
12. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки університету КРОК*. 2024. 1(73). <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-244-253>(дата звернення: 01.03.2026)

Bykova S. V. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING A SUBJECTIVE SENSE OF SUCCESS IN CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY AND UNCERTAINTY

The scientific article analyzes the psychological mechanisms of forming a subjective sense of success of an individual in conditions of social instability and uncertainty. Traditional external criteria of success, in particular material well-being, professional status or social recognition, in modern conditions lose their dominant significance. First of all, this is due to the actualization of internal psychological resources. Within this framework, it is emphasized that the provision of a subjective sense of success is directly influenced by a complex of interrelated mechanisms, in particular cognitive interpretation of experience, meaning-making, value regulation, locus of control, self-assessment of vitality and motivation for achievement.

The role of cognitive restructuring in rethinking traumatic or stressful events as a source of development, rather than defeat, and the importance of meaning-making for maintaining internal integrity and subjective well-being are determined. The role of the locus of control as a buffer mechanism that allows an individual to feel the impact on life outcomes is emphasized, and balanced self-esteem and resilience contribute to maintaining an active life position and psychological stability. The motivational orientation to achievement is considered as a key internal regulator of behavioral activity, which in a period of crisis stimulates the individual to set realistic goals and step by step achieve the desired results.

It is stated that the subjective feeling of success is formed as an integral phenomenon that ensures the adaptation of the individual to changes, and also contributes to maintaining psychological comfort and maintaining an active social position in conditions of social instability and uncertainty. It has been established that its development is due to the interaction of cognitive, motivational, value-semantic and emotional-regulatory mechanisms that help the individual to rethink difficulties and construct his own life effectiveness even in the absence of stable external conditions.

Keywords: *subjective sense of success, psychological mechanisms of formation, personality, social instability and uncertainty.*

Дата першого надходження статті до видання: 06.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Меленчук Н. І.

<https://orcid.org/0000-0002-4749-6889>

Міжнародний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних чинників адаптивності особистості, зокрема ролі соціального інтелекту у структурі соціальної адаптивності. Актуальність розробки проблеми пов'язана з підвищенням вимог сучасного суспільства до рівня соціальної адаптивності особистості та зростанням значущості соціального інтелекту як чинника ефективної міжособистісної взаємодії.

Теоретично обґрунтовано роль соціального інтелекту як важливого психологічного чинника, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та сприяє прояву адаптивних властивостей особистості. Зазначено, що соціальна адаптивність розглядається як інтегративна характеристика, яка відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах соціального середовища.

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням методики діагностики соціального інтелекту Дж. Гілфорда, М. Саллівена та Тест-опитувальника соціальної адаптивності особистості О. П. Саннікової, О. В. Кузнєцової. Вибірку дослідження склали здобувачі вищої освіти віком від 18 до 20 років, які навчаються за спеціальністю «Психологія».

Презентовано результати якісного аналізу даних, на основі якого вивчено специфіку адаптивності осіб із високим та низьким рівнями соціального інтелекту. Встановлено, що особи з високим рівнем соціального інтелекту характеризуються більш вираженими показниками соціальної адаптивності, зокрема розвиненим розумінням ієрархізації сигналів соціуму, точністю орієнтації в соціальних очікуваннях та здатністю до конструктивного подолання труднощів. Натомість для осіб із низьким рівнем соціального інтелекту притаманні обмеженість сприйняття соціальної інформації, труднощі її інтерпретації та недостатня ефективність адаптаційної поведінки.

Отримані результати підтверджують значущу роль соціального інтелекту у структурі соціальної адаптивності особистості та дозволяють розглядати його в якості чинника ефективної соціальної взаємодії.

Ключові слова: адаптивність, чинники, соціальний інтелект, міжособистісна взаємодія, соціальна компетентність, якісний аналіз, особистість.

Постановка проблеми. У сучасних умовах динамічних соціальних змін, невизначеності та зростання вимог до особистості особливої актуальності набуває проблема її соціальної адаптивності. Соціальна адаптивність виявляється у здатності особистості адекватно сприймати соціальні ситуації, прогнозувати їх розвиток, регулювати власну поведінку відповідно до соціальних норм і вимог, а також будувати ефективні міжособистісні взаємини.

Одним із провідних психологічних чинників, що забезпечують розвиток і прояв соціальної адаптивності, є соціальний інтелект. У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях наголошується,

що соціальний інтелект значною мірою визначає здатність особистості до розуміння власних дій і поведінки інших людей, сприяє прогнозуванню міжособистісних взаємин, адекватній інтерпретації соціальних ситуацій та вибору ефективних стратегій взаємодії.

Зростання вимог сучасного суспільства до рівня соціальної компетентності фахівця обумовлює підвищену увагу до вивчення психологічних чинників соціальної адаптивності. Сучасний ринок праці вимагає від випускника закладу освіти не лише ґрунтовних теоретичних знань і здатності застосовувати їх у нестандартних умовах, але й розвинених умінь міжособистісної



взаємодії, що виявляються у здатності розуміти психічні стани та поведінку інших людей, прогнозувати розвиток взаємин і ефективно діяти у соціальних ситуаціях.

У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження особливостей проявів соціальної адаптивності осіб з різним рівнем соціального інтелекту, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми успішної соціальної взаємодії та визначити способи підвищення адаптивності особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічної літератури вказує на різні точки зору щодо розуміння феномену адаптивності. В цьому дослідженні ми спираємось на погляди О. П. Саннікової і О. В. Кузнецової, які вважають, що поняття «адаптивність» включає в себе уявлення про індивідуальну властивість, що виявляється у здатності до внутрішніх (внутрішньоособистісних) і зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, котрі направлені на збереження або відновлення рівноважних взаємовідносин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в її характеристиках [1; 9].

У науковій літературі в якості психологічних чинників адаптивності особистості розглядається широкий спектр індивідуально-психологічних властивостей, зокрема самоприйняття, комунікативна пластичність, низький рівень ригідності, психічна активність, емоційна стабільність, впевненість у собі, стресостійкість, інтернальний локус контролю, товариськість, готовність до змін, схильність до ризику, авантюризм, цілеспрямованість і наполегливість [1, 4, 5, 7]. Сукупність цих характеристик забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах соціального середовища, гнучко реагувати на його вимоги та підтримувати внутрішню рівновагу.

Водночас особливого значення набувають ті властивості, що безпосередньо пов'язані з процесами міжособистісної взаємодії. У цьому контексті дедалі більшої уваги дослідників привертає соціальний інтелект як інтегративна когнітивно-особистісна здатність, що забезпечує розуміння поведінки інших людей, інтерпретацію соціальних ситуацій, прогнозування розвитку міжособистісних взаємин і вибір адекватних стратегій взаємодії. Це дозволяє припустити, що соціальний інтелект може позитивно впливати на соціально-психологічну адаптацію особистості та розглядатися в якості психологічного чинника соціальної адаптивності особистості.

Проблемі соціального інтелекту приділяла увагу низка вітчизняних та закордонних науковців. Загалом, в закордонній психології проблема соціального інтелекту висвітлена в працях Г. Айзенка, Г. Гарднера, Дж. Гілфорда, Г. Олпорта, Е. Торндайка, Р. Стернберга та ін. [2; 3]

Поняття «соціальний інтелект» сформувалося в межах багатофакторних теорій інтелекту. У 1920 році Е. Thorndike виокремив три відносно самостійні види інтелекту: абстрактно-логічний, соціальний і конкретний. Соціальний інтелект, за визначенням ученого, є здатністю «розуміти інших людей і діяти або вчиняти мудро щодо інших». Його провідною функцією вважається передбачення як власної поведінки, так і поведінки інших осіб у соціальних ситуаціях [10].

Подальшого розвитку концепція соціального інтелекту набула у працях J. Guilford, який наприкінці 1950-х років створив перший надійний тест для його вимірювання. В основу цього тесту вченим було покладено розуміння соціального інтелекту як системи інтелектуальних здібностей, які не залежать від фактору загального інтелекту і прямо пов'язані з пізнанням поведінкової інформації. Так з'явилася інтегральна інтелектуальна здібність, що визначає успішність спілкування й соціальної адаптації [8].

На сьогодні соціальний інтелект більшістю психологів розглядається як здатність «правильно розуміти поведінку людей», а також «здатність ефективно впливати на поведінку інших людей». Як зазначають науковці, ця здатність необхідна не тільки для успішної соціальної адаптації, але й для ефективної організації людської діяльності [2].

Постановка завдання. Отже, метою даної статті є виклад окремих результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення соціального інтелекту як психологічного чинника соціальної адаптивності особистості.

Для досягнення мети потрібно виконати такі завдання:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел уточнити сутність понять «соціальна адаптивність» і «соціальний інтелект».
2. Підібрати комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик для вивчення показників адаптивності та соціального інтелекту.
3. Дослідити специфіку адаптивності осіб з різним рівнем соціального інтелекту.

Методи дослідження. Для вивчення психологічних особливостей соціальної адаптивності осіб з різним рівнем соціального інтелекту обрано такі психодіагностичні методики: методика

дослідження соціального інтелекту Дж. Гілфорда, М. Саллівена [8] і Тест-опитувальник соціальної адаптивності особистості О. П. Саннікової, О. В. Кузнецової [6].

Емпіричним дослідженням охоплено 84 здобувача вищої освіти віком від 18 до 20 років, які навчаються в Міжнародному університеті м. Одеса на факультеті іноземних мов, медіа та психології за спеціальністю «Психологія».

Статистична обробка здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми GNU PSPP for Windows. Зокрема, застосовано якісний (метод «асів») і метод «профілів») аналіз даних, метою якого є вивчення особливостей адаптивності, що представлена на рівні формально-динамічних та якісних ознак, у осіб з різним рівнем соціального інтелекту.

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, що у даній статті представлено результати якісного аналізу емпіричних даних. Водночас на попередньому етапі дослідження, із застосуванням кількісного (кореляційного) аналізу, було виявлено численні статистично значущі додатні взаємозв'язки між компонентами соціальної адаптивності та соціального інтелекту, переважно на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$). Отримані

результати стали підґрунтям для переходу до наступного етапу дослідження, якісного аналізу, спрямованого на вивчення особливостей проявів соціальної адаптивності у осіб із різним рівнем соціального інтелекту.

Так, на основі отриманих емпіричних даних із застосуванням методів якісного аналізу (метод «асів») та з урахуванням ступеня вираженості інтегрального показника соціального інтелекту з основної вибірки було виділено дві групи осіб: групу осіб із високим рівнем соціального інтелекту (група CI+) та групу осіб із низьким рівнем соціального інтелекту (група CI-). Далі, з метою виявлення специфіки проявів соціальної адаптивності в осіб із різним рівнем соціального інтелекту для кожної з вищезазначених груп було побудовано профілі адаптивності із використанням методу «профілів».

На рис. 1 зображені профілі адаптивності осіб з високим та низьким рівнем соціального інтелекту. На вісі абсцис позначені показники соціальної адаптивності. На вісі ординат – ступінь їх виразу в процентилях. Через точку – 50-й перцентиль проходить середня лінія ряду. Числові значення показників – це середні арифметичні значення показників у кожній із

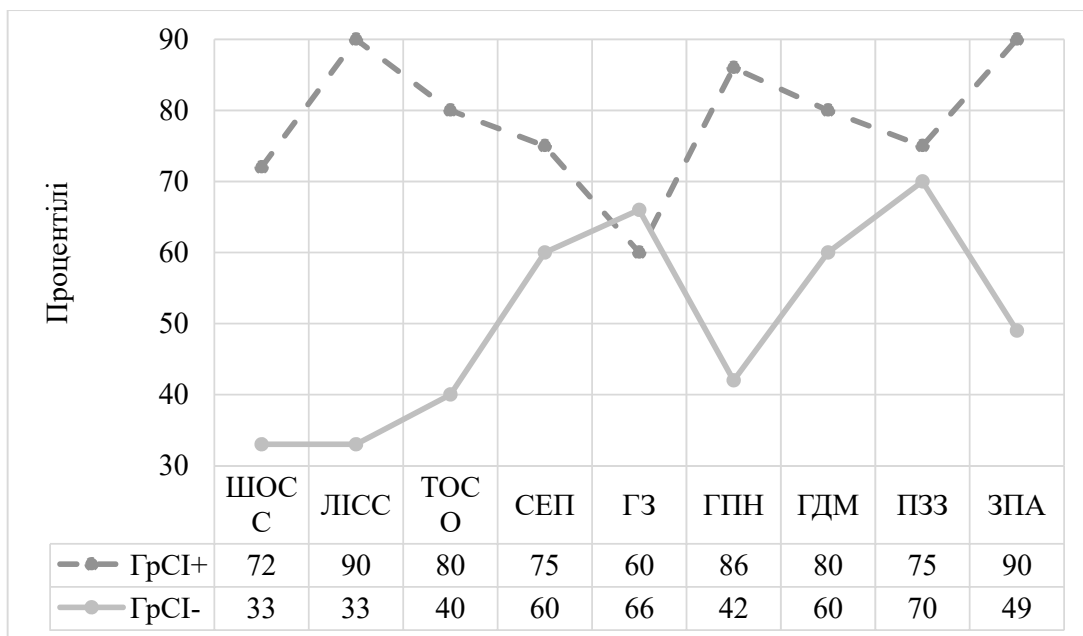


Рис. 1. Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різним рівнем соціального інтелекту

Примітка: 1) GrCI+ (N=20) – група осіб з високим рівнем соціального інтелекту; GrCI- (N=18) – група осіб з низьким рівнем соціального інтелекту; 2) умовні позначення показників соціальної адаптивності: ШОСС – широта охоплення сигналів соціуму; ЛІСС – розуміння ієрархизації сигналів соціуму; ТОСО – точність орієнтації в соціальних очікуваннях; СЕП – стійкість емоційного переживання; ГЗ – готовність змінюватися; ГПН – готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; ГДМ – готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі; ПЗЗ – показник загальної задоволеності, ЗПА – загальний показник адаптивності.

виділених груп. Інтерпретація отриманих показників здійснюється таким чином. Значення, що знаходяться вище середньої лінії ряду, свідчать про високий рівень соціальної адаптивності. Водночас значення, наближені до додатного полюсу, відображають виражений ступінь прояву відповідного показника. Натомість показники, що розташовані нижче середньої лінії та наближаються до від'ємного полюсу, вказують на низький або недостатньо виражений рівень соціальної адаптивності.

Порівняльний аналіз конфігурацій психологічних профілів та їх розташування відносно середньої лінії ряду свідчить про те, що кожна з досліджуваних груп вирізняється унікальним якісно-кількісним поєднанням досліджуваних психологічних показників. Так, профіль групи осіб із високим рівнем соціального інтелекту характеризується вищими значеннями за всіма показниками соціальної адаптивності порівняно з групою осіб із низьким рівнем соціального інтелекту, показники якої переважно розташовані нижче середньої лінії ряду.

Для більш детального вивчення характеристик груп осіб із різним рівнем соціального інтелекту проведено ранжування показників адаптивності за ступенем їхнього відхилення від середньої лінії ряду (табл. 1).

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що представники групи осіб з високим рівнем соціального інтелекту (ГрСІ+) характеризуються більш вираженими показниками соціальної адаптивності, що проявляється у високих значеннях загального показника адаптивності (ЗПА+). Це свідчить про високий рівень сформованості адаптаційного потенціалу та відсутність схильності до суттєвих труднощів у процесі пристосування до змінюваних умов соціального середовища. Отже, ми бачимо, що високий рівень соціального інтелекту сприяє ефективності включення особистості у нові види діяльності та соціальні групи,

сприяє формуванню відчуття психологічного комфорту навіть у незнайомих або нестабільних ситуаціях.

Високі показники за шкалою розуміння ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС+) свідчать про здатність таких осіб виокремлювати найбільш значущі соціальні сигнали, адекватно інтерпретувати ситуацію та визначати її сутнісні характеристики. Це забезпечує усвідомленість і продуманість адаптаційної поведінки, яка ґрунтується на аналізі соціального контексту.

Значущими є також високі значення за шкалою готовності до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН+), що відображають здатність особистості активно діяти у складних ситуаціях, долати труднощі та трансформувати несприятливі обставини у досвід. Це свідчить про наявність конструктивних копінг-стратегій і орієнтацію на подолання, а не уникнення проблем.

Високі показники за шкалою точності орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО+) підтверджують здатність осіб з високим рівнем соціального інтелекту адекватно розуміти вимоги соціального оточення, прогнозувати поведінку інших людей і результати власного впливу. Водночас орієнтація на соціальні очікування поєднується з автономністю поведінки, що свідчить про зрілість особистості та здатність до самостійного прийняття рішень.

Результати за шкалою готовності до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі (ГДМ+) вказують на високий рівень цілеспрямованості, організованості, саморегуляції та продуктивності діяльності. Такі особи здатні ефективно реалізувати поставлені цілі, навіть в умовах невизначеності, що є важливим показником адаптивності.

У свою чергу, представники групи осіб з низьким рівнем соціального інтелекту (ГрСІ-) характеризуються зниженими показниками соціальної адаптивності, що проявляється у недостатній

Таблиця 1

Домінуючі показники адаптивності груп осіб з різним рівнем соціального інтелекту

Ранг	Групи осіб з різним рівнем соціального інтелекту	
	ГрСІ+	ГрСІ-
1	ЛІСС+ розуміння ієрархізації сигналів соціуму ЗПА+ загальний показник адаптивності	ШОСС- вузькість охоплення сигналів соціуму; ЛІСС- нерозуміння ієрархізації сигналів соціуму
2	ГПН+ готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач	ТОСО- неточність орієнтації в соціальних очікуваннях
3	ТОСО+ точність орієнтації в соціальних очікуваннях; ГДМ+ готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі	ГПН- неготовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач

сформованості адаптаційних механізмів та труднощах ефективного функціонування в умовах соціального середовища. Низькі значення за шкалою вузькості охоплення сигналів соціуму (ШОСС-) вказують на обмеженість сприйняття соціальної інформації. Такі особи фіксують увагу лише на окремих аспектах ситуації, ігноруючи інші, у тому числі об'єктивно значущі. Це зумовлює фрагментарність уявлення про соціальну ситуацію, що ускладнює її адекватне розуміння та оцінювання. Зокрема, вони можуть зосереджуватися переважно на власних переживаннях або окремих елементах взаємодії, не враховуючи ширшого контексту.

Низькі показники за шкалою нерозуміння ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС-) свідчать про труднощі в аналізі соціальних ситуацій, нездатність виокремлювати суттєві чинники та встановлювати їх значущість. У ситуаціях змін або невизначеності такі особи часто переживають розгубленість, тривалий час не можуть зорієнтуватися в обставинах, не розуміють причин подій і не здатні адекватно оцінити ситуацію. Відсутність здатності розрізняти головне і другорядне знижує ефективність їхньої адаптаційної поведінки.

Показники за шкалою неточності орієнтації в соціальних очікуваннях (ТОСО-) характеризують недостатню чутливість до соціального оточення. Такі особи не завжди розуміють емоційні стани, наміри та очікування інших людей, не здатні адекватно інтерпретувати соціальні сигнали, що ускладнює прогнозування взаємодії. Це нерідко призводить до неадекватних або недоречних поведінкових реакцій як у безпосередньому спілкуванні, так і в ширшому соціальному контексті, включаючи порушення соціальних норм.

Низькі значення за шкалою неготовності до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач (ГПН-) відображають недостатню сформованість активних стратегій подолання труднощів. Представники цієї групи осіб не схильні до прогнозування розвитку подій, не здатні своєчасно запобігати невдачам, мають труднощі в організації власної діяльності та реалізації обраної стратегії поведінки. У результаті вони виявляють нижчий рівень ефективності у складних життєвих ситуаціях.

Отже, можна зазначити, що низький рівень соціального інтелекту пов'язаний із обмеженістю сприйняття соціальної інформації, труднощами її інтерпретації та прогнозування, а також недостатньою здатністю до регуляції поведінки в умовах міжособистісної взаємодії. Це зумовлює зниження

рівня соціальної адаптивності та ускладнює ефективне функціонування особистості в соціальному середовищі.

Таким чином, порівняльний аналіз профілів осіб із високим (грСІ+) та низьким (грСІ-) рівнями соціального інтелекту дозволив виявити суттєві відмінності у структурі та вираженості показників соціальної адаптивності. Зокрема, представники групи СІ+ демонструють високі значення загального показника адаптивності, що відображає їхню здатність до ефективного функціонування в умовах соціального середовища, гнучкого реагування на зміни та збереження емоційної стабільності. Натомість у групі СІ- показники адаптивності переважно розташовані нижче середнього рівня, що свідчить про наявність труднощів у процесах соціальної взаємодії та пристосування.

Висновки.

1. Теоретично встановлено, що адаптивність особистості характеризує її здатність до внутрішніх і зовнішніх перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних взаємин особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах в його характеристиках.

Соціальний інтелект розглядається як інтегральна інтелектуальна здібність, яка визначає успішність спілкування і соціальної адаптації. Зазначено, що соціальний інтелект проявляється в спілкуванні, спільній діяльності та груповій взаємодії.

2. Досліджено специфіку прояву адаптивності в осіб із різним рівнем соціального інтелекту. Для емпіричного дослідження застосовано методику дослідження соціального інтелекту Дж. Гілфорда, М. Саллівена і Тест-опитувальник соціальної адаптивності особистості О. П. Саннікової, О. В. Кузнецової.

3. На основі якісного аналізу емпіричних даних вивчено специфіку адаптивності в осіб із різним рівнем соціального інтелекту. Встановлено, що особи з високим рівнем соціального інтелекту характеризуються розвиненим розумінням соціальних ситуацій, точністю орієнтації в соціальних очікуваннях і здатністю до конструктивного подолання труднощів, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію. Натомість для осіб із низьким рівнем соціального інтелекту притаманні обмеженість сприйняття соціальної інформації, труднощі її інтерпретації та недостатня готовність до ефективної регуляції поведінки. Отримані результати підтверджують, що соціальний інтелект виступає важливим психологічним чинником соціальної адаптивності особистості.

4. Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому аналізі взаємозв'язків і взаємовпливу показників соціального інтелекту з широким спектром індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема в контексті забезпечення соціальної адаптивності. Важливим прикладним напрямом досліджень є розробка та апробація психологічних програм, орієнтованих на розвиток соціального інтелекту та соціально-комунікативної компетентності майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Список літератури:

1. Кузнєцова О.В. Смыслові маркери особистісної адаптивності. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 177–183. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.29>
2. Матеюк О., Суходоля Ю. Соціальний інтелект: історія виникнення, динаміка точок зору на його сутність та зміст. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2023. № 1 С. 116–127. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-12>
3. Любочкіна Г.О. Соціальний інтелект в структурі загальної інтелектуальної обдарованості: історико-психологічний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74), № 2. С. 12–17. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/03>
4. Меленчук Н.І. Специфіка адаптивності осіб з різною авантюристією. *Проблеми сучасної психології особистості. Диференціально-психологічні виміри особистісного самоздійснення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса: ВМВ, 2019. С. 12–19.
5. Меленчук Н.І., Синенко О.І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 2, 2023. С. 6-12. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/02>
6. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід. Монографія. Одеса: ВМВ, 2014. 238 с.
7. Савуляк В. О., Бакун К. О. Вікові особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та розвитку соціального інтелекту (на матеріалі дослідження школярів). *Психологія : реальність і перспективи* : зб. наук. праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 129–134. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.23
8. Guilford J. P. Is some creative thinking irrational? *Journal of creative behavior*, 1982. Vol. 16 (3). P. 151–154.
9. Sannikova O., Kuznetsova O. Adaptivity as the integral phenomenon: empirical verification. *Наука і освіта*. 2018. № 3. P. 37–35. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-3-4>
10. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 2009. № 140. P. 227–235.

Melenchuk N. I. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONALITY ADAPTABILITY: THE ROLE OF SOCIAL INTELLIGENCE

The article presents the results of a theoretical and empirical study of psychological factors of personality adaptability, in particular the role of social intelligence in the structure of social adaptability. The relevance of the development of the problem is associated with the increasing requirements of modern society for the level of social adaptability of the individual and the growing importance of social intelligence as a factor of effective interpersonal interaction.

The role of social intelligence as an important psychological factor that ensures the effectiveness of interpersonal interaction and contributes to the manifestation of adaptive properties of the individual is theoretically substantiated. It is noted that social adaptability is considered as an integrative characteristic that reflects the ability of the individual to function effectively in the conditions of the social environment.

The empirical study was carried out using the methodology of social intelligence diagnostics by J. Guilford, M. Sullivan and the Test-questionnaire of social adaptability of the individual by O. Sannikova, O. Kuznetsova. The sample of the study was made up of higher education students aged 18 to 20, studying in the specialty "Psychology".

The results of qualitative data analysis are presented, on the basis of which the specifics of adaptability of individuals with high and low levels of social intelligence were studied. It was established that individuals with a high level of social intelligence are characterized by more pronounced indicators of social adaptability, in particular, a developed understanding of the hierarchization of signals of society, accuracy of orientation in social expectations and the ability to constructively overcome difficulties. In contrast, individuals with a low level of social intelligence are characterized by limited perception of social information, difficulties in its interpretation and insufficient effectiveness of adaptive behavior.

The results obtained confirm the significant role of social intelligence in the structure of social adaptability of the individual and allow us to consider it as a factor of effective social interaction.

Keywords: *social intelligence, factors, adaptability, interpersonal interaction, social competence, qualitative analysis, personality.*

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Чиханцова О. А.<https://orcid.org/0000-0002-2661-3265>

Інститут психології імені Г.С.Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: АНАЛІЗ ПЕРВИННИХ ТА ВТОРИННИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МЕЖАХ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті представлено теоретико-емпіричний аналіз особистісних ресурсів психологічного благополуччя у межах концепції позитивної психотерапії. Розглянуто основні підходи до інтерпретації феномену психологічного благополуччя, зокрема гедоністичний та евдемоністичний, із акцентом на багатовимірній моделі. Обґрунтовано доцільність вивчення первинних і вторинних здібностей як важливих ресурсів розвитку особистості в контексті позитивної психотерапії. Метою дослідження є визначення ролі первинних та вторинних здібностей як чинників психологічного благополуччя. У емпіричному дослідженні взяли участь 228 студентів закладу вищої освіти. Для збору емпіричних даних використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа та Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії (WIPPF). Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу Пірсона. Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічним благополуччям та первинними і вторинними здібностями особистості. Найбільш тісні зв'язки виявлено з первинними здібностями, зокрема любов'ю, надією, довірою та терпінням, що підкреслює їхню визначальну роль у забезпеченні внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Серед вторинних здібностей значущими виявилися старанність, вірність, пунктуальність та чистоплотність, які сприяють ефективній соціальній взаємодії та організації поведінки. Встановлено тенденцію до негативного зв'язку між психологічним благополуччям і бережливістю. Зроблено висновок про провідну роль первинних здібностей як емоційно-ціннісних ресурсів психологічного благополуччя та доповнювальну функцію вторинних здібностей у забезпеченні соціальної адаптації особистості. Отримані результати розширюють уявлення про ресурсний потенціал особистості та можуть бути використані у практиці психологічного консультування та психотерапії.

Ключові слова: особистість, психологічне благополуччя, актуальні здібності, внутрішні ресурси, внутрішній потенціал, адаптивність, самореалізація, позитивна психотерапія, ресурсний підхід.

Постановка проблеми. Питання психологічного благополуччя особистості в сучасних дослідженнях дедалі частіше зміщується з опису суб'єктивного стану задоволеності на аналіз глибинних механізмів його підтримки в умовах тривалого стресу. Сучасний соціальний контекст актуалізує не просто потребу в адаптації, а пошук внутрішніх ресурсів, що забезпечують збереження цілісності Я-концепції та здатності до проактивного функціонування. У межах концепції позитивної психотерапії та системного підходу особливого значення набуває роль особистісних здібностей як фундаментальних конструктів, що опосередковують взаємодію людини

зі світом. Попри ґрунтовні напрацювання щодо структури благополуччя [9; 17; 18], у сучасній науковій дискусії все ще бракує цілісного розуміння ієрархічної взаємодії особистісних особливостей різного рівня. Зокрема, залишається недостатньо диференційованим внесок первинних та вторинних здібностей (за термінологією позитивної психотерапії) у формування стійкого психологічного благополуччя. Більшість наявних підходів фокусуються на окремих ресурсах – таких як резильєнтність чи оптимізм – поза контекстом їхньої системної організації [19]. Таким чином, дослідницька проблема полягає у виявленні характеру взаємозв'язків первинних



і вторинних здібностей як взаємопов'язаних чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі сформувалися різні підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя. Традиційно виділяють два основні теоретичні напрями його інтерпретації – гедоністичний та евдемоністичний [1; 3]. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя передусім із переживанням позитивних емоцій, відсутністю негативного афекту та загальною задоволеністю життям. Натомість евдемоністичний підхід акцентує увагу на процесах особистісного розвитку, реалізації внутрішнього потенціалу та осмисленості життєвого шляху [4; 9; 10]. Важливим внеском у розробку евдемоністичної концепції стала модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф [17], яка включає такі компоненти, як самоприйняття, особистісне зростання, автономія, позитивні взаємини з іншими, компетентність у керуванні середовищем та наявність життєвих цілей.

Сучасні дослідження дедалі більше спрямовані на вивчення психологічних ресурсів [2; 3; 13; 7; 10-12; 14; 16; 21], що забезпечують підтримання та розвиток психологічного благополуччя особистості. Сучасні наукові підходи дедалі більше інтегрують афективні та функціонально-екзистенційні аспекти благополуччя, що зумовлює зростання уваги до особистісних ресурсів як ключових механізмів його підтримання. У цьому контексті концепція позитивної психотерапії набуває особливої релевантності, оскільки дозволяє розглядати благополуччя через систему первинних і вторинних здібностей особистості [6; 15; 20]. Згідно з теорією позитивної психотерапії, розробленою Н. Пезешкіаном [8], важливу роль у життєдіяльності особистості відіграють актуальні здібності – первинні та вторинні, які формуються у процесі взаємодії людини з соціальним середовищем. У межах даного дослідження первинні здібності розглядаються як емоційно детерміновані характеристики особистості (терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність, любов), тоді як вторинні здібності інтерпретуються як соціально сформовані поведінкові патерни (акуратність, чистоплотність, пунктуальність, ввічливість, відвертість, старанність, обов'язковість, бережливість, послух, справедливість, вірність), що забезпечують інтеграцію індивіда у соціальне середовище.

Актуалізація цих здібностей розглядається як важливий ресурс розвитку особистості, який сприяє підвищенню адаптивності, гармонізації

внутрішнього стану та формуванню відчуття життєвої задоволеності [12; 13].

Постановка завдання. Враховуючи окреслені теоретичні та емпіричні обмеження, актуальним є дослідження, спрямоване на виявлення структури взаємозв'язків між первинними і вторинними здібностями та психологічним благополуччям особистості.

Мета статті – здійснити теоретико-емпіричний аналіз первинних та вторинних здібностей особистості у межах концепції позитивної психотерапії та визначити їхню роль як ресурсних чинників психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу. Для емпіричного вивчення особистісних ресурсів психологічного благополуччя було використано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінювання рівня та структури психологічного благополуччя застосовано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф у адаптації С. Карсканової [5]. Зазначена методика дозволяє комплексно дослідити ключові компоненти психологічного благополуччя особистості, зокрема самоприйняття, автономію, позитивні взаємини з іншими, компетентність у керуванні середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання.

З метою аналізу особистісних здібностей у межах концепції позитивної психотерапії було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF), розроблений Н. Пезешкіаном та Х. Дайденахом. Даний інструмент спрямований на діагностику первинних і вторинних здібностей особистості, які у межах теорії позитивної психотерапії розглядаються як важливі ресурси розвитку особистості, що формуються у процесі соціалізації та міжособистісної взаємодії. Українська адаптація була зроблена Л. Сердюк та С. Отенко [20].

У дослідженні взяли участь 228 студентів 1–4 курсів денної форми навчання. Опитування проводилось офлайн. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі досліджуваних. Розподіл учасників за статтю у межах даного дослідження не здійснювався, оскільки основна увага була зосереджена на виявленні загальних закономірностей взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та первинними і вторинними здібностями особистості. Вибірка дослідження охоплює студентську молодь гуманітарних спеціальностей, що зумовлює певну однорідність соціально-професійного контексту. Така специфіка вибірки дозволяє більш чітко простежити внутрішньопсихологічні

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя з первинними та вторинними здібностями як особистісними ресурсами

Актуальні здібності		Психологічне благополуччя
Первинні здібності	Терпіння	,441**
	Час	,314*
	Контакти	,243
	Довіра	,423**
	Надія	,451**
	Ніжність	,217
	Любов	,609**
Вторинні здібності	Акуратність	,280
	Чистоплотність	,335*
	Пунктуальність	,319*
	Ввічливість	,195
	Відвертість	,204
	Старанність	,439**
	Обов'язковість	,246
	Бережливість	-,201
	Послух	,184
	Справедливість	,279
	Вірність	,457**

Примітка: * – Кореляція є статистично значущою на рівні 0,05
** – кореляція є статистично значущою на рівні 0,01

закономірності, водночас обмежуючи можливість узагальнення результатів на ширші популяції.

Застосування зазначених психодіагностичних інструментів дозволило отримати емпіричні дані щодо особливостей взаємозв'язку між структурними компонентами психологічного благополуччя та системою особистісних здібностей, що розглядаються у межах позитивної психотерапії як важливі ресурси гармонійного розвитку особистості.

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням програмного пакета IBM SPSS Statistics. Для виявлення характеру взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та первинними і вторинними здібностями особистості було застосовано кореляційний аналіз r-Пірсона.

Результати дослідження. Використання кореляційного аналізу зумовлене дослідницькою метою – виявленням первинних зв'язків між змінними. Отримані результати формують емпіричне підґрунтя для подальшого застосування багатовимірних статистичних моделей, спрямованих на встановлення причинно-наслідкових залежностей. Це дали змогу встановити специфіку взаємозв'язків між структурними компонентами психологічного благополуччя та системою первинних і вторинних здібностей, що розглядаються у межах позитивної психотерапії як важливі особистісні ресурси розвитку та підтримання психологічної рівноваги (див. табл. 1).

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та первинними і вторинними здібностями особистості, що підтверджує їхню роль як важливих особистісних ресурсів.

Найбільш виражені позитивні кореляційні зв'язки виявлено серед первинних здібностей. Зокрема, встановлено сильний прямий зв'язок між психологічним благополуччям і здатністю до любові ($r = 0,609$; $p \leq 0,01$), що вказує на здатність до прийняття та глибоких міжособистісних зв'язків у забезпеченні внутрішньої гармонії особистості. Також значущими є зв'язки з надією ($r = 0,451$; $p \leq 0,01$), терпінням ($r = 0,441$; $p \leq 0,01$) та довірою ($r = 0,423$; $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити їхню значущість як пов'язаних характеристик, емоційної стабільності та базової довіри до світу як чинників психологічного благополуччя.

Помірний позитивний зв'язок виявлено між психологічним благополуччям і такими первинними здібностями, як орієнтація на час ($r = 0,314$;

$p \leq 0,05$), що може вказувати на зв'язок із життєвого простору та планування. Натомість показники контакти ($r = 0,243$) та ніжність ($r = 0,217$) демонструють позитивну, проте статистично незначущу тенденцію до зв'язку з психологічним благополуччям, що може вказувати на їх опосередковану роль у структурі особистісних ресурсів.

Серед вторинних здібностей також зафіксовано низку значущих кореляцій. Найбільш виражений позитивний зв'язок спостерігається між психологічним благополуччям і вірністю ($r = 0,457$; $p \leq 0,01$), що узгоджується з припущенням про здатність до тривалих міжособистісних зобов'язань. Високий рівень зв'язку також виявлено зі старанністю ($r = 0,439$; $p \leq 0,01$), що може вказувати на потенційну роль відповідальності та наполегливості у досягненні життєвих цілей.

Менш інтенсивні зв'язки встановлено з чистоплотністю ($r = 0,335$; $p \leq 0,05$) та пунктуальністю ($r = 0,319$; $p \leq 0,05$), що відображає тенденцію до самодисципліни у підтриманні психологічного благополуччя. Інші вторинні здібності, такі як акуратність ($r = 0,280$), справедливість ($r = 0,279$), обов'язковість ($r = 0,246$), відвертість ($r = 0,204$), ввічливість ($r = 0,195$) та послух ($r = 0,184$), демонструють позитивні, проте статистично незначущі

зв'язки, що дозволяє розглядати їх як додаткові, але не визначальні ресурси.

Виявлений негативний зв'язок між психологічним благополуччям і бережливістю ($r = -0,201$), який, хоча і не є статистично значущим, може відображати неоднозначний характер зв'язку у разі надмірної орієнтації на економію або стримування ресурсів, що може обмежувати задоволення актуальних потреб особистості.

Узагальнення теоретичних положень та отриманих емпіричних результатів дозволяє запропонувати інтегративну модель психологічного благополуччя, у якій первинні та вторинні здібності розглядаються як взаємопов'язані, але функціонально диференційовані рівні особистісних ресурсів. У межах цієї моделі первинні здібності виконують роль базового емоційно-ціннісного ядра, що безпосередньо визначає суб'єктивне переживання благополуччя через формування позитивного афективного фону, внутрішньої узгодженості та смислової інтеграції досвіду. Вторинні здібності, у свою чергу, виступають як інструментально-поведінковий рівень, що опосередковує реалізацію внутрішнього потенціалу особистості у соціальному середовищі, забезпечуючи регуляцію діяльності, відповідність соціальним нормам і стабільність міжособистісних відносин.

Модель передбачає, що взаємодія між цими рівнями має ієрархічно-медіаційний характер: первинні здібності здійснюють безпосередній вплив на психологічне благополуччя, тоді як вторинні здібності виконують переважно медіаційну та частково модераційну функції, підсилюючи або послаблюючи реалізацію емоційно-ціннісних ресурсів у поведінковій площині. Зокрема, високий рівень первинних здібностей може не призводити до стійкого благополуччя за умов недостатньої сформованості вторинних здібностей, що обмежує ефективну соціальну адаптацію. Водночас надмірна орієнтація на вторинні здібності за відсутності емоційної наповненості може супроводжуватися зниженням суб'єктивного відчуття благополуччя, що частково підтверджується тенденцією до негативного зв'язку з бережливістю.

Висновки. Отримані результати засвідчують про наявність статистично значущих

взаємозв'язків між психологічним благополуччям та первинними і вторинними здібностями особистості, що дозволяє розглядати їх як важливі пов'язані особистісні ресурси, без встановлення причинно-наслідкових залежностей. Найбільш тісні статистично значущі зв'язки психологічного благополуччя встановлено з такими первинними здібностями, як любов, надія, терпіння та довіра. Це дозволяє припустити, що здатність до емоційної близькості, позитивного очікування майбутнього, прийняття інших людей та витримки у складних життєвих ситуаціях може розглядатися як важливий пов'язаний ресурс внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Виявлені кореляції узгоджуються з положеннями позитивної психотерапії про те, що емоційно орієнтовані здібності є базовими ресурсами розвитку особистості.

Водночас встановлено, що окремі вторинні здібності також мають значущий зв'язок із психологічним благополуччям. Зокрема, старанність, вірність, пунктуальність та чистоплотність демонструють позитивні статистично значущі кореляції з досліджуваним показником. Результати дають підстави вважати, що соціально зумовлені якості, пов'язані з відповідальністю, самодисципліною та стабільністю міжособистісних відносин, також можуть виступати важливими ресурсами ефективного функціонування особистості.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у поглибленні теоретико-емпіричного аналізу ролі первинних і вторинних здібностей у структурі психологічного благополуччя особистості. Доцільним є розширення вибірки дослідження з урахуванням вікових, гендерних та соціально-професійних характеристик досліджуваних, що дозволить виявити специфіку прояву досліджуваних зв'язків у різних соціальних групах.

Важливим напрямом є здійснення лонгітюдних досліджень, спрямованих на вивчення динаміки розвитку первинних і вторинних здібностей та їхнього впливу на психологічне благополуччя упродовж життєвого шляху особистості. Це дозволить встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними та уточнити їхню роль у процесах адаптації та самореалізації.

Список літератури:

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (53). С. 24–32. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Вип. 40. С. 33–49. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>

3. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
4. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 4. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
5. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
6. Корнбіхлер Т. Носрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур / за участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана ; пер. з нім. 2-ге вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
7. Нежинська О. О., Хілько С. О. Психологічні ресурси майбутніх фахівців як основа розвитку конкурентоздатної особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 196–200. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/37.pdf>
8. Пезешкіан Н. Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, то зроби те, чого ніколи не робив. Полтава : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 168 с.
9. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>
10. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 17, вип. 5. С. 124–133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/>
11. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, вип. 7. С. 373–381. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747083/>
12. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021 р. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>
13. Chykhantsova O., Kuprieva O. Possibilities of positive psychotherapy in the formation of hardiness. *The global psychotherapist*. 2021. Vol. 1. No. 2. P. 22–26. DOI: 10.52982/lkj147
14. Moreno-Montero E., Ferradás MdM, Freire C. Personal resources for psychological well-being in university students: the roles of psychological capital and coping strategies. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, No. 10. P. 2686–2701. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177>
15. Ntarla I., Hum G. Resilience of psychotherapists through the lens of the primary capacities of Nossrat Peseschkian's Positive Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*. 2024. Vol. 4, No. 1. P. 43–55. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj216>
16. Pérez-Marqués M. et al. Effects of three personal resources interventions on employees' burnout. *Sci Rep*. 2023. Vol. 13, No. 1. Art. 21530. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49000-9>
17. Ryff C., Keyes C. The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
18. Serdiuk L. Internal resources of personal psychological well-being. *The Global Psychotherapist*. 2022. Vol. 2, No. 2. P. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj167>
19. Serdiuk L., Lytvynenko O., Serdiuk O., Denchyk A. Personal resources of resilience in conditions of uncertainty and crises. *Psychological Journal*. 2024. Vol. 10, No. 2. P. 27–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
20. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1, No. 1. P. 11–14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>
21. Zeijen M. E. L. et al. The role of personal demands and personal resources in enhancing study engagement and preventing study burnout. *The Spanish Journal of Psychology*. 2024. Vol. 27. Art. e10. DOI: <https://doi.org/10.1017/SJP.2024.10>

Chykhantsova O. A. PERSONAL RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: ANALYSIS OF PRIMARY AND SECONDARY ABILITIES WITHIN THE FRAMEWORK OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

This article presents a theoretical and empirical analysis of the personal resources of psychological well-being within the framework of positive psychotherapy. The main approaches to interpreting the phenomenon of psychological well-being are reviewed, including the hedonic and eudaimonic perspectives, with an emphasis on a multidimensional model. The rationale for studying primary and secondary abilities as key resources for personality development in the context of positive psychotherapy is substantiated. The aim of the study is to determine the role of primary and secondary abilities as factors influencing psychological well-being. The empirical study involved 228 university students. Data were collected using the Ryff Scales of Psychological Well-Being and the Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy (WIPPF). Statistical analysis was

conducted using Pearson correlation analysis. The results indicated statistically significant relationships between psychological well-being and both primary and secondary abilities of the personality. The strongest correlations were found with primary abilities, particularly love, hope, trust, and patience, highlighting their central role in ensuring inner harmony and life satisfaction. Among secondary abilities, diligence, loyalty, punctuality, and cleanliness were found to be significant, facilitating effective social interaction and behavioral organization. A tendency toward a negative relationship between psychological well-being and thriftiness was also observed. The study concludes that primary abilities play a leading role as emotional and value-based resources of psychological well-being, while secondary abilities have a complementary function in supporting social adaptation. These findings expand the understanding of the personal resource potential and can be applied in psychological counseling and psychotherapy practice

Keywords: *personality, psychological well-being, actual capacities, internal resources, internal potential, adaptability, self-actualization, positive psychotherapy, resource-based approach.*

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Шепельова М. В.<https://orcid.org/0000-0002-3293-4997>Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України;
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ДИСОНАНС МІЖ ТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ ТА РЕАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ: АПРОБАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА ТВОРЧОЇ ПОВЕДІНКИ (СВІ)

У статті висвітлено результати психометричної адаптації україномовної версії Опитувальника творчої поведінки (Creative Behavior Inventory, CBI) та дослідження співвідношення між особистісним творчим потенціалом і реальною творчою активністю. Актуальність роботи зумовлена необхідністю розмежування диспозиційної креативності та повсякденної творчої поведінки («little-c»), особливо в умовах тривалого соціального стресу та війни, коли реалізація потенціалу може ускладнюватися.

Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі ($n = 200$) за допомогою експлораторного факторного аналізу (метод факторизації головної осі) перевірено конструктну валідність CBI. Отримана п'ятифакторна структура (RMSEA = 0,060) охоплює технічне ремесло, вербальну творчість, художній пошук, прикладний дизайн та публічне визнання. Підтверджено високу внутрішню узгодженість загальної шкали (α Кронбаха = 0,92), що дозволяє використовувати її як унітарний показник. Описова статистика виявила ненормальний розподіл із вираженою позитивною асиметрією, що є типовим для оцінки реальних досягнень: основна вибірка демонструє помірну активність, а високі бали формує невелика група. Також не виявлено впливу статі чи віку на інтенсивність діяльності.

На другому етапі ($n = 51$) за допомогою непараметричних методів оцінено зв'язок творчої поведінки з креативними рисами за тестом Ф. Вільямса. Встановлено повну відсутність статистично значущих кореляцій між творчою поведінкою та особистісними творчими характеристиками: уявою, допитливістю, складністю й схильністю до ризику.

Зроблено висновок про автономність поведінкового конструкту творчості: наявність потенціалу не гарантує його переходу в дію. Обґрунтовано, що в умовах українського контексту цей дисонанс посилюється через дефіцит ресурсу та пріоритетність адаптивних стратегій виживання над продуктивною самоактуалізацією.

Ключові слова: творча поведінка, творчі риси, психометрична адаптація, Опитувальник творчої поведінки, творчий потенціал, повсякденна творчість.

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці спостерігається зміщення фокусу з вивчення виключно елітарної креативності («Big-C») у бік дослідження повсякденної творчої активності («little-c»). Цей перехід став можливим завдяки концептуальній моделі «Чотирьох К» Дж. Кауфмана та Р. Бегетто [7], де повсякденна творчість виокремлюється як самостійний об'єкт аналізу. Вона розглядається не лише як засіб самовираження, а й як важливий ресурс когнітивної гнучкості, психологічного благополуччя та адаптації особистості до мінливих умов життєдіяльності [1; 9]. Особливої гостроти це питання набуває в контексті кризових періодів, коли творча

діяльність стає стратегією подолання стресу та збереження ментального здоров'я.

Дослідження повсякденної творчої активності набуває особливої гостроти в контексті сучасних українських реалій. Як зазначав В. О. Моляко, перебіг творчого процесу в ускладнених і екстремальних умовах суттєво трансформується під впливом психологічних бар'єрів, стану тривоги та дефіциту ресурсів [14]. У таких обставинах виникає закономірне теоретичне питання: чи зберігається здатність особистості до творчої поведінки при збереженні внутрішнього творчого потенціалу? Відповідь на це питання вимагає наявності надійного психодіагностичного



інструментарію, здатного фіксувати саме частоту реальних творчих дій у повсякденному житті.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Попри значну кількість інструментів для вимірювання творчого потенціалу, у вітчизняній психології відчувається дефіцит надійних методик, спрямованих на фіксацію саме *поведінкових проявів* творчості на рівні «little-c». Більшість наявних інструментів фокусується на внутрішніх диспозиціях. Зокрема, це стосується опитувальника особистісних творчих характеристик Ф. Вільямса (CAP) [11] та опитувальника креативності Д. Джонсона [12], які вимірюють суб'єктивну самооцінку рис. Окрім характерологічного підходу, значна частина інструментарію спрямована на оцінку когнітивних здібностей, наприклад, тести творчого мислення П. Торренса (ТТСТ) [10] або методика віддалених асоціацій С. Медника (RAT) [8].

Попри високу діагностичну цінність зазначених методик, вони вимірюють лише творчий потенціал або операційні можливості інтелекту в тестових умовах. Однак наявність високого рівня дивергентного мислення чи специфічних рис не завжди трансформується в реальну діяльність [2]. Це створює методичний розрив між вимірюванням того, ким людина є (творчий потенціал), і тим, що вона реально робить у творчій площині (творча поведінка).

Д. Хосевар [6] здійснив фундаментальний аналіз методик вивчення творчості, класифікувавши критерії оцінки творчості на 10 основних категорій: тести дивергентного мислення, опитувальники установок та інтересів, особистісні та біографічні анкети, експертні оцінки (з боку викладачів, колег або керівників), оцінку продуктів діяльності, аналіз видатних досягнень, а також самозвіти про творчу діяльність та здобутки. Піддавши ці традиційні методи критичному аналізу з огляду на їхню надійність, багатомірність, а також конвергентну та дискримінантну валідність, дослідник дійшов однозначного висновку. На його переконання, саме перелік фактичних творчих дій та досягнень (у форматі самозвіту) є найбільш науково обґрунтованим і захищеним методом для ідентифікації творчих особистостей. Ця концептуальна теза Д. Хосевара стала базою для створення Опитувальника творчої поведінки (СВІ), який є одним із найбільш розповсюджених інструментів у світовій практиці. Зокрема, особливої популярності набула його коротка форма на 28 пунктів [2]. Дана методика дозволяє кількісно оцінити частоту залученості особистості до творчих

дій у різних сферах: від візуального мистецтва та літератури до прикладного ремесла. Сучасні психометричні дослідження підтверджують «суттєву одновимірність» даного інструменту, що дозволяє використовувати його як надійний показник загальної творчої активності [9].

Постановка завдання. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження розриву між особистісними творчими характеристиками та реальною творчою поведінкою особистості. Для досягнення цієї мети було здійснено адаптацію та психометричну перевірку україномовної версії Опитувальника творчої поведінки (СВІ), що дало змогу зіставити інтенсивність реальної творчої практики респондентів із їхніми внутрішніми диспозиціями.

Виклад основного матеріалу. Традиційно вважається, що високий рівень творчої уяви та схильності до ризику автоматично веде до продуктивної діяльності. Однак наше дослідження ставить під сумнів цю лінійну залежність. Використовуючи адаптовану нами україномовну версію Опитувальника творчої поведінки (СВІ), ми виявили критичну невідповідність між тим, як респонденти оцінюють свій творчий потенціал, і тим, наскільки інтенсивно вони залучені до реальної творчої практики.

Адаптація короткої форми Опитувальника творчої поведінки (СВІ) [2] відбувалася у кілька етапів:

Лінгвістична адаптація. Виконано прямий переклад двома незалежними психологами. Після синтезу та узгодження фінальної версії було проведено зворотний переклад незалежним філологом. Зіставлення з оригіналом підтвердило повну концептуальну еквівалентність усіх 28 пунктів методики.

Пілотне тестування та експертна оцінка. Для перевірки очевидної та змістової валідності методики було проведено опитування фокус-групи, до складу якої увійшли студенти-психологи з високим рівнем володіння англійською мовою (Upper-Intermediate та вище). Учасникам пропонувалося здійснити порівняльний аналіз оригінальних англійських пунктів СВІ та їх україномовного перекладу. Основна увага приділялася перевірці смислової ідентичності, однозначності термінології та культурній релевантності творчих занять, зазначених у списку. За результатами експертного обговорення було внесено фінальні стилістичні правки та конкретизовано інструкцію до опитувальника. Остаточний варіант опитувальника подано у додатку.

Описові статистики сумарного показника творчої поведінки (СВІ)

Статистичний показник	Значення
Середнє (M)	16,9
Медіана (Me)	11,0
Стандартне відхилення (SD)	16,4
Мінімальне / Максимальне значення	0 / 92
Асиметрія (As)	1,74
Експес (Ex)	3,91
Критерій Шапіро-Вілка (W)	0,84 (p < 0,001)

Вибірку дослідження склали 200 респондентів, серед яких 165 жінок та 35 чоловіків. Віковий діапазон учасників охоплює період від 16 до 57 років ($M = 25,1$; $SD = 11,8$). Вибірка представлена студентами закладів вищої освіти міст Києва, Житомира та Полтави. Склад учасників є гетерогенним за формою навчання та віковими характеристиками. Студенти денної форми складають основну частину групи пізньої юності (медіанне значення віку $Me = 19$). Студенти заочної форми представляють групу респондентів більш зрілого віку, що дозволило охопити ширший спектр життєвого та професійного досвіду.

Згідно з процедурою опитування, учасникам пропонувався перелік із 28 видів творчої діяльності, що охоплюють різні сфери (література, образотворче мистецтво, ремесла тощо). Респонденти мали оцінити частоту своєї залученості до кожної активності протягом останнього року за допомогою п'ятибальної шкали Лікерта: 0 – ніколи; 1 – один раз; 2 – кілька разів; 3 – періодично; 4 – дуже часто. Сумарний показник методики розраховувався як адитивний індекс, де вищі значення свідчать про вищу інтенсивність реалізації творчого потенціалу в реальну поведінку.

Під час адаптації методики було прийнято рішення про вилучення з оригінальних формулювань жорсткого обмеження щодо «неврахування шкільних або університетських завдань». Таке рішення спирається на сучасні психометричні рекомендації щодо оцінки творчості [9], згідно з якими вибір академічних дисциплін та елективних курсів сам по собі є вагомим виявом творчих інтенцій особистості. Жорстке виключення навчальних здобутків може призводити до штучного заниження показників СВІ у тих респондентів, які цілеспрямовано інтегрують свої творчі інтереси в освітній процес.

Емпіричне дослідження проводилося у два етапи:

1. *Етап психометричної апробації.* Для перевірки надійності та внутрішньої структури україномовної версії СВІ було сформовано вибірку чисельністю 200 осіб. Даний обсяг вибірки дозволив підтвердити високу внутрішню узгодженість методики ($\alpha = 0,92$) та її психометричну стабільність на українській вибірці.

Перед проведенням факторного аналізу було проаналізовано первинні статистичні показники україномовної версії Опитувальника творчої поведінки (СВІ) на загальній вибірці ($n=200$) (див. Табл. 1).

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність вираженої позитивної асиметрії ($As = 1,74$) та

високого експесу ($Ex = 3,91$). Медіана ($Me = 11,0$) є суттєво нижчою за середнє значення ($M = 16,9$), що вказує на зміщення розподілу в бік низьких та середніх значень частоти творчих дій.

Така картина є типовою для емпіричних досліджень реальної творчої продуктивності: основна частина вибірки демонструє помірну активність, тоді як високі сумарні бали формуються за рахунок невеликої групи респондентів, які інтенсивно залучені до різних видів творчості. Невідповідність розподілу нормальному закону (Шапіро-Вілк $p < 0,001$) підтверджує складну природу вимірюваного конструкту та обґрунтовує використання надійних методів оцінки при подальшій апробації.

Для визначення внутрішньої структури україномовної версії СВІ та підтвердження її конструктної валідності на загальній вибірці ($n=200$) було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA). Для проведення EFA було обрано метод факторизації головної осі, який, за рекомендаціями фахівців з психометрії [3], є найбільш адекватним у випадках, коли дані мають значну асиметрію або експес, оскільки він не вимагає суворого дотримання закону нормального розподілу.

Оцінка відповідності отриманої багатфакторної моделі продемонструвала задовільний рівень апроксимації емпіричних даних: $RMSEA = 0,060$ (90% CI: 0,051–0,070), що відповідає рекомендованому порогу прийнятної відповідності ($\leq 0,06$). Індекс $TLI = 0,873$ є допустимим для складних психометричних інструментів, а високе абсолютне значення від'ємного індексу $BIC = -884$ свідчить про високу статистичну економність моделі. Значення критерію χ^2 склало 429 ($df = 248$, $p < 0,001$) (див. Табл. 2).

Змістовний аналіз пунктів із факторними навантаженнями $> 0,35$ дозволив виокремити п'ять специфічних сфер повсякденної творчої активності респондентів:

Факторна структура україномовної версії Опитувальника творчої поведінки (СВІ)

№ пункту	Короткий зміст твердження	Ф1	Ф2	Ф3	Ф4	Ф5	Унікальність
Ф1 Технічне ремесло та робота з матеріалами							
3	Виріб із металу	0.762					0.342
27	Виріб із дерева	0.721					0.448
13	Виріб із пластика, скла, вітражу	0.576				0.354	0.488
15	Виріб із шкіри	0.562					0.622
7	Скульптура	0.460	0.307	0.319			0.552
6	Рухома декоративна конструкція	0.439			0.388		0.564
12	Нагорода за виріб ручної роботи	0.409				0.536	0.414
2	Ювелірні вироби	0.406			0.332		0.583
Ф2 Вербальна творчість та перформанс							
20	Слова до пісні		0.777				0.289
21	Написали коротку історію		0.551				0.607
9	Написали вірш		0.540				0.651
17	Спроекували предмет одягу	0.309	0.538				0.506
28	Театральний або святковий костюм		0.531	0.417			0.444
14	Створювали мультфільми	0.336	0.440				0.626
16	Керамічний виріб	0.425	0.432				0.594
4	Провели лялькову виставу	0.332	0.412				0.619
10	Написали п'єсу	0.346	0.398				0.550
Ф3 Художній пошук та живопис							
1	Оригінальна картина			0.655			0.476
26	Ведення ескізна (скетчбука)	0.362		0.526		0.358	0.423
25	Оформлення сцени		0.407	0.425			0.557
Ф4 Прикладний дизайн та естетизація							
19	Картина з естетичних міркувань			0.311	0.730		0.275
5	Власні святкові прикраси				0.655		0.439
2	Власні листівки				0.599	0.300	0.464
18	Оригінальна квіткові композиція				0.554		0.555
Ф5 Публічне визнання та репрезентація							
22	Оригінальна промова		0.354			0.802	0.802
11	Нагорода за художнє досягнення					0.633	0.402
8	Публікація літературного твору		0.427			0.434	0.548
24	Публічна виставка робіт			0.485	0.485		0.502

Примітка: виділено навантаження > 0.35. Пункт 24 має рівнозначні навантаження на Ф3 та Ф4.

1. *Технічне ремесло та робота з матеріалами* (вироби з металу, дерева, шкіри). Відображає рівень практичної та предметної майстерності.

2. *Вербальна творчість та перформанс* (написання віршів, історій, п'єс, створення костюмів). Свідчить про спрямованість на створення наративів та образів.

3. *Художній пошук та живопис* (оригінальні картини, ведення скетчбуків). Репрезентує сферу концептуального візуального мистецтва.

4. *Прикладний дизайн та естетизація* (святкові прикраси, листівки, квіткові композиції). Охоплює діяльність, спрямовану на естетизацію повсякденного простору.

5. *Публічне визнання та репрезентація* (промови, публікації, виставки). Специфічний фактор,

що фіксує результативну складову та готовність до соціальної презентації своїх здобутків.

Отримана п'ятифакторна структура загалом узгоджується з результатами оригінальних розробок С. Хосевара [4; 5] та валідацій С. Доллінджера [2]. Розподіл на такі сфери відображає природну багатогранність повсякденної творчості («little-c»), де, наприклад, технічне ремесло концептуально відокремлюється від прикладного дизайну (що потенційно вказує на гендерно-сенситивні патерни творчої активності). Виокремлення фактора «Публічне визнання» також підтверджує позицію дослідників щодо важливості фіксації соціальної реалізації творчості як окремого конструкту.

Попри чітку диференціацію п'яти сфер на рівні специфічних інтересів, подальший

психометричний аналіз підтвердив високу загальну узгодженість усього інструменту (Альфа Кронбаха $\alpha = 0,92$). Це узгоджується з новітніми дослідженнями П. Сільвія та співавторів [9], які довели «суттєву одновимірність» (essential unidimensionality) короткої форми СВІ. Зважаючи на це, а також на головну мету нашого дослідження – зіставлення загального обсягу реалізованої поведінки з особистісними рисами, – у подальшому кореляційному аналізі СВІ використовувався як унітарна шкала з обчисленням єдиного сумарного індексу творчої активності.

Для перевірки наявності статевих відмінностей у проявах творчої поведінки було використано непараметричний критерій U Манна-Вітні. Аналіз результатів показав відсутність статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками за загальним показником СВІ ($U = 2552$; $p = 0,409$). Отримані дані свідчать про те, що інтенсивність залученості до творчої діяльності в досліджуваній вибірці не залежить від статі респондентів. Це підтверджує універсальність україномовної адаптації опитувальника та дозволяє використовувати єдині нормативні показники для всієї студентської популяції без розподілу за статевою ознакою.

Для перевірки зв'язку між віком респондентів та інтенсивністю їхньої творчої діяльності було застосовано кореляційний аналіз. Отриманий коефіцієнт кореляції Спірмена ($\rho = 0,03$; $p = 0,70$) вказує на повну відсутність статистично значущого зв'язку між віком учасників дослідження та загальним показником за Опитувальником творчої поведінки (СВІ).

Даний результат свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки (від 16 до 57 років) частота реалізації творчих дій не залежить від віку. Це підкреслює стабільність вимірюваного конструкту протягом дорослого життя та підтверджує, що інструмент СВІ фіксує стійкі поведінкові патерни, які не зазнають суттєвих вікових трансформацій у студентському та постстудентському середовищі

Етап дослідження конструктивної валідності та феномену невідповідності. Для глибокого аналізу зв'язку між творчими рисами та реальною поведінкою було сформовано цільову групу ($n=51$). Респонденти цієї групи проходили розширене тестування за методиками: адаптована версія СВІ, опитувальник Ф. Вільямса (оцінка особистісних характеристик: уяви, допитливості, схильності до ризику та складності).

Для реалізації цього етапу дослідження загального масиву респондентів було сформовано цільову групу чисельністю 51 осіб, яка була залучена до поглибленого діагностичного зрізу. Ця вибірка була сформована за принципом рандомізації серед студентів різних спеціальностей денної та заочної форм навчання. У її статевому складі також домінували жінки – 45 осіб (88,2%), частка чоловіків склала 6 осіб (11,8%). Вік учасників варіювався від 17 до 57 років ($M = 21,67$; $SD = 7,98$). Порівняно із загальною вибіркою дослідження, в обох групах зберігається аналогічний гендерний розподіл (із суттєвим переважанням осіб жіночої статі) та присутній широкий віковий діапазон. Дещо нижчий середній вік та менше стандартне відхилення у цільовій підвибірці порівняно з основною ($M = 21,67$ проти $M = 25,1$) свідчить про дещо більшу концентрацію в ній студентів традиційного (юнацького) віку, однак наявність осіб зрілого віку (до 57 років) забезпечила достатню варіативність для перевірки вікової незалежності досліджуваних конструктів.

Аналіз показників цільової вибірки ($n=51$) виявив суттєві розбіжності у характері розподілу творчих рис та творчої поведінки (див. Табл. 3).

Показники особистісних творчих характеристик за Ф. Вільямсом демонструють розподіл, наближений до нормального (зокрема, для загального показника $p = 0,115$). Натомість показник творчої поведінки (СВІ) характеризується вираженою правобічною асиметрією ($As = 1,28$) та значним відхиленням від нормального закону ($p < 0,001$).

Результати кореляційного аналізу (за Спірменом) на цільовій вибірці ($n=51$) виявили повну

Таблиця 3

Описові статистики особистісних творчих характеристик та творчої поведінки

Шкала / Показник	M	SD	As	W (Шапіро-Вількс)	p
Схильність до ризику	5,86	2,12	-0,03	0,954	0,047
Допитливість	6,08	1,83	-0,32	0,956	0,054
Складність	5,88	1,62	-0,24	0,945	0,019
Уява	5,75	1,99	-0,60	0,923	0,003
Загальний показник творчості (Вільямс)	5,82	1,76	-0,04	0,963	0,115
Творча поведінка (СВІ)	15,6	12,7	1,28	0,887	< 0,001

відсутність статистично значущих зв'язків між показниками реальної творчої поведінки (СВІ) та особистісними творчими характеристиками за Ф. Вільямсом. Отримані дані свідчать про те, що рівень творчої активності респондентів у повсякденному житті не залежить від їхніх внутрішніх диспозицій.

А саме, не було виявлено значущих кореляцій між СВІ та такими шкалами:

- уява: $\rho = -0,02$; $p > 0,05$;
- схильність до ризику: $\rho = -0,17$; $p > 0,05$;
- допитливість: $\rho = -0,02$; $p > 0,05$;
- складність: $\rho = -0,05$; $p > 0,05$.

Відсутність зв'язку підтвердилася і для загального показника творчої спрямованості особистості за Вільямсом ($\rho = -0,08$; $p > 0,05$). Таким чином, респонденти, які мають високий творчий потенціал на рівні особистісних рис, не обов'язково демонструють вищу інтенсивність реальних творчих дій. Отримані результати емпірично фіксують явище дисонансу між особистісними творчими характеристиками та фактичною залученістю в творчий процес.

В умовах сучасного українського контексту (соціальна нестабільність, тривалий вплив стресових факторів війни) дисонанс між творчим потенціалом та реальною дією закономірно посилюється. Високий диспозиційний потенціал часто залишається нереалізованим через гострий дефіцит психологічного ресурсу та зміщення фокусу особистості на адаптивні стратегії виживання. Згідно з дослідженнями вітчизняних вчених [13; 15 та ін.], в умовах екстремальної та пролонгованої кризи пріоритетними стають механізми збереження життєдіяльності та підтримання базового психологічного благополуччя. Енергетичні та емоційні витрати на подолання травматичного досвіду тимчасово відтісняють творче самовираження на другий план.

Виявлений дисонанс між високим рівнем особистісних творчих рис та низькою частотою реальних творчих дій набуває особливого теоретичного сенсу крізь призму концепції В. О. Моляко щодо специфіки творчої діяльності в ускладнених умовах. Згідно з його підходом, в умовах перманентного стресу, інформаційного перевантаження та макросистемної кризи, творчий потенціал особистості не зникає, проте радикально змінює вектор своєї реалізації [14]. Можна припустити, що в умовах воєнного сьогодення творча енергія респондентів не спрямовується на класичні форми повсякденної творчості «little-c» (мистецтво, література, ремесла, що фіксуються опитувальником

СВІ), а перерозподіляється на конструктивне розв'язання нагальних життєвих завдань та розробку адаптивних стратегій виживання. Таким чином, виявлений розрив є не свідченням дефіциту творчості, а індикатором її вимушеної прагматизації та переходу в латентний, захисний режим функціонування.

Це узгоджується з тезою про те, що реалізація повсякденної творчої поведінки («little-c») потребує відчуття «психологічної безпеки» та певного надлишку ресурсів – зокрема, внутрішнього оптимізму та емоційної стабільності, які є критично вразливими під час війни. Таким чином, результати підтверджують висновки П. Сільвія та співавторів [9] щодо того, що СВІ вимірює специфічний поведінковий конструкт, відносно незалежний від особистісних характеристик. Проте в нашому дослідженні ця автономність набуває додаткового виміру: нереалізованість творчих рис зумовлена не лише їхньою природою, а й жорсткими ситуативними чинниками, що блокують перехід потенціалу в дію.

Висока надійність україномовної версії СВІ ($\alpha = 0,92$) при відсутності зв'язку з особистісними творчими характеристиками підтверджує, що дана адаптація є специфічним інструментом оцінки саме поведінкового аспекту креативності, який є відносно незалежним від особистісних особливостей досліджуваних.

Висновки. Результати дослідження підтвердили високу надійність та валідність україномовної адаптації Опитувальника творчої поведінки (СВІ). Коефіцієнт внутрішньої узгодженості $\alpha = 0,92$ та показники відповідності п'ятифакторної моделі ($RMSEA = 0,06$) свідчать про те, що методика є надійним інструментом оцінки повсякденної творчої активності в українському соціокультурному контексті.

Встановлено, що загальний рівень творчої поведінки за СВІ не залежить від статі ($p = 0,409$) та віку ($\rho = 0,027$; $p = 0,700$) респондентів. Це доводить інваріантність методики та дозволяє застосовувати її як універсальний діагностичний засіб для широкого вікового діапазону дорослих без необхідності розробки окремих статевікових норм.

Емпірично зафіксовано відсутність статистично значущих кореляцій між реальною творчою діяльністю (СВІ) та особистісними творчими рисами (за Ф. Вільямсом). Це підтверджує теоретичну гіпотезу про автономність поведінкового аспекту творчості: наявність творчого потенціалу (уяви, цікавості, схильності до ризику) не

є прямим предиктором інтенсивності реальних творчих дій.

Виявлений розрив між креативними диспозиціями та фактичною творчою продуктивністю (за опитувальником СБІ) може свідчити не стільки про дефіцит творчості респондентів, скільки про специфіку її розгортання в умовах сучасного українського контексту. Логічно припустити, що на тлі тривалого стресу та макросистемної кризи творчий потенціал особистості не зникає, а змінює свій вектор. Перехід потенціалу у класичні форми повсякденної творчості «little-c» (мистецтво, література, ремесла), які зазвичай потребують психологічної безпеки та своєрідного «ресурсного надлишку», ймовірно, ускладнюється. Натомість творча енергія часто вимушено прагматизується, перерозподіляючись на розв'язання нагальних

життєвих завдань та розробку адаптивних стратегій виживання. Відтак, такий дисонанс варто розглядати як можливий індикатор переходу творчості у більш латентний, захисний режим функціонування, де реалізація внутрішніх диспозицій підпорядковується насамперед збереженню життєстійкості особистості.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати відкривають низку перспективних напрямів для подальших наукових розвідок. Перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, що дозволить відстежити динаміку творчої поведінки на різних етапах подолання макросистемної кризи та з'ясувати, чи повертається творча енергія у русло класичної самоактуалізації (рівня «little-c») зі зниженням рівня соціального стресу.

Список літератури:

1. Conner T. S., DeYoung C. G., Silvia P. J. Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 2018. P. 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>
2. Dollinger S. J. Need for uniqueness, need for cognition and creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 37(2), 2003. P. 99–116. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2003.tb00828.x>
3. Fabrigar L. R., Wegener D. T., MacCallum R. C., Strahan E. J. Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 1999. P. 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
4. Hocevar D. Dimensionality of creativity. *Psychological Reports*, 39(3, Pt 1), 1976. P. 869–870. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.39.3.869>
5. Hocevar D. *The development of the Creative Behavior Inventory (CBI)*. Paper presented at the annual meeting of the Rocky Mountain Psychological Association (ERIC Document Reproduction Service No. ED 170 350), 1979.
6. Hocevar D. Measurement of creativity: Review and critique. *Journal of Personality Assessment*, 45(5), 1981. P. 450–464. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4505_1
7. Kaufman J. C., Beghetto, R. A. Beyond big and little: The four c model of creativity. *Review of General Psychology*, 13(1), 2009. P. 1–12. <https://doi.org/10.1037/a0013688>
8. Mednick S. The associative basis of the creative process. *Psychological Review*, 69(3), 1962. P. 220–232. <https://doi.org/10.1037/h0048850>
9. Silvia P.J., Rodriguez R.M., Kaufman J., Reiter-Palmon R., & Puryear J.S. Taking Inventory of the Creative Behavior Inventory: An Item Response Theory Analysis of the CBI. *Creativity Research Journal*, 35, 2021. P. 143–153. <https://doi.org/10.1080/10400419.2023.2183322>
10. Torrance E. P. *Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-technical manual figural (streamlined) forms A and B*. Scholastic Testing Service, 1990.
11. Williams F. E. *Creativity Assessment Packet (CAP): Manual*. Buffalo: D.O.K. Publishers, Inc., 1980.
12. Johnson D. L. *Creativity checklist (Cch)*. Stoelting, 1979.
13. Коқун 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.
14. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, Т. М. Третяк та ін. К.: 2007. 308 с.
15. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

ДОДАТОК

Україномовна адаптація 28-пунктової версії опитувальника творчої поведінки (Creative Behavior Inventory (CBI) (Д. Хосевар, 1979; С. Дж. Доллінджер, 2003, в адаптації М.В. Шепельової, 2026)

Інструкція для респондента: Нижче наведено перелік різних видів творчої діяльності та досягнень. Уважно прочитайте кожен пункт і позначте, як часто ви займалися цією діяльністю протягом останнього року (включаючи як особистий час, так і діяльність у межах ваших освітніх чи професійних інтересів).

Відповідайте чесно – тут немає правильних чи неправильних відповідей. Для оцінки використовуйте таку шкалу, поставивши позначку («Х» або «+») у відповідній колонці: 0 – ніколи; 1 – один раз; 2 – кілька разів; 3 – періодично; 4 – дуже часто.

№	Вид діяльності	0	1	2	3	4
1	Намалювали оригінальну картину					
2	Розробили та створили власні листівки					
3	Зробили виріб із металу					
4	Провели лялькову виставу					
5	Зробили власні святкові прикраси					
6	Зробили декоративну підвісну конструкцію, що може рухатися					
7	Зробили скульптуру					
8	Опублікували літературний твір (вірш, оповідання тощо) у виданні					
9	Написали вірш					
10	Написали п'єсу					
11	Отримали нагороду за художнє досягнення					
12	Отримали нагороду за виготовлення виробу ручної роботи					
13	Створили виріб з пластика, плексигласу, вітражного скла або подібного матеріалу					
14	Створювали мультфільми					
15	Створили виріб із шкіри					
16	Створили керамічний виріб					
17	Спроектували і виготовили предмет одягу					
18	Підготували оригінальну квіткову композицію					
19	Намалювали картину з естетичних міркувань					
20	Написали слова до пісні					
21	Написали коротку історію (оповідання)					
22	Спланували і представили оригінальну промову					
23	Створили ювелірні вироби					
24	Виставляли свої художні чи декоративні роботи публічно					
25	Брали участь у створенні оформлення сцени для музичної або драматичної постановки					
26	Вели ескізник (скетчбук)					
27	Спроектували і виготовили виріб із дерева					
28	Спроектували і виготовили театральний або святковий костюм					

Shepelova M. V. DISSONANCE BETWEEN CREATIVE POTENTIAL AND ACTUAL BEHAVIOR: APPROBATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE CREATIVE BEHAVIOUR INVENTORY (CBI)

This article presents the results of the psychometric adaptation of the Ukrainian version of the Creative Behaviour Inventory (CBI) and an investigation into the relationship between personal creative potential and actual creative activity. The relevance of the study stems from the need to distinguish dispositional creativity from everyday creative behaviour (“little-c”), especially under prolonged social stress and war, when the realisation of potential may be hindered.

The research was conducted in two stages. At the first stage (n = 200), the construct validity of the CBI was tested using exploratory factor analysis (principal axis factoring). The resulting five-factor structure (RMSEA = 0.060) encompasses applied craftsmanship, verbal and performing arts, visual arts, design and aesthetics, and public recognition. The high internal consistency of the overall scale was confirmed (Cronbach’s

$\alpha = 0.92$), allowing its use as a unitary measure. Descriptive statistics revealed a non-normal distribution with pronounced positive skewness, which is typical for assessing actual achievements: the main sample demonstrates moderate activity, while high scores are formed by a small group of highly engaged participants. Additionally, no influence of gender or age on the intensity of creative activity was found.

In the second stage ($n = 51$), the relationship between creative behaviour and creative traits, as assessed by F. Williams's test, was evaluated using nonparametric methods. A complete absence of statistically significant correlations between the frequency of creative actions and the indicators of imagination, curiosity, complexity, and risk-taking was established.

It is concluded that the behavioural construct of creativity is highly autonomous: the presence of creative potential does not guarantee its transition into action. It is well established that, in the contemporary Ukrainian context, this dissonance is amplified by a psychological resource deficit and by the prioritisation of adaptive survival strategies over productive self-actualisation.

Keywords: creative behaviour, creative traits, psychometric adaptation, Creative Behaviour Inventory, creative potential, everyday creativity.

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 316.77

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/05>

Богдан І. І.

<https://orcid.org/0009-0004-5367-0937>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

БАР'ЄРИ В ДІЛОВІЙ КОМУНІКАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ: КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Стаття присвячена розкриттю когнітивного аспекту бар'єрів в діловій комунікації під час війни та визначенню шляхів їх подолання. Загальновідомо, що повномасштабне вторгнення російської федерації на територію нашої держави докорінно змінило сферу ділової взаємодії. Окрім технічних та логістичних труднощів, на доволі гостро постали когнітивні бар'єри (внутрішні перепони, зумовлені стресом, травматичним досвідом та зміною сприйняття інформації). Уміння ефективно комунікувати в умовах невизначеності стає не лише інструментом бізнесу, але й чинником психологічної стійкості самої організації. Дослідження того, як саме військові дії трансформують мислення та сприйняття в діловому середовищі, є критично важливим для збереження продуктивності та ментального здоров'я працівників.

Визначено, що когнітивні бар'єри в діловій комунікації під час війни є наслідком критичного психофізіологічного перевантаження суб'єктів взаємодії. Виокремлено декілька домінуючих груп бар'єрів в діловій комунікації під час війни, зокрема бар'єри сприйняття (ведуть до виникнення феномена «тунельного мислення», коли працівник фокусується лише на короткострокових завданнях, ігноруючи стратегічний контекст повідомлення), емоційно-когнітивні упередження (стан «вигорання» або «втоми від співчуття» призводить до зниження емпатії в діловому листуванні, що спричиняє помилкову інтерпретацію нейтральних повідомлень як агресивних) та дефіцит виконавчих функцій (погіршення когнітивної гнучкості ускладнює адаптацію до змін у бізнес-процесах, які в умовах війни відбуваються динамічно). Вплив воєнного контексту на професійну сферу виявляється також у зниженні рівня емпатичного інтелекту та виникненні когнітивних упереджень, що провокує безпідставну конфліктність у колективах. Встановлено, що найефективнішими шляхами подолання зазначених бар'єрів є впровадження стратегії когнітивної спрощеності, яка базується на максимальній алгоритмізації повідомлень та мінімізації інформаційного шуму. Підсумовуючи, можна стверджувати, що адаптація ділової комунікації до когнітивних потреб учасників в умовах війни є критичною умовою збереження життєздатності організацій, а розробка методів післявоєнної когнітивної реабілітації професійних спільнот постає пріоритетним завданням для подальших наукових досліджень.

Ключові слова: ділове спілкування, комунікація, війна, когнітивний аспект, бар'єри.

Постановка проблеми. Поглиблення міжкультурних взаємовідносин та посилення діджиталізаційних процесів для комунікації потребують детальнішого усвідомлення та аналізу комунікативних бар'єрів. Особливого значення набуває дослідження мовних, психологічних та

соціокультурних перешкод, що стає пріоритетним для розуміння того, як трансформуються міжособистісна взаємодія в цифрову епоху. Цифровізація повсякденного спілкування трансформує звичні форми міжособистісної взаємодії, що породжує специфічні перешкоди. Це зумовлює необхідність



розробки інноваційного інструментарію для аналізу та мінімізації негативних факторів в сучасному комунікативному просторі.

Крім цього, актуальність дослідження даної проблематики зумовлена безпрецедентними змінами в сфері ділових стосунків, спричиненими повномасштабною війною в Україні. У звичайних умовах бар'єри в комунікації розглядалися переважно як технічні, мовні або організаційні недоліки. Проте сьогодні на перший план виходять когнітивні аспекти, пов'язані з роботою людської психіки в екстремальних умовах. По-перше, тривалий вплив стресу та воєнних дій провокує стан «когнітивного перевантаження». Учасники ділової взаємодії стикаються з погіршенням пам'яті, зниженням концентрації уваги та дефіцитом здатності до стратегічного планування. Це створює «шум», який викривляє передачу та сприйняття інформації навіть при ідеально налагоджених каналах зв'язку. По-друге, військові дії радикально змінили систему пріоритетів. Те, що раніше вважалося нормою ділового етикету, часто суперечить гострій потребі у безпеці та збереженні життя. Виникають бар'єри сприйняття (працівники можуть ігнорувати робочі завдання через фокусування на новинах або особистих втратах, що вимагає від керівництва перегляду класичних моделей мотивації). По-третє, спостерігається деформація емоційного інтелекту. Посттравматичний досвід, втома та стан «виживання» можуть призводити до когнітивних упереджень (зокрема, до надмірної агресивності, апатії тощо). Це ускладнює переговірні процеси та внутрішню командну роботу, роблячи комунікацію конфліктогенною. Отже, розуміння психологічних механізмів виникнення цих бар'єрів є своєрідним «ключем» до збереження людського капіталу та стійкості українського бізнесу в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дану проблематику досліджували такі науковці як Л. Динікова, І. Зайцева, І. Кінас, Ю. Котельникова, К. Кривобок, В. Кухарик, Н. Савчук та інші. Попри значну кількість напрацювань, більшість досліджень зосереджена або на загально психологічних наслідках травми, або на суто управлінських аспектах виживання бізнесу. Проте когнітивний аспект залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує детальнішого аналізу механізм виникнення смислових бар'єрів між різними групами працівників, що мають відмінний воєнний досвід, а також пошук конкретних когнітивних технік їх подолання в щоденній робочій рутині.

Постановка завдання. Метою статті є розкриття когнітивного аспекту бар'єрів в діловій комунікації під час війни та визначення шляхів їх подолання.

Виклад основного матеріалу. Сучасний стан розвитку вітчизняного суспільства, детермінований повномасштабною військовою агресією, зумовлює необхідність переосмислення парадигми ділової комунікації. У контексті екстремальних умов функціонування організацій особливої актуальності набуває вивчення когнітивних деформацій, що постають як специфічні бар'єри на шляху до ефективної професійної взаємодії. У даному аспекті когнітивний аспект розглядається через призму порушень процесів декодування інформації, виникнення когнітивного дисонансу, а також трансформації ментальних моделей сприйняття дійсності в умовах хронічної невизначеності. Традиційні підходи до управління комунікаціями наразі виявляють обмежену ефективність, оскільки не враховують психологічні чинники та стан когнітивного навантаження персоналу. В цілому когнітивний підхід розглядає ділову комунікацію не просто як технічний обмін інформацією, а як складну дворівневу систему опрацювання інформації індивідом. На мікроструктурному рівні відбуваються процеси оперативного сприйняття, кодування та декодування повідомлень, які в умовах воєнного стану зазнають деструктивного впливу через когнітивне перевантаження. Психіка людини, вимушена постійно моніторити сигнали зовнішньої загрози, вичерпує ресурс робочої пам'яті, що неминуче призводить до помилок у професійних розрахунках. На макроструктурному ж рівні руйнуються стабільні ментальні моделі, змушуючи суб'єктів комунікації витратити додаткові зусилля на постійне переосмислення контексту взаємодії, що посилює стан ментальної втоми та апатії.

У сучасних умовах, коли ділові контакти дедалі частіше здійснюються дистанційно, питання мовного етикету розширюється і включає правила електронного листування, телефонного спілкування, участі у відеоконференціях. Зокрема, у сфері електронної комунікації важливою є структурована й граматично коректна побудова повідомлень. Сучасні стандарти ділових листів передбачають чітке розміщення реквізитів, логічний виклад інформації, чітке зазначення мети та очікуваних дій від адресата. Невідповідність форми змісту або використання надмірно емоційно забарвленої лексики може бути сприйнято як непрофесійність. Водночас сухість, безособові

конструкції та надмірна формальність можуть знижувати ефективність комунікації. Тому культура мови вимагає від фахівця не лише грамотності, а й комунікативної гнучкості. У діловому спілкуванні велику роль відіграють вербальні й невербальні засоби комунікації. Успішність взаємодії залежить не лише від змісту висловлювання, а й від темпу мовлення, сили голосу, пауз, а також міміки, пози, жестів. Невідповідність невербальної поведінки вербальному змісту може створювати комунікативні бар'єри або викликати недовіру до співрозмовника. Тому сучасний фахівець має володіти комплексом комунікативних навичок, які включають культуру мовлення, культуру поведінки та культуру презентації [1, с. 30].

Отже, ефективне ділове спілкування є надзвичайно важливим аспектом зростання, досягнення мети та загальної довгострокової результативності в будь-якій компанії чи бізнес-структурі і розуміється як акт взаємодії, спрямований на оптимізацію різних видів діяльності, будь то виробнича, наукова тощо, допомагаючи створювати сприятливу атмосферу для співпраці та досягнення спільних цілей. Однак успішна ділова комунікація потребує не лише вміння чітко висловлювати свої думки та ідеї, а й уміння слухати, розуміти та враховувати погляди та потреби інших учасників комунікативного процесу. Ключову роль у підтриманні взаєморозуміння, поваги та довіри серед співробітників, клієнтів, партнерів та інших зацікавлених сторін відіграє етика ділового спілкування. Саме дотримання етичних норм сприяє побудові позитивних відносин, зменшенню конфліктів та підвищенню продуктивності праці у бізнес-структурі [2].

Аналіз професійної взаємодії в кризових умовах дозволяє виокремити низку специфічних когнітивних бар'єрів, серед яких домінують інформаційно-селективні перешкоди. Вони виникають внаслідок «інформаційного шуму» та хронічного стресу, через які мозок підсвідомо фільтрує бізнес-інформацію, відносячи робочі деталі до розряду другорядних порівняно з питаннями безпеки. Паралельно спостерігається феномен когнітивного «заморожування», коли працівники тримаються за неактуальні методи роботи як за єдиний стабільний орієнтир, що значно гальмує адаптивність команди. Особливо гостро постають смислові дисоціації, спричинені різним ступенем залученості учасників у воєнні події. Це створює ситуації, коли базові поняття (зокрема «терміновість» чи «пріоритет») наповнюються різним когнітивним змістом залежно від фізичного

місцезнаходження та психоемоційного стану суб'єктів, ведучи до дезорганізації спільної діяльності.

Комунікативний бар'єр – те приховане або явнє гальмо, яке може призвести до різного роду негативних результатів комунікації в менеджменті, включаючи конфлікти, що актуалізує необхідність формування та розвитку крос-культурної компетентності менеджерів. Саме ідея культурного різноманіття є тією основною цінністю, яка кладеться в основу сучасної концепції управління як на державному, так і на міжнародному рівнях [3]. На нашу думку, можна виокремити декілька домінуючих груп бар'єрів в діловій комунікації під час війни:

1. Бар'єри сприйняття (перцептивні), які ведуть до виникнення феномена «тунельного мислення», коли працівник фокусується лише на короткострокових завданнях, ігноруючи стратегічний контекст повідомлення.

2. Емоційно-когнітивні упередження. Так, стан «вигорання» або «втоми від співчуття» призводить до зниження емпатії в діловому листуванні, що спричиняє помилкову інтерпретацію нейтральних повідомлень як агресивних.

3. Дефіцит виконавчих функцій. Погіршення когнітивної гнучкості ускладнює адаптацію до змін у бізнес-процесах, які в умовах війни відбуваються динамічно.

В свою чергу, воєнний травматизм діє як потужний деструктивний чинник для соціального інтелекту колективу, провокуючи ерозію емпатичного сприйняття та зниження прогностичних функцій. В умовах хронічної невизначеності суб'єкти комунікації втрачають здатність до стратегічного планування, фокусуючись лише на коротких операційних циклах, що часто супроводжується когнітивними упередженнями. Наприклад, будь-яке нейтральне зауваження керівника може бути інтерпретоване як прояв прихованої агресії, що провокує конфліктність середовища. Трансформація ціннісних орієнтирів працівників призводить до того, що класичні корпоративні цілі вступають у конфлікт із індивідуальною потребою у безпеці, вимагаючи від менеджменту розробки нових моделей мотивації, заснованих на принципах когнітивної безпеки.

Нині, усе більше компаній розширюють свій бізнес за кордоном. Особливо складно вести ефективну комунікацію із бізнес-партнерами різних культур зважаючи на наявність крос-культурних комунікативних бар'єрів. Відповідно, розуміння культурних відмінностей є одним із

найважливіших навичок, які повинні розвивати фірми, щоб мати конкурентну перевагу у міжнародному бізнесі. Ключем до ефективної бізнес-комунікації є розуміння культурного різноманіття та крос-культурних комунікативних бар'єрів, а фірми, які цього не розуміють, постають перед труднощами міжнародного ділового спілкування. Нерозуміння культурних відмінностей може вплинути на: ефективність бренду, ділові відносини, рекламу, менеджмент міжнародного бізнесу, міжнародний маркетинг, міжнародні ділові переговори, поведінку споживачів та персоналу, міжособистісні відносини, а також на особливості створення команди [4].

В контексті міжособистісної комунікації, подолання комунікативних бар'єрів вимагає цілеспрямованих стратегій, які дозволяють забезпечити більш глибокий рівень взаєморозуміння між учасниками спілкування. Однією з ключових стратегій є ефективне слухання і надання зворотного зв'язку, яке допомагає не тільки чути, але й розуміти інтенції, емоції та думки співрозмовника. Це сприяє створенню відкритого комунікаційного простору, де кожна сторона відчуває, що її почуто і зрозуміло. Розвиток навичок емпатії та емоційного інтелекту є ще однією важливою стратегією. Високий рівень емпатії дозволяє особистості більш точно сприймати емоційні стани співрозмовників, що, в свою чергу, веде до кращого розуміння та зменшення можливих конфліктів або непорозумінь. Техніки асертивної комунікації також відіграють важливу роль у подоланні комунікативних бар'єрів. Асертивність забезпечує збалансований підхід до висловлювання власних думок і почуттів без порушення прав інших осіб. Це допомагає уникнути агресії чи пасивності, що часто служать перешкодами для відвертого та продуктивного діалогу. Крім того, тренінги з міжкультурної комунікації дозволяють учасникам спілкування краще розуміти та поважати культурні відмінності, що можуть впливати на комунікаційні процеси. Вони сприяють розвитку навичок, необхідних для ефективної взаємодії у глобалізованому світі, де культурна чутливість і гнучкість стають ключовими для досягнення взаєморозуміння та успішної взаємодії [5, с. 530–531].

Подолання зазначених бар'єрів потребує впровадження комплексних стратегій, першою з яких є перехід до «максимальної когнітивної спрощеності». Це передбачає використання лаконічних, структурованих повідомлень та візуальних алгоритмів, які компенсують дефіцит концентрації

уваги персоналу. Суттєве значення має сприяння обміну знаннями, що дозволяє зменшити когнітивні розбіжності шляхом точного визначення пріоритетів, зумовлених умовами воєнного стану. Окрім організаційних заходів, критичного значення набуває розвиток емоційного інтелекту як засобу копінгу, що дозволяє працівникам відокремлювати особисті травматичні переживання від професійних завдань. Впровадження принципів когнітивної гігієни, зокрема регламентація періодів без інформаційних запитів, створює умови для відновлення ментального ресурсу, необхідного для прийняття якісних управлінських рішень у період післявоєнного відновлення.

Висновки. Таким чином, можна дійти висновку, що когнітивні бар'єри в діловій комунікації під час війни є наслідком критичного психофізіологічного перевантаження суб'єктів взаємодії. Теоретичний аналіз засвідчив, що хронічний стрес та воєнний травматизм виступають основними деструктивними чинниками, які вичерпують когнітивний ресурс індивіда, призводячи до суттєвих помилок у процесах сприйняття, декодування та інтерпретації професійної інформації. За таких умов ділова комунікація втрачає свою лінійність і стабільність, перетворюючись на зону підвищеного ризику виникнення непорозумінь. Класифікація виявлених перешкод дозволила виокремити домінуючі групи бар'єрів, серед яких найбільш деструктивними є інформаційно-селективні обмеження, спричинені фокусуванням психіки на сигналах загрози, та бар'єри когнітивного «заморожування», що постають як захисна реакція на надмірну динамічність змін. Особливої уваги заслуговують смислові дисоціації, які виникають через розрив у травматичному досвіді учасників комунікації, що призводить до десинхронізації спільних професійних цілей та викривлення базових понять ділової взаємодії.

Вплив воєнного контексту на професійну сферу виявляється також у зниженні рівня емпатичного інтелекту та виникненні когнітивних упереджень, що провокує безпідставну конфліктність у колективах. Дефіцит прогностичної функції мозку в умовах стратегічної невизначеності робить традиційні моделі управління малоефективними, оскільки працівники втрачають здатність до об'єктивної оцінки довгострокових перспектив. На нашу думку, найефективнішими шляхами подолання зазначених бар'єрів є впровадження стратегії когнітивної спрощеності, яка базується на максимальній алгоритмізації повідомлень та

мінімізації інформаційного шуму. Важливим інструментом стабілізації процесів є перехід до моделі емпатичного управління та впровадження протоколів когнітивної гігієни, що дозволяє зберегти ментальний ресурс персоналу. Підсумовуючи, можна стверджувати, що адаптація

ділової комунікації до когнітивних потреб учасників в умовах війни є критичною умовою збереження життєздатності організацій, а розробка методів післявоєнної когнітивної реабілітації професійних спільнот постає пріоритетним завданням для подальших наукових досліджень.

Список літератури:

1. Динікова Л. Ш. Культура мови у сучасному діловому спілкуванні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2025. № 6. С. 28–32. DOI: <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2025.6.1/05>.
2. Зайцева І. В. Особливості ділового спілкування у сучасному бізнес-середовищі. *Contemporary International Relations: Topical Highlightss of Theory and Practice – 2024: the Monograph* / Edited by Z. Sharlovysh, Y. Voloshyn, N. Vasylyshyna. Łomża: MANS w Łomży, 2024. 338 p. URL: https://mans.edu.pl/fcp/iOEUFz9BjEkLTg1Y1BSe0N_YAVTHwIIOglATAIABCRvRQME0jBBaHICPXntSBk6PjIyBV4RBDYnD1cYTk8cOjYCEg/2/public/wydawnictwa/monografia_contemporary_international_relations_topical_highlightss_of_theory_and_practice_2024_compressed.pdf#page=10.
3. Кривобок К. В., Котельникова Ю. М., Кінас І. О. Міжкультурні особливості в процесі управлінських комунікацій. *Актуальні проблеми інноваційної економіки та права*. 2023. № 1-2. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.36887/2524-0455-2023-1-3>.
4. Кухарик В. В. Крос-культурні комунікативні бар'єри у діловій комунікації. Науково-практична конференція. м. Вінниця, 27–28 травня 2022 р. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20541/3/52may2022-5-8.pdf>.
5. Савчук Н. М. Стратегії подолання бар'єрів міжособистісної комунікації. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10 (44). С. 526–534. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-526-534](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-526-534).

Bohdan I. I. BARRIERS IN BUSINESS COMMUNICATION DURING WAR: THE COGNITIVE ASPECT AND WAYS TO OVERCOME THEM

The article is devoted to revealing the cognitive aspect of barriers in business communication during war and determining ways to overcome them. It is well known that the full-scale invasion of the Russian Federation into the territory of our state has radically changed the sphere of business interaction. In addition to technical and logistical difficulties, cognitive barriers (internal obstacles caused by stress, traumatic experiences and changes in the perception of information) have become quite acute. The ability to communicate effectively in conditions of uncertainty is becoming not only a business tool, but also a factor in the psychological stability of the organization itself. Research into how military actions transform thinking and perception in the business environment is critically important for maintaining the productivity and mental health of employees.

It has been determined that cognitive barriers in business communication during war are a consequence of critical psychophysiological overload of the subjects of interaction. Several dominant groups of barriers in business communication during war have been identified, in particular, perception barriers (leading to the phenomenon of «tunnel thinking», when an employee focuses only on short-term tasks, ignoring the strategic context of the message), emotional-cognitive biases (a state of «burnout» or «compassion fatigue» leads to a decrease in empathy in business correspondence, which causes the misinterpretation of neutral messages as aggressive) and executive function deficits (deterioration of cognitive flexibility makes it difficult to adapt to changes in business processes, which occur dynamically in war conditions). The impact of the military context on the professional sphere is also manifested in a decrease in the level of empathic intelligence and the emergence of cognitive biases, which provokes groundless conflict in teams. It has been established that the most effective ways to overcome these barriers are to implement a strategy of cognitive simplification, which is based on the maximum algorithmization of messages and minimization of information noise. In conclusion, it can be stated that the adaptation of business communication to the cognitive needs of participants in war conditions is a critical condition for maintaining the viability of organizations, and the development of methods for post-war cognitive rehabilitation of professional communities is a priority task for further scientific research.

Keywords: *business communication, communication, war, cognitive aspect, barriers.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Бондаренко Н. П.<https://orcid.org/0000-0001-8026-0168>

Дніпровська академія неперервної освіти

РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

У статті здійснено теоретичний аналіз сутності рефлексивності психолога та обґрунтовано її значення як важливої умови ефективності процесу психологічного консультування. Уточнено співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність». Встановлено, що рефлексія виступає психічним процесом самопізнання та осмислення власної діяльності, тоді як рефлексивність є особистісною властивістю, що забезпечує можливість здійснення цього процесу. Таким чином, рефлексивність можна розглядати як узагальнену здатність до рефлексії, яка створює передумови для її реалізації у різних видах діяльності. Визначено основні характеристики рефлексивності, серед яких системність, інтегрованість та континуальність. Рефлексивність забезпечує здатність особистості спрямовувати власну активність на саму себе, усвідомлювати особливості власних дій, переживань і мотивів, а також здійснювати їх аналіз і корекцію. Завдяки цьому вона відіграє важливу роль у процесах саморегуляції, професійного розвитку та формування професійної свідомості. Показано, що особливого значення рефлексивність набуває у сфері психологічного консультування, де ефективність професійної діяльності значною мірою визначається особистісними якостями фахівця та рівнем розвитку його професійної свідомості. У процесі аналізу психологічних особливостей професії психолога-консультанта встановлено, що рефлексивність забезпечує здатність фахівця усвідомлювати зміст запиту клієнта, аналізувати власні професійні дії, прогнозувати наслідки консультативної взаємодії та регулювати міжособистісні відносини у процесі надання психологічної допомоги. Розкрито прояви рефлексивності у професійній діяльності практичного психолога, які виявляються в усвідомленні себе як особистості і як професіонала, аналізі змісту запиту клієнта та його життєвої ситуації, прогнозуванні можливих змін у поведінці клієнта, а також у здатності психолога поєднувати різні професійні позиції у процесі консультативної взаємодії. Це забезпечує більш глибоке розуміння проблем клієнта та сприяє підвищенню ефективності психологічної допомоги.

Ключові слова: рефлексія, рефлексивність, психологічне консультування, психолог-консультант, професійна діяльність психолога, професійна рефлексія, ефективність психологічної допомоги, професійна свідомість психолога.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, що характеризується глибокими соціальними трансформаціями, кризовими явищами та значним зростанням психоемоційного навантаження на особистість, суттєво зростає потреба у кваліфікованій психологічній допомозі. У цих умовах професія психолога набуває особливої соціальної значущості, а ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від особистісних та професійних якостей фахівця. Сучасні умови професійної діяльності психолога визначають підвищені вимоги не лише до його теоретичної підготовки та

методичної компетентності, а й до рівня розвитку особистісних ресурсів, здатності до самоаналізу, критичного осмислення власних професійних дій та усвідомлення особливостей взаємодії з клієнтом.

Особливої ваги у контексті психологічного консультування набуває рефлексивність психолога як здатність до усвідомлення, аналізу та оцінки власних думок, переживань, професійних дій і станів, що виникають у процесі взаємодії з клієнтом. Саме рефлексивність забезпечує гнучкість та адекватність професійної поведінки психолога, дозволяє йому краще розуміти психологічні особливості клієнта,



а також своєчасно коригувати стратегії та тактики психологічної допомоги. Рефлексивна позиція фахівця сприяє поглибленню процесу професійного самоусвідомлення, формуванню зрілої професійної ідентичності та підвищенню ефективності консультативної взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі проблема професійного становлення та розвитку особистості психолога представлена у значній кількості теоретичних і емпіричних досліджень. Зокрема, у працях вітчизняних науковців (В. Панок [6], Н. Пов'якель [7], А. Самойлова [8], Н. Чепелева [10], Н. Шевченко [14], О. Чепішко [15] та ін.) розкриваються різні аспекти професійного розвитку психолога, зокрема формування професійної свідомості, професійного мислення, комунікативної компетентності, ціннісно-сислової сфери, а також розвиток особистісних якостей, які забезпечують ефективність психологічної діяльності.

Окреме місце у структурі професійно важливих якостей психолога посідає рефлексивність, яка виступає однією з важливих умов усвідомленого та ефективного здійснення професійної діяльності. Питання розвитку рефлексивності у майбутніх та практикуючих психологів ставало предметом досліджень ряду науковців. Так, Л. Маскалева [4] досліджувала психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів, І. Мельничук [5] вивчала формування рефлексивних механізмів цілеутворення у процесі розв'язання професійно-психологічних задач. У дослідженнях Ю. Шапошнікової [11] розкрито психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога. Н. Шевченко [13] розглядає рефлексивність як важливий чинник розвитку особистості психолога-консультанта. У працях О. Столярчук та О. Сергєєнкової [9] розкрито роль рефлексивності майбутніх психологів у переживанні криз професійного навчання та у процесі їхнього професійного становлення.

Проблема рефлексивності психолога у контексті практичної діяльності також розглядається у зарубіжних дослідженнях. Зокрема, дослідники на чолі з С. Беннером [16] підкреслюють, що саморефлексія виступає важливим метакогнітивним механізмом професійної діяльності психолога, який забезпечує гнучкість мислення, усвідомлення власних професійних реакцій та здатність коригувати стратегії взаємодії з клієнтом.

Важливість рефлексії у підвищенні ефективності психотерапевтичної взаємодії підтверджується також результатами дослідження Д. Кемпа і співавторів [18], у якому встановлено, що систематичне використання саморефлексії та зворотного зв'язку у процесі терапії сприяє покращенню результатів психологічної допомоги та підвищує якість терапевтичного процесу. У праці колективу авторів під керівництвом О. Гудима [17] розкрито сутність рефлексивного психологічного консультування як особливого типу соціального та міжособистісного впливу, спрямованого на надання психологічної підтримки клієнту.

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам рефлексії та рефлексивності, питання їхньої ролі у забезпеченні ефективності саме процесу психологічного консультування розкрито недостатньо. Наявні дослідження переважно зосереджені на проблемах формування рефлексивності у процесі професійної підготовки психологів або її значенні для їхнього професійного розвитку. Натомість аналіз рефлексивності психолога як важливої умови ефективного консультативної взаємодії з клієнтом, як чинника оптимізації процесу психологічного консультування та підвищення його результативності потребує подальшого наукового осмислення.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично проаналізувати сутність рефлексивності психолога та обґрунтувати її значення як важливої умови ефективності процесу психологічного консультування, а також визначити особливості прояву рефлексивності у професійній діяльності психолога-консультанта.

Виклад основного матеріалу. Рефлексивність є одним із фундаментальних атрибутів особистості, а здатність до рефлексії виступає важливою професійною якістю для представників багатьох соціономічних значущих професій. Особливої ваги ця здатність набуває у професійній діяльності психолога, оскільки практична психологічна діяльність передбачає постійне осмислення власних дій, переживань та особливостей взаємодії з клієнтом. У структурі такої діяльності рефлексія постає як обов'язковий структурний елемент, тоді як рефлексивність психолога-консультанта виступає необхідною умовою її ефективного здійснення. У зв'язку з цим важливим є уточнення співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність».

Аналіз цього співвідношення здійснено у працях О. Зімовіна та Є. Заїки [3]. Дослідники

ззначають, що у найбільш ранніх трактуваннях ці поняття розглядалися як тотожні. У подальших підходах рефлексія визначається як більш широке поняття, а рефлексивність розглядається як один із модусів її прояву. Водночас існує і третя інтерпретація, відповідно до якої рефлексивність є ширшим поняттям і характеризується як загальна здатність психічної системи спрямовувати власну активність на саму себе.

У сучасній психології [4; 5; 9; 11; 19; 20] рефлексивність розглядається як системна психічна властивість, що виступає інтегрованим симптомокомплексом більш простих психічних властивостей. Вона має власну динаміку, способи розгортання (рефлексивні стратегії) та певне місце у структурі здібностей особистості. З огляду на це рефлексія постає як психічний процес, тоді як рефлексивність визначається як властивість особистості, що забезпечує можливість здійснення цього процесу. Отже, рефлексивність можна розглядати як узагальнену здатність до рефлексії, яка створює передумови для її реалізації.

Важливою характеристикою рефлексивності є її системність та інтегрованість. Якщо рефлексія завжди спрямована на конкретний об'єкт чи зміст діяльності, то рефлексивність співвідноситься із цілісністю особистості. Вона не обмежується окремими актами самоаналізу, а охоплює загальну здатність людини осмислювати власну діяльність, переживання, мотиви та поведінку. У цьому контексті доцільним є використання поняття «рефлексивність особистості», під яким розуміється здатність особистості спрямовувати власну діяльність на саму себе, аналізувати власні особливості, життєві стратегії та способи взаємодії з іншими людьми. Така здатність забезпечує можливість самоконструювання, саморозвитку та самодетермінації особистості [3].

Ще однією суттєвою характеристикою, яка відрізняє рефлексивність від рефлексії, є її континуальність. Рефлексія може проявлятися лише у певних ситуаціях і мати дискретний характер, тоді як рефлексивність виступає відносно стабільною властивістю особистості. Вона притаманна кожній людині, однак має різний рівень вираженості. Отже, якщо рефлексія є процесом самопізнання, то рефлексивність виступає умовою можливості цього процесу. Саме вона надає пізнанню характеру самопізнання [11].

Рефлексивність присутня на всіх рівнях функціонування психічної реальності. Вона визначає спосіб життєдіяльності суб'єкта, впливає на формування соціальної ідентичності,

забезпечує процеси саморегуляції, навчання, розвитку, інтелектуальної діяльності та мислення. Завдяки рефлексивності відбувається підтримання цілісності психічної системи, її розвиток і самоорганізація [13].

Особливого значення рефлексивність набуває у сфері психологічного консультування. Професійна діяльність психолога належить до типу «людина – людина», що передбачає безпосереднє втручання у психічний та духовний світ іншої особистості. У такій взаємодії психолог виступає однією із суб'єктних сторін особливих міжособистісних відносин, які не можуть бути зведені до звичайних суб'єкт-об'єктних зв'язків і часто мають непередбачуваний характер. Саме тому діяльність психолога потребує високого рівня усвідомлення власних дій, професійних намірів і можливих наслідків впливу на клієнта [2; 6; 14].

На відміну від багатьох інших професій, у сфері надання психологічної допомоги успішність діяльності лише частково залежить від рівня технологічної підготовки фахівця. Набагато більшого значення набувають особистісні характеристики психолога, рівень розвитку його професійної свідомості, здатність до самоаналізу та рефлексивності. Саме ці якості дозволяють фахівцю ефективно орієнтуватися у складних міжособистісних ситуаціях, адекватно інтерпретувати переживання клієнта та обирати оптимальні стратегії психологічної допомоги [1; 7].

Н. Шевченко [14] зазначає, що практична діяльність психолога-консультанта вимагає високого рівня професійної майстерності. Фахівець повинен у відносно обмежений час зібрати необхідну інформацію про проблему клієнта, здійснити психологічний аналіз ситуації, визначити можливі напрями допомоги та обрати відповідні методи і техніки роботи. Поряд із цим психолог має постійно оцінювати ефективність власних дій, аналізувати зміни у стані клієнта, коригувати обрану стратегію взаємодії та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності. Усі ці завдання безпосередньо пов'язані із здатністю до професійної рефлексії.

Складність професійної позиції психолога полягає також у необхідності поєднання двох протилежних за своєю природою установок. З одного боку, психолог повинен бути емпатійним, здатним до співпереживання та розуміння внутрішнього світу клієнта. З іншого боку, він має зберігати професійну дистанцію, що дозволяє об'єктивно аналізувати ситуацію та приймати обґрунтовані рішення. Поєднання цих позицій можливе лише

за умови розвиненої рефлексивності, яка забезпечує здатність одночасно бути включеним у взаємодію і водночас аналізувати її з позиції спостерігача [15].

У процесі психологічного консультування особливого значення набуває характер міжособистісних відносин між консультантом і клієнтом. Саме ці відносини визначають динаміку консультативного процесу та ефективність психологічної допомоги. Особистісні якості психолога, стиль його спілкування, здатність до розуміння та прийняття клієнта значною мірою впливають на формування довірливих відносин і готовність клієнта до відкритого обговорення власних проблем [10].

Професійна діяльність психолога передбачає також високий рівень відповідальності за результати власних дій. Психолог працює не лише з конкретними життєвими ситуаціями, а передусім із переживаннями, цінностями, установками та внутрішнім світом іншої людини. Тому будь-яке втручання у цей світ повинно бути етично обґрунтованим і професійно виваженим. Усвідомлення меж власної компетентності, можливостей і відповідальності є важливою складовою професійної рефлексії психолога [6].

Дослідження професійної рефлексії психолога-практика, проведене Н. Пов'якель [7], показало, що цей вид рефлексії спрямований на кілька важливих аспектів: усвідомлення себе як особистості і як професіонала; аналіз власних дій, поведінки та їх можливих наслідків; осмислення змісту запиту клієнта і його глибинного значення; аналіз життєвої ситуації клієнта та можливих шляхів її розвитку; прогнозування подальших дій клієнта. Дослідниця підкреслює, що рефлексивність практикуючого психолога має характер взаємного відображення суб'єктів взаємодії, коли процес самопізнання поєднується з пізнанням іншої людини.

Ю. Швалб [12] зазначає, що результати рефлексивної діяльності фіксуються у вигляді певних моделей або схем розуміння ситуації. На його думку, здатність до рефлексії у практикуючих психологів включає дві взаємопов'язані підсистеми: систему уявлень про особливості ефективної професійної діяльності та систему уявлень про себе як про суб'єкта цієї діяльності. Саме взаємодія цих підсистем забезпечує усвідомлене здійснення професійної діяльності.

Н. Шевченко [14, с. 174], досліджуючи становлення професійної свідомості практичних психологів, підкреслює, що функцією особистісної рефлексії є ідентифікація суб'єкта з певними

способами здійснення професійної діяльності, які відповідають його ціннісним орієнтаціям і професійним смислам. Дослідниця також запропонувала структурну модель рефлексивності психолога-консультанта, яка включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, мотиваційний та діяльнісний. Когнітивний компонент охоплює рефлексивну компетентність, систему знань і здатностей до самоаналізу; мотиваційний представлений такими якостями, як інтроспекція та системна рефлексія; діяльнісний пов'язаний із реалізацією конкретних рефлексивних дій у процесі професійної діяльності [13].

Рефлексивність виступає інтегруючим і координуючим підґрунтям формування професійно значущих якостей психолога. Рівень її розвитку проявляється у здатності фахівця поєднувати різні професійні компетентності, використовувати власні внутрішні ресурси та адаптувати професійну діяльність до конкретних умов взаємодії з клієнтом. Завдяки рефлексивності психолог здатний усвідомлювати труднощі професійної діяльності, коригувати власну поведінку та розробляти більш ефективні стратегії допомоги [18].

Рефлексивність також сприяє формуванню системи професійних цінностей і принципів, визначенню стратегії особистісного і професійного розвитку. У процесі аналізу власних переживань і розуміння психічного світу інших людей психолог поступово формує здатність до глибокого рефлектування, що є важливою передумовою його професійної самореалізації [16].

Л. Маскалева [4] розглядає рефлексивність психолога як специфічну психічну властивість, яка інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісну систему. На думку дослідниці, розвиток рефлексивності сприяє збагаченню професійного досвіду, формуванню власних цінностей та визначенню індивідуальної стратегії професійного саморозвитку. Серед основних характеристик рефлексивності вона виокремлює адекватність, повноту та цілісність.

Ю. Шапошникова [11] підкреслює, що адекватність рефлексії забезпечує релевантну саморепрезентація психолога, адекватне розуміння клієнта та усвідомлення структури професійної діяльності. Саме це дозволяє фахівцю ефективно регулювати взаємодію з клієнтом і організувати консультативний процес як цілісну систему, спрямовану на розуміння життєвої ситуації клієнта та надання йому кваліфікованої допомоги.

Важливою умовою повноти рефлексії є здатність психолога займати різні позиції у процесі

професійної взаємодії. Серед таких позицій можна виокремити професійну позицію консультанта, позицію клієнта, яка передбачає розуміння його переживань і потреб, а також позицію експерта, що забезпечує використання професійних знань для аналізу ситуації. Саме поєднання цих позицій створює умови для глибокого осмислення консультативного процесу та підвищення ефективності психологічної допомоги [15].

Таким чином, рефлексивність виступає однією з ключових особистісно-професійних характеристик психолога-консультанта, що забезпечує усвідомлене здійснення консультативної взаємодії, адекватне розуміння як власних професійних дій, так і внутрішнього світу клієнта. Завдяки розвиненій рефлексивності психолог здатний аналізувати зміст і динаміку консультативного процесу, коригувати власні стратегії професійної діяльності, поєднувати емпатійне включення у переживання клієнта з професійною дистанцією та дотримуватися етичних принципів психологічної допомоги. Вона інтегрує когнітивні, мотиваційні та діяльнісні аспекти професійної свідомості фахівця, сприяє формуванню системи професійних цінностей, відповідальності та здатності до саморозвитку. У цьому контексті рефлексивність можна розглядати як важливу умову підвищення ефективності процесу психологічного консультування, оскільки саме вона забезпечує глибше розуміння проблемної ситуації клієнта, оптимальну організацію професійної

взаємодії та результативність психологічної допомоги загалом.

Висновки. У статті здійснено теоретичний аналіз сутності рефлексивності психолога та обґрунтовано її значення як важливої умови ефективності процесу психологічного консультування. Уточнено співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність», де рефлексія розглядається як психічний процес самопізнання та осмислення власної діяльності, а рефлексивність – як особистісна властивість, що забезпечує можливість здійснення цього процесу. Визначено основні характеристики рефлексивності – системність, інтегрованість і континуальність, які забезпечують здатність особистості до усвідомлення, аналізу та регуляції власної діяльності. Показано, що у сфері психологічного консультування рефлексивність виступає важливим чинником професійної ефективності. Розкрито основні прояви рефлексивності у професійній діяльності психолога-консультанта, зокрема усвідомлення себе як особистості і як професіонала, аналіз ситуації клієнта та здатність поєднувати різні професійні позиції у процесі консультативної взаємодії, що сприяє більш глибокому розумінню проблем клієнта та підвищенню ефективності психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному дослідженні ролі рефлексивності у формуванні професійної ідентичності психолога.

Список літератури:

1. Бондаренко Н.П. Особистісна детермінація впевненості у собі психолога-початківця в контексті психологічного консультування *Психологічні перспективи*. Вип. 44, 2024. С. 23–37 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-bonD>
2. Бондаренко Н.П. Супервізія як інструмент розвитку рефлексивності майбутнього психолога. *Габітус*. Вип. 65. 2024. С. 127–133. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
3. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90–97.
4. Маскалева Л. А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. К., 2019. 218 с.
5. Мельничук І. Я. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач: автореф. дис. ... канд. психол. наук. К., 2001. 20 с.
6. Панок В.Г. До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів. *Харківський осінній марафон психотехнологій* (каталог психотехнологій; тези доповідей): матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р. ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Київ, Україна, С. 17–181.
7. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. Вид. 2-ге, випр. і допов. К. : НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2008. 298 с.
8. Самойлова А. Г. Особливості формування професійної свідомості майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Запоріжжя, 2005. 19 с.
9. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П. Роль рефлексивності майбутніх психологів у переживанні криз професійного навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С. 138–144. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.25>

10. Чепелєва Н.В., Пов'якель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: Збірник наукових праць*. 1998. Вип. III. С. 35–41.
11. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога : дис. ... канд. психол. наук. К., 2008. 239 с.
12. Швалб Ю.М. Цілепокладаюча свідомість (психологічні моделі та дослідження). Київ: Міленіум, 2003. 152 с.
13. Шевченко Н. Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 85–92. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>
14. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки. К. : Міленіум, 2005. 298 с.
15. Шевченко Н. Ф., Чепішко О. І. Професійна свідомість практикуючих психологів-початківців: специфіка розвитку. *Journal of Psychology Research*, №25(8), 2019. С. 97–105. <https://doi.org/10.15421/102512>
16. Banner S. E., Rock, A. J., Cosh S. M., Schutte N., Rice K. Self-reflection as the metacognitive “rubber band” for psychologists in practice: a qualitative exploration. *Australian Journal of Psychology*, №77(1), 2025. <https://doi.org/10.1080/00049530.2025.2568762>
17. Hudyma O., Simko R., Kramchenkova V., Slavina N., Uninets I., Stavyt'ska S. Reflective Psychological Counselling as a Special Type of Social and Interpersonal Influence Designed to Offer Psychological Support. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. №16, 2024. P. 560–574. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.4/929>
18. Kamp D., Blanker C., Hafkenschied A., van Os J. The additional value of self-reflection and feedback on therapy outcome: a pilot study. *Front. Psychol.* №15, 2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1451251>
19. Nash C., MacPherson A.C., Collins D. Reflections on Reflection: Clarifying and Promoting Use in Experienced Coaches. *Front Psychol.* 2022 May 4;13:867720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867720>
20. Robson I. From Reflection to Reflexivity. *The Reflective Leader*. Emerald Publishing Limited, Bingley, 2022. pp. 47–68. <https://doi.org/10.1108/978-1-83982-554-520221003>

Bondarenko N. P. PSYCHOLOGIST'S REFLEXIVITY AS A CONDITION FOR THE EFFECTIVENESS OF THE PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROCESS

The article is devoted to the theoretical analysis of the essence of a psychologist's reflexivity and its significance as an important condition for the effectiveness of the psychological counseling process. The relationship between the concepts of “reflection” and “reflexivity” has been clarified. It has been established that reflection acts as a mental process of self-knowledge and comprehension of one's own activity, whereas reflexivity is considered a personal property that ensures the possibility of implementing this process. Thus, reflexivity can be regarded as a generalized ability for reflection that creates the preconditions for its realization in various types of activity. The main characteristics of reflexivity, including systematicity, integrity, and continuity, have been identified. Reflexivity provides an individual with the ability to direct their own activity toward themselves, to become aware of the peculiarities of their actions, experiences, and motives, as well as to analyze and correct them. Due to this, reflexivity plays an important role in the processes of self-regulation, professional development, and the formation of professional consciousness. It has been shown that reflexivity acquires particular importance in the field of psychological counseling, where the effectiveness of professional activity largely depends on the personal qualities of the specialist and the level of development of their professional consciousness. In the course of analyzing the psychological characteristics of the profession of a counseling psychologist, it has been determined that reflexivity ensures the specialist's ability to understand the content of the client's request, analyze their own professional actions, predict the consequences of the counseling interaction, and regulate interpersonal relationships in the process of providing psychological assistance. The manifestations of reflexivity in the professional activity of a practicing psychologist have been revealed, which are expressed in the awareness of oneself as both a person and a professional, the analysis of the client's request and life situation, the prediction of possible changes in the client's behavior, as well as in the psychologist's ability to combine different professional positions within the counseling interaction. This contributes to a deeper understanding of the client's problems and increases the effectiveness of psychological assistance.

Keywords: reflection, reflexivity, psychological counseling, counseling psychologist, professional activity of a psychologist, professional reflection, effectiveness of psychological assistance, professional consciousness of a psychologist.

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Вільхова Р. А.

<https://orcid.org/0009-0005-0723-7267>

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Шевченко С. В.

<https://orcid.org/0009-0005-0723-7267>

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ КРІЗЬ ПРИЗМУ ІНТЕГРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті здійснено поглиблений теоретичний аналіз взаємозв'язку стилів прив'язаності та задоволеності близькими стосунками крізь призму інтегративної психотерапії Річарда Ерскіна, орієнтованої на контакт і реляційні потреби. Актуальність дослідження зумовлена зростанням запиту на концептуальні моделі, що дозволяють виходити за межі суто типологічного або діагностичного трактування прив'язаності та враховувати процесуальну природу міжособистісної взаємодії. Традиційно теорія прив'язаності описує відносно стабільні внутрішні робочі моделі, які визначають очікування щодо себе та іншого у стосунках. Водночас редуція прив'язаності до індивідуальної характеристики ризикуює ігнорувати динаміку контакту та роль незадоволених стосункових потреб.

У межах інтегративної психотерапії психічне здоров'я розглядається як здатність особистості усвідомлювати, вербалізувати та гнучко задовольняти власні стосункові потреби у безпечному й взаємному контакті. Показано, що хронічна фрустрація потреб у безпеці, прийнятті, емоційній доступності, взаємності та впливі сприяє формуванню фіксованих реляційних геїстальтів, які з часом кристалізуються у ригідні патерни прив'язаності. У дорослих стосунках це проявляється у зниженні суб'єктивної задоволеності, повторюваних конфліктах, страху близькості або надмірній залежності.

Обґрунтовано, що стилі прив'язаності доцільно розглядати як динамічні адаптивні стратегії регуляції близькості, які можуть трансформуватися у процесі коригувального реляційного досвіду. Інтегративний підхід відкриває можливості для психотерапевтичної роботи, спрямованої не на «зміну стилю», а на відновлення здатності до автентичного контакту та підвищення якості міжособистісних стосунків.

Стаття підкреслює значення інтегративного, реляційно-орієнтованого підходу для психотерапевтичної практики, програм психологічної підтримки та роботи з молоддю й молодими дорослими, акцентуючи увагу не лише на стилях прив'язаності як характеристиках особистості, а й на процесі їх формування та можливостях трансформації в терапевтичних стосунках.

Ключові слова: прив'язаність, задоволеність стосунками, інтегративна психотерапія, контакт, стосункові потреби, реляційні геїстальти.

Постановка проблеми. Проблематика прив'язаності посідає центральне місце у сучасних психологічних дослідженнях міжособистісних стосунків. Емпіричні дані свідчать, що стиль прив'язаності істотно пов'язаний із якістю романтичних і партнерських взаємин, рівнем емоційної близькості та суб'єктивною задоволеністю стосунками [1]. Водночас поширене використання

прив'язаності як діагностичної категорії може обмежувати розуміння живої реляційної динаміки та зводити складні стосункові процеси до стабільних особистісних характеристик.

У цьому контексті актуалізується потреба в інтеграції теорії прив'язаності з психотерапевтичними підходами, які фокусуються на контакті, взаємності та задоволенні стосункових потреб.



Інтегративна психотерапія Р. Ерскіна пропонує концептуальну рамку, у якій прив'язаність розглядається не як фіксована риса, а як результат історії задоволення або фрустрації базових реляційних потреб у значущих стосунках.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теорія прив'язаності, започаткована Дж. Боулбі та розвинена М. Ейнсворт, описує ранні емоційні зв'язки як основу подальшого міжособистісного функціонування [2]. Подальші дослідження дорослої прив'язаності (К. Хазан, Ф. Шейвер) продемонстрували стійкий зв'язок між небезпечною прив'язаністю та нижчою задоволеністю романтичними стосунками [8]. Водночас критики зазначають, що багато емпіричних робіт зосереджуються на кореляційних зв'язках, залишаючи поза увагою процесуальні та реляційні механізми формування прив'язаності [9]. Інтегративна психотерапія, представлена працями Р. Ерскіна, Р. Моурсунда та Р. Траута, робить акцент на незадоволених стосункових потребах як ключовому чиннику психологічних труднощів [10]. Проте взаємозв'язок між стилями прив'язаності, задоволеністю стосунками та концепцією контакту в інтегративному підході досі залишається недостатньо теоретично осмисленим.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне осмислення взаємозв'язку стилів прив'язаності та задоволеності стосунками крізь призму інтегративної психотерапії Р. Ерскіна з фокусом на стосунок і контакт.

Виклад основного матеріалу. У межах класичної теорії прив'язаності зазвичай виділяють безпечний, тривожний, унікальний та дезорганізований стилі. Безпечна прив'язаність асоціюється з більшою емоційною відкритістю, довірою та стабільною задоволеністю стосунками. Натомість тривожна та унікальна прив'язаність пов'язані з хронічною напругою, страхом відкидання або уникання близькості, що негативно впливає на якість стосунків [3, с. 123].

У межах класичної теорії прив'язаності зазвичай виділяють безпечний, тривожний, унікальний та дезорганізований стилі, які формуються внаслідок раннього досвіду взаємодії з первинними фігурами прив'язаності. Ці стилі розглядаються як відносно стабільні внутрішні робочі моделі, що включають уявлення про себе, іншого та характер міжособистісних стосунків [2].

Безпечна прив'язаність асоціюється з досвідом доступності, чутливості та емоційної надійності значущого іншого. Особи з таким стилем зазвичай демонструють здатність до емоційної відкритості,

толерантність до близькості та автономії, а також вищий рівень задоволеності партнерськими стосунками. Вони схильні сприймати конфлікти як вирішувані та зберігати контакт навіть у ситуаціях напруги [4].

В інтегративній психотерапії Р. Ерскіна центральною категорією є контакт, який розглядається як динамічний, взаємний і багатовимірний процес зустрічі між двома суб'єктами. Контакт не зводиться до формальної комунікації або фізичної присутності; він передбачає емоційну залученість, взаємне усвідомлення, чутливість до переживань іншого та готовність до автентичної взаємодії [5, с. 224].

Ерскін підкреслює, що саме якість контакту визначає можливість психологічного зростання та інтеграції досвіду. Порушення контакту – у вигляді емоційної недоступності, відсутності взаємності або хронічного ігнорування переживань – розглядаються як ключовий чинник формування психологічних труднощів. Таким чином, проблеми особистості концептуалізуються не як ізольовані внутрішні дефекти, а як наслідок реляційних збоїв у процесі розвитку.

Контакт у цьому підході завжди має стосунковий вимір: він формується, підтримується або руйнується у взаємодії з іншими людьми. Саме тому інтегративна психотерапія є принципово реляційно-орієнтованою і добре узгоджується з теорією прив'язаності [5, с. 223].

Однією з ключових ідей Р. Ерскіна є концепція стосункових потреб, які розглядаються як універсальні й необхідні для здорового психічного розвитку. До них належать, зокрема, потреби у:

- безпеці та надійності іншого;
- прийнятті та валідації суб'єктивного досвіду;
- емоційній доступності й присутності;
- взаємності та впливі на іншого;
- ініціативі, турботі та відповідальності з боку значущої фігури [6].

На відміну від базових біологічних потреб, стосункові потреби можуть бути задоволені лише у контакті з іншим, що робить міжособистісні стосунки центральним простором психічного розвитку. Хронічна фрустрація цих потреб не зникає з віком, а трансформується у різноманітні форми психологічного дистресу, захисної поведінки та ригідних реляційних стратегій.

Натомість тривожний стиль прив'язаності пов'язаний із хронічною невпевненістю у доступності іншого, Гіперчутливістю до ознак відкидання та підвищеною потребою у підтвердженні значущості. У дорослих стосунках це часто проявляється

у страху втрати, емоційній залежності та коливаннях між інтенсивною близькістю і переживанням фрустрації. Унікальний стиль, своєю чергою, характеризується тенденцією до емоційного дистанціювання, знецінення потреб у близькості та надмірного акценту на автономії, що також негативно впливає на якість і глибину стосунків [7].

Дезорганізований стиль прив'язаності поєднує суперечливі стратегії наближення та уникання, що створює внутрішній конфлікт і нестабільність у міжособистісній взаємодії. У таких осіб часто спостерігаються труднощі з регуляцією афекту та побудовою послідовних стосункових патернів.

Попри значну емпіричну цінність теорії прив'язаності, її застосування нерідко зводиться до типологізації особистості, що обмежує розуміння живого процесу стосунків. Саме тому актуальним є розгляд стилів прив'язаності як динамічних реляційних утворень, що підтримуються або трансформуються в актуальному міжособистісному контакті.

Центральним поняттям інтегративної психотерапії є контакт – живий, взаємний процес зустрічі двох суб'єктів. Р. Ерскін розглядає стосункові потреби (у безпеці, валідації, прийнятті, впливі, ініціативі з боку іншого) як фундамент психічного розвитку [5, с. 224]. Психічне здоров'я визначається здатністю особистості гнучко задовольняти ці потреби у реальних стосунках.

Незадоволені стосункові потреби можуть підтримувати фіксовані реляційні гештальти – стійкі очікування щодо себе й іншого у контакті. З часом ці гештальти оформлюються у патерни прив'язаності, які відтворюються у дорослих стосунках. Наприклад, дефіцит досвіду надійної присутності іншого може сприяти формуванню тривожної прив'язаності та зниженню задоволеності близькістю.

Центральним поняттям інтегративної психотерапії Р. Ерскіна є контакт, який визначається як живий, взаємний процес зустрічі двох суб'єктів у психологічному, емоційному та тілесному вимірах. Контакт передбачає не лише фізичну або вербальну присутність, а насамперед взаємне усвідомлення, емоційну залученість та готовність бути у стосунку [8].

На відміну від підходів, що зосереджуються на внутрішньопсихічних структурах, інтегративна психотерапія розглядає психологічні труднощі як наслідок порушень або дефіцитів контакту. Відповідно, психотерапевтичний процес спрямований не лише на інсайт, а на відновлення здатності до автентичної взаємодії з іншим.

Контакт у цьому підході тісно пов'язаний із задоволенням стосункових потреб, які Р. Ерскін вважає фундаментальними для психічного розвитку. До них належать потреби у безпеці, прийнятті, валідації досвіду, можливості впливати на іншого, а також у ініціативі та відповідальності з боку значущої фігури. Хронічна фрустрація цих потреб призводить до формування захисних стратегій, що з часом можуть кристалізуватися у ригідні патерни міжособистісної поведінки.

В інтегративній психотерапії психічне здоров'я розглядається не як відсутність симптомів, а як здатність особистості усвідомлювати, виражати та гнучко задовольняти власні стосункові потреби у контакті з іншими. Такий підхід дозволяє відійти від нормативних оцінок і зосередитися на якості реляційного функціонування [9].

З цієї перспективи стилі прив'язаності можна інтерпретувати як адаптивні відповіді на умови, в яких задоволення базових потреб було обмеженим або непослідовним. Наприклад, тривожна прив'язаність може розглядатися як спроба зберегти контакт за умов його нестабільності, тоді як унікальна – як спосіб зменшити біль від хронічного емоційного відкидання.

Прив'язаність перестає бути лише індивідуальною характеристикою і постає як результат історії стосунків, у яких особистість навчилася певним чином регулювати близькість, дистанцію та власні емоційні реакції.

Важливим концептом інтегративної психотерапії є поняття реляційного гештальту, яке описує стійку конфігурацію очікувань, почуттів і поведінкових реакцій, що активізуються у стосунках. Реляційні гештальти формуються на основі повторюваного досвіду контакту і з часом можуть набувати автоматизованого характеру.

Незадоволені стосункові потреби сприяють фіксації таких гештальтів, які підтримують знайомі, хоча й болісні сценарії взаємодії. У дорослих стосунках це може проявлятися у повторенні конфліктних патернів, труднощах із довірою або страху емоційної близькості. З позицій теорії прив'язаності ці гештальти корелюють із відповідними стилями прив'язаності, але інтегративний підхід дозволяє побачити їхню процесуальну природу.

Наприклад, дефіцит досвіду надійної, чутливої присутності іншого може призводити до формування реляційного гештальту очікування відкидання, що підтримує тривожну прив'язаність і знижує суб'єктивну задоволеність близькістю. Аналогічно, досвід емоційної недоступності

значущих осіб може сприяти формуванню гештальту самодостатності, який лежить в основі унікальної прив'язаності [5, с. 223].

Задоволеність стосунками є багатомірним показником, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. З позицій інтегративної психотерапії вона безпосередньо пов'язана з якістю контакту та ступенем задоволення стосункових потреб. Коли контакт є взаємним і достатньо безпечним, особистість має змогу гнучко реагувати на труднощі та підтримувати близькість навіть у кризових ситуаціях.

У межах інтегративної психотерапії психічне здоров'я визначається як здатність особистості усвідомлювати, вербалізувати та задовольняти власні стосункові потреби у контакті з іншими людьми. Такий підхід суттєво відрізняється від симптомо-орієнтованих або суто діагностичних моделей, оскільки зміщує фокус з патології на реляційне функціонування [6].

З цієї перспективи психологічні труднощі не є свідченням «дефекту» особистості, а радше вказують на історію незадоволених потреб і порушеного контакту. Це положення створює концептуальний міст між інтегративною психотерапією та теорією прив'язаності, оскільки обидва підходи наголошують на визначальній ролі раннього і повторюваного стосункового досвіду.

У термінах інтегративної психотерапії, хронічна фрустрація стосункових потреб призводить до формування фіксованих реляційних гештальтів – стійких схем сприйняття себе, іншого та характеру взаємодії. Такі гештальти включають емоційні очікування, когнітивні переконання та автоматизовані поведінкові реакції, які активізуються у близьких стосунках.

Фіксовані реляційні гештальти мають адаптивне походження: вони допомагали особистості зберігати психологічну цілісність у несприятливих умовах. Проте в дорослому житті ці ж самі схеми можуть обмежувати можливість гнучкого контакту та підтримувати повторення дисфункційних стосункових сценаріїв [10].

З позицій інтегративного підходу, стилі прив'язаності можна розглядати як інтегровані форми реляційних гештальтів, що відображають специфічний спосіб регуляції близькості та дистанції. Наприклад, тривожна прив'язаність пов'язана з гештальтом нестабільного контакту, у якому потреба в близькості поєднується з очікуванням втрати або відкидання. Унікальна прив'язаність, своєю чергою, відображає гештальт емоційної

самодостатності, що сформувався у відповідь на досвід хронічної недоступності іншого [7].

Таким чином, патерни прив'язаності не є фіксованими рисами особистості, а радше процесуальними структурами, що підтримуються незадоволеними потребами та відсутністю коригувального реляційного досвіду.

Натомість ригідні патерни прив'язаності обмежують можливості контакту, що з часом призводить до зниження задоволеності стосунками. У цьому сенсі незадоволеність не є лише наслідком «несумісності партнерів», а радше відображає накопичений дефіцит реляційного досвіду.

Інтегративна психотерапія дозволяє розглядати стилі прив'язаності та задоволеність стосунками як взаємопов'язані, але динамічні процеси, що формуються і трансформуються у контексті реальних стосунків. Такий підхід відкриває можливості для психотерапевтичного втручання, спрямованого не лише на усвідомлення патернів прив'язаності, а й на створення нового досвіду контакту, який поступово змінює реляційні гештальти та підвищує якість близьких стосунків [8].

У дорослих стосунках фіксовані реляційні гештальти проявляються у повторюваних труднощах: хронічних конфліктах, емоційній дистанції, страху близькості або надмірній залежності. Задоволеність стосунками в такому разі знижується не через об'єктивні обставини, а через обмежену здатність партнерів до взаємного контакту і задоволення стосункових потреб.

Подана таблиця ілюструє, що стилі прив'язаності доцільно розглядати не ізольовано, а в контексті незадоволених стосункових потреб і сформованих на їх основі реляційних гештальтів. Такий підхід дозволяє перейти від статичної типології до динамічного розуміння міжособистісних процесів і створює підґрунтя для психотерапевтичної роботи, спрямованої на трансформацію цих патернів.

Інтегративне розуміння прив'язаності підкреслює, що психотерапія має бути спрямована не на «зміну стилю», а на створення коригувального досвіду контакту, у якому клієнт поступово задовольняє раніше фрустровані стосункові потреби. Терапевтичні стосунки стають простором, де можливе формування більш гнучких реляційних гештальтів.

Для програм психологічної підтримки важливим є фокус на розвитку навичок усвідомлення власних потреб, емоційної регуляції та здатності до взаємності у стосунках. Інтеграція ідей прив'язаності та інтегративної психотерапії

Взаємозв'язок стосункових потреб, реляційних гештальтів і стилів прив'язаності

Незадоволена стосункова потреба	Фіксований реляційний гештальт	Домінуючий стиль прив'язаності	Прояв у дорослих стосунках
Безпека, надійність	Очікування нестабільності іншого	Тривожний	Страх втрати, ревності, емоційна залежність
Прийняття, валідація	Сумнів у власній значущості	Тривожно-амбівалентний	Потреба в постійному підтвердженні
Емоційна доступність	Знецінення близькості	Унікальний	Дистанціювання, труднощі з інтимністю
Взаємність, вплив	Самодостатність як захист	Унікальний	Контроль, автономність, ізоляція

дозволяє підвищити ефективність таких програм [9].

Особливе значення цей підхід має у роботі з молоддю та молодими дорослими, які перебувають на етапі формування інтимних і партнерських стосунків. Спрямованість на контакт і стосункові потреби створює умови для профілактики ригідних патернів прив'язаності та підвищення задоволеності стосунками у подальшому житті [10].

Розуміння прив'язаності крізь призму стосункових потреб має важливе значення для психотерапії, оскільки зміщує фокус з «корекції стилю» на створення коригувального реляційного досвіду. Це також актуально для програм психологічної підтримки та профілактичної роботи з молоддю й молодими дорослими, які перебувають на етапі формування інтимних стосунків.

Висновки. Інтегративна психотерапія Р. Ерскіна пропонує цілісне та процесуальне бачення взаємозв'язку стилів прив'язаності й задоволеності міжособистісними стосунками, розглядаючи їх не як фіксовані особистісні характеристики, а як динамічні реляційні утворення, що формуються та підтримуються у контексті реального контакту. У такій концептуальній рамці стилі прив'язаності постають як адаптивні відповіді на історію задоволення або фрустрації

базових стосункових потреб, а рівень задоволеності стосунками – як індикатор якості контакту та взаємності між партнерами.

Показано, що здатність до усвідомлення, вербалізації та гнучкого задоволення стосункових потреб у безпеці, прийнятті, емоційній доступності та взаємному впливі є ключовим чинником психологічного благополуччя та стабільності дорослих стосунків. Хронічна фрустрація цих потреб сприяє формуванню фіксованих реляційних гештальтів, які обмежують можливості контакту та підтримують ригідні патерни прив'язаності, що, своєю чергою, знижує суб'єктивну задоволеність близькими взаєминами.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка викладених теоретичних положень у межах клінічної, консультативної та реабілітаційної практики, зокрема шляхом вивчення змін стилів прив'язаності та задоволеності стосунками в процесі інтегративної психотерапії. Доцільним також видається розроблення та апробація психоосвітніх і профілактичних програм, спрямованих на розвиток здатності до контакту й усвідомлення стосункових потреб у молоді та молодих дорослих як чинника підвищення якості міжособистісних стосунків і психологічного здоров'я загалом.

Список літератури:

1. Арефнія, С. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок та жінок з інших країн. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-380-394
2. Власова О., Коваленко В. Взаємозв'язок між типом прив'язаності та сильними рисами характеру молодих українських жінок. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2023. № 9. Том 1. DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/8>
3. Волошок, О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 3. С. 122–128 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-17>
4. Гавриловська К., Пирог Г. Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-8>

5. Котлова, Л. О., Саух, І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 223–228. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-37>
6. Лисенко О.О., Завада Т.Ю. Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № 4. Том 36 (75). DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/03>
7. Шевченко Н.Ф., Руцька Л.В. Зв'язок типу прив'язаності та перебігу конфліктів у сім'ях. *Загальна психологія. Історія психології*. 2025. № 80. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.80.6>
8. Irtiqā Ashaq і Dr. Manjeet Singh. Attachment styles and relationship satisfaction. *Educational Administration: Theory and Practice*. 2024. Apr 30. DOI: <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2793>
9. Irtiqā Ashaq, Dr. Manjeet Singh. Attachment Styles, And Relationship Satisfaction. *Educational Administration: Theory and Practice*. 2024 Apr 26. DOI: <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2805>
10. Mehak Sharma, Dr. Pankaj Kaushik. The Relationship between Attachment Styles and Relationship Satisfaction among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*. 2024. Volume 12, Issue 2, April- June. DOI: <https://doi.org/10.25215/1202.202>

Vilkhova R. A., Shevchenko S. V. THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND RELATIONSHIP SATISFACTION THROUGH THE LENS OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY

The article provides an in-depth theoretical analysis of the relationship between attachment styles and relationship satisfaction through the conceptual framework of Richard Erskine's integrative psychotherapy, with its strong emphasis on relational needs and contact. The study is grounded in the growing need to move beyond purely typological and diagnostic interpretations of attachment toward a dynamic, process-oriented understanding of interpersonal functioning. While attachment theory traditionally conceptualizes internal working models as relatively stable patterns shaping expectations about self and others, such an approach may overlook the ongoing relational processes that sustain or transform these patterns.

Within integrative psychotherapy, mental health is defined as the individual's capacity to recognize, articulate, and flexibly satisfy relational needs in mutual and authentic contact. The paper argues that chronic frustration of needs for safety, validation, emotional availability, mutuality, and impact contributes to the formation of fixed relational gestalts. Over time, these gestalts consolidate into rigid attachment patterns that structure emotional regulation and interpersonal behavior. In adult romantic relationships, such rigidity is reflected in reduced relationship satisfaction, repetitive conflicts, fear of intimacy, emotional withdrawal, or excessive dependency.

The article proposes that attachment styles should be understood not as fixed personality traits but as adaptive relational strategies shaped by prior relational experiences. From this perspective, therapeutic change does not primarily involve "correcting" attachment style, but rather creating a corrective relational experience that enables the transformation of maladaptive relational gestalts. The integrative, relationally oriented framework thus provides a coherent conceptual bridge between attachment theory and psychotherapy practice, highlighting the central role of contact in fostering psychological well-being and sustainable relationship satisfaction.

The article emphasizes the importance of an integrative, relationally oriented approach for psychotherapy, psychological support programs, and work with youth and young adults. It highlights the need to view attachment styles not merely as personality traits, but as dynamic relational patterns that can be transformed through corrective emotional and relational experiences in therapy.

Keywords: attachment, relationship satisfaction, integrative psychotherapy, contact, relational needs, relational gestalts.

Дата першого надходження статті до видання: 05.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Лаптев І. М.<https://orcid.org/0009-0007-9167-3129>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК НІВЕЛЮВАННЯ СИМПТОМІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена визначенню копінг-стратегії як чинника нівелювання симптомів професійного вигорання працівників в умовах воєнного стану в Україні. Загальновідомо, що у сучасному українському суспільстві вимоги до продуктивності та якості праці фахівців постійно зростають. Проте сьогодні професійна діяльність відбувається в екстремальних умовах, зумовлених повномасштабним вторгненням та дією воєнного стану. Постійна загроза життю, невизначеність, необхідність оперативного прийняття рішень у критичних ситуаціях та надмірне психоемоційне навантаження стали щоденною реальністю для більшості працівників. Поєднання професійних обов'язків із високим рівнем особистої відповідальності за безпеку родини створює умови для тотального виснаження психофізичних ресурсів особистості. За таких обставин критично підвищується ризик виникнення синдрому професійного вигорання, що проявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності.

У ситуації хронічного стресу особливого значення набувають копінг-стратегії. Їхнє основне призначення полягає в активізації адаптивного потенціалу людини, що дозволяє не лише протидіяти негативним чинникам, а й зберегти професійну цілісність. Таким чином, вивчення копінг-поведінки як чинника нівелювання симптомів професійного вигорання працівників є надзвичайно необхідним для збереження кадрового потенціалу країни в умовах війни.

Визначено, що ключовим механізмом, що визначає, чи призведе стрес до вигорання, є копінг-поведінка, під якою варто розуміти свідомі зусилля особистості, спрямовані на управління стресовою ситуацією. Виокремлено два основні типи таких стратегій, зокрема адаптивні (аналіз проблеми, пошук підтримки, планування дій). Такі стратегії підвищують адаптивний потенціал і дозволяють мінімізувати стресовий вплив та дезадаптивні (ігнорування проблем, відсторонення, емоційні вибухи). Такі методи лише тимчасово знімають напругу, але в перспективі поглиблюють кризу). Встановлено, що ефективність копінг-стратегій обумовлена низкою детермінант. Ключовим фактором є релевантність стратегії характеру ситуації. Крім того, важливу роль відіграє суб'єктивний компонент (індивідуально-психологічні риси та досвід) та етнокультурні норми, що диктують прийнятні моделі поведінки. З'ясовано, що професійне вигорання в умовах війни набуває ознак комплексної психотравми, де стандартна робоча перевтома підсилюється екзистенційними загрозами та «втомою від співчуття». Це проявляється через емоційне спустошення, цинічне ставлення до роботи та знецінення власних досягнень, що в підсумку руйнує професійну ідентичність фахівця.

Ключові слова: професійне вигорання, фахівці, військові дії, копінг-стратегії, чинник нівелювання.

Постановка проблеми. Сьогодні успішна кар'єра вимагає від фахівця не лише високої кваліфікації, але й міцного здоров'я та стресостійкості. Вміння зберегти психологічну рівновагу під тиском зовнішніх чинників стає критично важливим для забезпечення якості роботи. Сучасне життя вимагає від людини повної самовіддачі як у роботі, так

і в сім'ї. Постійна відповідальність, необхідність швидко приймати рішення та високе інтелектуальне навантаження змушують нас працювати на межі емоційних і фізичних можливостей. Тому, надмірне використання психофізичного потенціалу особистості під впливом цих факторів є передумовою для формування синдрому професійного вигорання.



Для протидії стресу людина використовує певні методи, зокрема копінг-стратегії, що бувають як конструктивними, так і неефективними. Головна функція копіngu полягає в посиленні адаптивних можливостей, що дозволяє успішно долати труднощі або пристосовуватися до них. Таким чином, розвиток копінг-поведінки є потужним засобом профілактики емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дану проблематику досліджували такі науковці як І. Бабій, М. Бондар, Ю. Галевська, І. Данилюк, В. Дячук, І. Іванашко, В. Панок, В. Предко, А. Стеценко, С. Цимбал-Слатвінська, Г. Якимчук та інші. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що війна виступає каталізатором деструктивних процесів у психіці. Сучасні наукові праці демонструють зміну структури копінг-поведінки. Так, найбільш розповсюдженими адаптивними стратегіями наразі є планування, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Водночас зафіксовано зростання використання пасивних стратегій, зокрема дистанціювання, що часто є лише тимчасовою захисною реакцією на ситуації хронічної невизначеності. Дослідження підкреслюють, що за умов інтенсивного стресу особистість застосовує усвідомлені механізми подолання – копінг-стратегії, які мають на меті підвищити адаптивний потенціал людини.

Постановка завдання. Метою статті є визначення копінг-стратегії як чинника нівелювання симптомів професійного вигорання працівників в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах професійна діяльність в Україні зазнала кардинальних трансформацій. Війна виступає як найбільший стресовий фактор, що накладається на повсякденні робочі обов'язки, створюючи ефект «подвійного навантаження». Сьогодні фахівець будь-якої сфери змушений функціонувати в режимі постійної готовності до небезпеки, що вимагає граничної самодисципліни та інтелектуальної напруги. Сукупність цих екстремальних чинників призводить до швидкого вичерпання внутрішніх резервів. Коли інтенсивність зовнішніх викликів перевищує здатність організму до відновлення, виникає ризик формування синдрому професійного вигорання. Щоб глибше дослідити, як людина пристосовується до дестабілізації, науковці запропонували нові концепції. Ключовою серед них став «копінг», тобто поняття, що охоплює методи та стратегії подолання стресу й адаптації до мінливих умов життя.

Специфіка професійного стресу полягає в його хронічному характері. На відміну від ситуативних епізодів, він зумовлений стабільними чинниками робочого середовища. Щоденний вплив одних і тих самих стресорів спричиняє кумулятивний ефект, що поступово виснажує ресурси працівника. Другою визначальною рисою професійного стресу є обмеженість стратегій уникнення. Соціально-економічна залежність, відповідальність та прив'язаність до професійної ролі фактично позбавляють працівника можливості швидко вийти з напруженої ситуації, змушуючи його залишатися під впливом стресорів. Третім аспектом є глибокий зв'язок професійного стресу з самосвідомістю особистості. Оскільки робота є важливою частиною ідентичності, будь-які труднощі чи критичні зауваження сприймаються як удар по самооцінці, перетворюючи робочі прорахунки на особисту травму. Четвертою особливістю є висока конфліктність робочого середовища. Необхідність постійної взаємодії з різними групами неминує породжує міжособистісні суперечки, що стають потужним додатковим джерелом психоемоційного тиску.

Тому, погоджуємося з думкою науковців, що тривалий професійний стрес має серйозні негативні наслідки для особистості, найважливішими з яких є професійне вигорання та професійна деформація. Професійне вигорання являє собою синдром емоційного, фізичного та розумового виснаження, що розвивається внаслідок тривалого перебування у емоційно напружених ситуаціях, пов'язаних з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Структура професійного вигорання включає три основні компоненти: емоційне виснаження – почуття спустошеності, втрати енергії, хронічної втоми; деперсоналізацію – розвиток цинічного, байдужого ставлення до клієнтів, колег, роботи загалом; редукцію особистих досягнень – зниження самооцінки професійної компетентності, відчуття безрезультатності власної роботи. Професійне вигорання негативно впливає на всі сфери життя людини: знижує ефективність професійної діяльності, погіршує фізичне та психічне здоров'я, руйнує міжособистісні відносини, призводить до втрати сенсу життя. Професійна деформація являє собою більш глибокі негативні зміни у структурі особистості, що виникають під впливом тривалого виконання професійної діяльності. Вона проявляється у розвитку професійних стереотипів, ригідності мислення, авторитарності, емоційній холодності, втраті емпатії,

перенесенні професійних моделей поведінки на інші сфери життя [2].

Багато авторів підводили свої висновки про захисні механізми до того, що існує зв'язок між копінгом і захисним механізмом. Психологічний захист задає напрям копінгу, який формується в пізніші терміни онтогенезу і закріплюється у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, використовувані людиною у складних ситуаціях, складаються із провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, вироблення копінг-поведінки. Зараз у постановці психотерапевтичних завдань захисні механізми та копінг-стратегії поєднують у єдину систему, необхідну для адаптації особистості. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів [5, с. 216–217].

В цілому, копінг-стратегії – багатоскладові, здоров'язбережувальні технології практичного спрямування, що враховують адаптаційні механізми захисту, стають ефективними інструментами подолання стресу, професійного вигорання через активізацію активних методів ефективного вирішення проблемних ситуацій. Нині, коли стресовість як «рутинний атрибут» присутня в житті кожного, розуміння роботи механізмів захисту, пошуку стимулюючої стратегії копінгу дозволить зберегти фізичне та психічне здоров'я, адаптувати усвідомлену реакцію людини на кожен проблемну ситуацію [6, с. 119].

Таким чином, ключовим механізмом, що визначає, чи призведе стрес до вигорання, є копінг-поведінка. Це свідомі зусилля особистості, спрямовані на управління стресовою ситуацією. У психологічній літературі виокремлюють два основні типи таких стратегій:

1. Адаптивні (аналіз проблеми, пошук підтримки, планування дій). Такі стратегії підвищують адаптивний потенціал і дозволяють мінімізувати стресовий вплив.

2. Деадаптивні (ігнорування проблем, відсторонення, емоційні вибухи). Такі методи лише тимчасово знімають напругу, але в перспективі поглиблюють кризу.

Психологічне призначення копінгу в умовах війни полягає в активному оволодінні ситуацією. Ефективне використання копінг-механізмів дозволяє працівнику: знизити рівень емоційного залучення в деструктивні переживання;

переосмислити стресові чинники як такі, що піддаються контролю; зберегти працездатність навіть у складних безпекових умовах. Отже, копінг-поведінка виступає внутрішнім ресурсом особистості, який здатний нівелювати симптоми вигорання. Вміння трансформувати дезадаптивні реакції у конструктивні стратегії подолання є вирішальним фактором психологічної стійкості працівника в сучасних реаліях України.

Основною функцією копінг-стратегій є зменшення рівня стресу та збереження психологічної рівноваги. Однак, деструктивні стратегії мають лише короточасний ефект зниження внутрішньої напруги. Вони також часто базуються на інфантильних реакціях – ухиленні від відповідальності, запереченні проблеми, мінімізації її значущості. Натомість, люди, схильні до конструктивного копінгу, зазвичай володіють рисами, які забезпечують ефективну саморегуляцію: це внутрішній локус контролю, орієнтація на дію, воля, високий рівень стресостійкості. Такі риси, як правило, формуються на основі життєстійкості – здатності залишатися стабільним та активним навіть в умовах невизначеності й напруження [4]. Відповідно, ефективність адаптації людини до стресових ситуацій значною мірою залежить від сформованості у неї конструктивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що використання деструктивних копінг-стратегій, зокрема уникнення труднощів, знижує рівень життєстійкості, яка є важливим предиктором ментального здоров'я. Натомість застосування конструктивних стратегій, таких як проактивне реагування та цілеспрямоване планування вирішення проблем, пов'язане з вищими показниками життєстійкості [1, с. 33–34]. Крім того, дослідження показали, позитивний статистично значущий зв'язок між показниками життєстійкості та схильністю до використання копінгу, орієнтованого на вирішення проблем. Водночас було встановлено негативний зв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегією уникнення труднощів [3, с. 97–98].

Ефективність нівелювання симптомів професійного вигорання безпосередньо залежить від типу обраної копінг-поведінки. Когнітивні стратегії є найбільш дієвими у подоланні деперсоналізації; до них належить «логічний аналіз» ситуації та «позитивна переоцінка», що дозволяє вписати свою професійну роль у контекст загальнонаціонального спротиву. Копінг-стратегії виконують роль буфера між зовнішнім стресором та внутрішньою реакцією. Зокрема, в умовах війни вирішальними стають:

1. Пошук соціальної підтримки (обговорення переживань із колегами чи професійною спільнотою дозволяє розділити емоційний вантаж, що безпосередньо знижує рівень деперсоналізації).

2. Позитивна переоцінка (знаходження нових сенсів у професійній діяльності. Це нівелює редукацію професійних досягнень).

3. Планомірне розв'язання проблем (розбиття великих завдань на дрібні кроки допомагає подолати почуття безпорадності перед хаосом війни).

Ефективність копінг-стратегій обумовлена низкою детермінант. Ключовим фактором є релевантність стратегії характеру ситуації. Так, проблемно-орієнтований підхід доцільний у контрольованих умовах, тоді як емоційна регуляція є ефективнішою у разі неможливості зовнішніх змін. Крім того, важливу роль відіграє суб'єктивний компонент (індивідуально-психологічні риси та досвід) та етнокультурні норми, що диктують прийнятні моделі поведінки. Результати наукових досліджень підтверджують пряму залежність між рівнем стресостійкості та різноманітністю використовуваних копінг-механізмів. Психологічно стійкі працівники демонструють високу адаптивну гнучкість, надаючи перевагу активним, проблемно-спрямованим діям.

Суттєвим ресурсом подолання стресу є соціальна підтримка, що виконує захисну функцію. Оскільки копінг-стратегії піддаються формуванню, їх розвиток доцільно реалізовувати через спеціалізовані тренінги та консультування. Такі програми зазвичай поєднують теоретичне вивчення природи стресу з опануванням практичних інструментів. Особливу цінність має групова робота, яка завдяки інтерактивним методам (рольові ігри, рефлексія) та обміну досвідом забезпечує синергетичний ефект у засвоєнні нових навичок.

Висновки. Таким чином, у сучасному суспільстві вимоги до продуктивності та якості праці фахівців постійно зростають, що вимагає не лише високої кваліфікації, а й міцного фізичного та психологічного здоров'я. Проте сьогодні професійна діяльність в Україні відбувається в екстремальних

умовах, зумовлених повномасштабним вторгненням та дією воєнного стану. Постійна загроза небезпеки, невизначеність, необхідність швидкого прийняття рішень та надмірне емоційне залучення стали щоденною реальністю для більшості працівників, незалежно від сфери їхньої діяльності. Професійна та сімейна зайнятість у таких обставинах супроводжується значним рівнем відповідальності та інтелектуальним напруженням, що створює ефект «подвійного навантаження». Сукупність цих чинників спричиняє виснаження внутрішніх ресурсів особистості, що суттєво підвищує ризик виникнення синдрому емоційного вигорання. Професійне вигорання в умовах війни набуває ознак комплексної психотравми, де стандартна робоча перевтома підсилюється екзистенційними загрозами та «втомою від співчуття». Це проявляється через емоційне спустошення, цинічне ставлення до роботи та знецінення власних досягнень, що в підсумку руйнує професійну ідентичність фахівця.

В умовах воєнного стану природа професійного стресу трансформується: до хронічного характеру додається «ефект безстроковості». Кумулятивне накопичення стресу тепер живиться не просто рутинною, а станом постійної гіперпильності та очікування небезпеки. Соціально-професійна відповідальність перед державою перетворює обмеженість виходу зі стресової ситуації на безальтернативність. За таких обставин копінг-стратегії стають критично важливим, а подекуди й єдиним інструментом збереження психологічної цілісності фахівця. Трактування копінг-поведінки як стабільного особистісного конструкту дає змогу моделювати ризику вигорання. У воєнний період життєстійкість та емоційна стійкість слугують базовим ресурсом, проте вирішальне значення має операційний рівень – різноманітність когнітивних та поведінкових тактик. Саме копінг-варіативність виступає мірилом професійної адаптивності: розгалужений арсенал стратегій подолання мінімізує деструктивний вплив воєнних чинників на психіку та продуктивність працівника.

Список літератури:

1. 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. № 17. С. 30–35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4).
2. Дячук В., Іванашко О. Психологічні особливості стресостійкості та копінг-стратегій працівників Державної податкової служби України. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/30622/1/zbirnyk_Psychol_2025.pdf#page=88
3. Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В. Особливості психоемоційного стану та копінг-поведінки українців залежно від рівня ментального здоров'я в умовах пандемії COVID-19 і війни. *Вчені*

записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 91–102. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/14>.

4. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 2. С. 44–52. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>.

5. Стеценко А.І., Галевська Ю.С. Особливості застосування копінг-стратегій військовослужбовцями. *Габітус*. 2024. Випуск 67. С. 214–218. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.34>.

6. Цимбал-Слатвінська С.В., Бабій І.В. Копінг-стратегії як здоров'язберігаючі технології. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Випуск 67. С. 118–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/67.2.23>.

Laptiev I. M. COPING STRATEGIES AS A FACTOR IN ALLEVIATING THE SYMPTOMS OF OCCUPATIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE

The article is devoted to the definition of coping strategies as a factor in alleviating the symptoms of professional burnout of employees under martial law in Ukraine. It is well known that in modern Ukrainian society the requirements for the productivity and quality of work of specialists are constantly increasing. However, today professional activity takes place in extreme conditions caused by a full-scale invasion and the effect of martial law. The constant threat to life, uncertainty, the need for prompt decision-making in critical situations and excessive psycho-emotional stress have become a daily reality for most employees. The combination of professional duties with a high level of personal responsibility for the safety of the family creates conditions for the total depletion of the psychophysical resources of the individual. Under such circumstances, the risk of professional burnout syndrome, which manifests itself in emotional exhaustion, depersonalization, and decreased professional efficiency, increases critically.

In a situation of chronic stress, coping strategies become especially important. Their main purpose is to activate a person's adaptive potential, which allows not only to counteract negative factors, but also to maintain professional integrity. Thus, the study of coping behavior as a factor in leveling the symptoms of professional burnout of employees is extremely necessary for preserving the country's human resources potential in war conditions.

It has been determined that the key mechanism that determines whether stress will lead to burnout is coping behavior, which should be understood as the conscious efforts of the individual aimed at managing a stressful situation. Two main types of such strategies are distinguished, in particular adaptive (problem analysis, support search, action planning. Such strategies increase adaptive potential and allow minimizing the impact of stress) and maladaptive (ignoring problems, withdrawal, emotional outbursts. Such methods only temporarily relieve tension, but in the long run deepen the crisis). It has been established that the effectiveness of coping strategies is determined by a number of determinants. The key factor is the relevance of the strategy to the nature of the situation. In addition, an important role is played by the subjective component (individual psychological traits and experience) and ethnocultural norms that dictate acceptable models of behavior. It has been found that professional burnout in war conditions acquires signs of complex psychotrauma, where standard work overwork is exacerbated by existential threats and "compassion fatigue". This manifests itself through emotional devastation, a cynical attitude towards work, and a devaluation of one's own achievements, which ultimately destroys the professional identity of the specialist.

Keywords: professional burnout, specialists, military operations, coping strategies, leveling factor.

Дата першого надходження статті до видання: 15.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Митус В. І.

<https://orcid.org/0009-0002-1268-6831>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО РОЗВ'ЯЗКУ ЗАВДАНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена визначенню психологічних бар'єрів формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності. Визначено, що в сучасних умовах динамічного розвитку ринку праці професійна успішність особистості залежить не лише від рівня її знань та навичок, але й від внутрішньої психологічної готовності до дій у нестандартних ситуаціях. Проте процес формування цієї готовності часто гальмується внутрішніми перешкодами, зокрема психологічними бар'єрами. Вони виникають як реакція на невизначеність, страх помилки або невідповідність між особистісними цінностями та вимогами професії, що призводить до зниження ефективності діяльності та професійного вигорання.

Визначено, що психологічна готовність до розв'язання професійних завдань є фундаментальним новоутворенням особистості, яке визначає не лише ефективність діяльності, але й професійну стійкість фахівця. Виокремлено групи психологічних бар'єрів формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності, зокрема когнітивні бар'єри (виявляються у наявності стійких професійних стереотипів та інертності пізнавальних процесів, що заважає фахівцю відійти від шаблонів при розв'язанні нестандартних задач), емоційні бар'єри (охоплюють ситуативну тривогу, спровоковану очікуванням критики з боку професійної спільноти, так і глибокі внутрішні конфлікти щодо власної спроможності), мотиваційні бар'єри (виникають у ситуаціях ціннісного дисонансу, коли вимоги організації чи специфіка завдань входять у суперечність із внутрішніми переконаннями особистості, проважуючи підсвідомий опір та втрату сенсу діяльності). Встановлено, що деструктивний вплив психологічних бар'єрів проявляється у зниженні професійної впевненості та зростанні рівня тривожності, що в умовах тривалого стресу стає чинником професійної деформації та вигорання. Відтак, ефективність формування професійної готовності безпосередньо залежить від цілісного підходу до нівелювання зазначених перешкод, що передбачає не лише технічне вдосконалення навичок, а й глибоку внутрішню трансформацію особистості, спрямовану на розвиток адаптивності, рефлексії та емоційної стійкості.

Ключові слова: психологічна готовність, професійна діяльність, особистість, психологічні бар'єри, формування психологічної готовності.

Постановка проблеми. Актуальність даної проблематики пов'язана з докорінними трансформаціями в сучасному суспільстві, що характеризуються високим рівнем динамізму, інформаційною насиченістю та постійним зростанням вимог до професійної діяльності фахівця. У сучасних умовах успішність професійної самореалізації залежить не лише від системи здобутих знань, умінь та навичок, а насамперед від внутрішньої психологічної готовності особистості до розв'язання складних завдань. Проте практика свідчить, що процес формування такої готовності часто стикається із внутрішнім супротивом

особистості, що проявляється у формі психологічних бар'єрів. Ці бар'єри виступають як суб'єктивні перепони (когнітивні упередження, емоційна нестабільність, страх помилки або низька самооцінка), які блокують інтелектуальний та творчий потенціал фахівця, знижуючи його продуктивність та призводячи до помилок у роботі. Особливо гостро дана проблема постає в умовах сучасних викликів, пов'язаних із кризовими явищами в економіці та соціальній сфері, коли фахівці змушені адаптуватися до нових форматів праці під тиском високої відповідальності. Недосконале формування механізмів подолання



таких бар'єрів не лише гальмує професійне зростання, а й стає першопричиною професійної деформації та емоційного вигорання. Тому все вище наведене визначає необхідність проведення даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дану проблематику досліджували такі науковці як М. Горенко, Ю. Дорошенко, Д. Карпова, М. Кузьменко, В. Макарець, М. Міщенко, О. Мосієнко, Л. Остролицька, Н. Приведьон, О. Христюк та інші. Попри існування значного масиву наукових напрацювань, все ж таки існує необхідність детальнішого вивчення теоретичних знань про бар'єри з практичними механізмами їх подолання в умовах сучасних кризових викликів. Зокрема, потребує додаткового вивчення специфіка формування готовності в ситуаціях високої невизначеності, де традиційні методи адаптації виявляються недостатніми.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних бар'єрів формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці проблема професійної спроможності особистості розглядається крізь призму її здатності до ефективної актуалізації внутрішніх ресурсів у складних умовах діяльності. Динамічний характер сучасного професійного середовища вимагає від фахівця не лише операційної грамотності, але й високого рівня психологічної мобільності. В той же час процес формування готовності до розв'язання фахових завдань нерідко детермінується сукупністю внутрішніх перешкод, що постають у формі психологічних бар'єрів. Ці бар'єри, маючи складну когнітивно-емоційну природу, суттєво деформують стратегії професійної поведінки, блокують процеси прийняття рішень та знижують загальну продуктивність праці. Тому дослідження сутності цих бар'єрів є критично важливим для розуміння механізмів адаптації особистості до вимог спеціальності та розробки стратегій подолання деструктивних станів, що виникають в процесі професійного становлення.

Загалом, варто зазначити, що процес професійного становлення особистості складний, поетапний, динамічний. Більшість дослідників розглядають професійне становлення особистості як полімотивований феномен, який зумовлюється рядом соціально-психологічних чинників: соціальний статус та освіта батьків, позитивна успішність, демографічний чинник, етнічна ідентичність, вік, у якому відбувається становлення,

поінформованість, Я-концепція, потреби, інтереси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, самооцінка й рівень домагань молодої людини, емоційний інтелект. Отже, професійне становлення – це, перш за все, діяльність, і цілком очевидно, що саме провідна діяльність визначає вибір і виконання дорослою людиною важливого типу діяльності – професійної. Перетворення професійної діяльності у провідну залежить від соціально-економічних відносин, соціальної ситуації, позиції особистості. Цей період охоплює значну частину життя людини [1, с. 68].

Ми поділяємо позицію М. Міщенко та М. Горенко [5, с. 127–128], які доводять, що готовність молодих фахівців до професійної діяльності передбачає психологічну готовність, теоретичну і практичну, де психологічна передбачає наявність системи спонукань, які зумовлюють активність особистості, стійке прагнення до досягнення успіху та прагнення уникнути невдачі; здатність до об'єктивного самооцінювання власних дій та вчинків; здатність швидко і легко встановлювати контакт з іншими людьми, уміння співпрацювати та спілкуватися; спроможність здійснювати свідому організацію і регуляцію власної діяльності й поведінки, уміння долати складнощі під час досягнення мети. Своєю чергою теоретична готовність пов'язана з наявністю в майбутніх фахівців пізнавальних здібностей, здатністю швидко й легко набувати нових знань і вмінь, розвиненістю вмінь долати несподівані перешкоди, знаходити вихід із нестандартних ситуацій; наявністю в них спеціальних знань; здатністю орієнтуватися в потоці інформації та обирати найсуттєвішу тощо. Практична готовність – це здатність майбутніх фахівців до професійної діяльності, уміння застосовувати знання про способи дій на практиці, сформованість професійних умінь і навичок; здатність до контролю за виконанням поставлених завдань, уміння вести облік, аналіз та готувати звіти; сумлінне ставлення до роботи, якісне виконання доручень або завдань відповідно до поставлених вимог, дисциплінованість, пунктуальність і відповідальність. Готовність до реалізації професійної кар'єри передбачає готовність особистості до самовдосконалення, наявність продуктивного творчого мислення, здатність пошуку нововведення під час розв'язання складних професійних завдань [7, с. 84–85].

Отже, теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що психологічна готовність до професійної діяльності є складним динамічним системним утворенням особистості. Вона інтегрує в собі

мотиваційний компонент (який визначає спрямованість на досягнення результату), когнітивний компонент (який охоплює систему знань про алгоритми розв'язання професійних завдань), та операційний компонент (що відповідає за володіння необхідними інструментами діяльності). У науковому дискурсі готовність розглядається як стан функціональної мобілізації всіх внутрішніх ресурсів спеціаліста, що дозволяє йому ефективно діяти в умовах високої відповідальності та дефіциту часу. Проте формування цієї структури є складним суперечливим процесом, успішність якого залежить від здатності індивіда долати внутрішні деструктивні чинники, що виникають на різних етапах професійного становлення.

Отже, ключовим детермінантом, що гальмує розвиток професійної суб'єктності, виступає психологічний бар'єр, який у структурі діяльності постає як суб'єктивна перешкода, що викривляє сприйняття об'єктивної реальності та паралізує активність суб'єкта. Відзначимо, що психологічні бар'єри кар'єрного зростання розглядаються із самих різних позицій: залежно від розуміння їхньої природи, сутності й способів аналізу. Так, у загально-психологічному контексті бар'єри класифікують як когнітивні, смислові, емоційні і тактичні. У діяльнісному підході бар'єри розділяють на дві групи: мотиваційні й операційні, які, у свою чергу, виявляються в поведінковій, когнітивній і афективній сферах. Так, розглядаючи бар'єри авторитету, вчені вказують на наявність бар'єрів, які займають певне місце в становленні управлінців. Психологічні бар'єри виконують певну регулюючу функцію в поведінці особистості, активізують її діяльність. Тобто, психологічні бар'єри можна розглядати як складовий елемент механізму особистісного зростання. Вони виступають як внутрішні протиріччя, які є рушійною силою розвитку психіки. Психологічні бар'єри є складними психічними станами, тому можна визначити їх структуру таким чином: переживання пов'язані з мотивацією до досягнення мети; переживання пов'язані з раціональною й ірраціональною оцінкою умов і наслідків досягнення мети; емоційні реакції на ситуацію досягнення мети; функціональний стан вольових можливостей у ситуації досягнення мети [3].

Погоджуємося з думкою науковців, що психологічні детермінанти становлення особистісних бар'єрів є багатовимірним явищем, у якому поєднуються індивідуально-психологічні, мотиваційно-ціннісні, соціально-психологічні та емоційно-когнітивні чинники. Вони діють у тісній

взаємодії, утворюючи динамічну систему, що визначає здатність людини до саморозвитку, адаптації й подолання труднощів. Розуміння цих детермінант має не лише теоретичне, а й практичне значення – воно дає змогу розробляти ефективні психокорекційні та розвивальні програми, спрямовані на зниження впливу бар'єрів і підвищення рівня психологічної стійкості особистості [6].

На нашу думку, психологічні бар'єри формування готовності особистості до розв'язку завдань в професійній діяльності можна поділити на наступні групи.

1. Когнітивні бар'єри виявляються у наявності стійких професійних стереотипів та інертності пізнавальних процесів, що заважає фахівцю відійти від шаблонів при розв'язанні нестандартних задач.

2. Емоційні бар'єри охоплюють ситуативну тривогу, спровоковану очікуванням критики з боку професійної спільноти, так і глибокі внутрішні конфлікти щодо власної спроможності. Ці чинники виступають потужною перешкодою для вольової активності, нівелюючи переваги високого рівня компетентності та перешкоджаючи впевненій реалізації фахового потенціалу.

3. Мотиваційні бар'єри виникають у ситуаціях ціннісного дисонансу, коли вимоги організації чи специфіка завдань входять у суперечність із внутрішніми переконаннями особистості, провокуючи підсвідомий опір та втрату сенсу діяльності.

Варто наголосити, що вище наведені групи бар'єрів рідко існують в ізольованому вигляді. Найчастіше вони утворюють складні деструктивні комплекси, де інертність пізнавальних процесів підсилюється емоційною напругою, а відсутність дієвої мотивації лише закріплює страх перед прийняттям відповідальних рішень. Взаємозалежність цих чинників створює стійкий психологічний «фільтр», крізь який фахівець сприймає будь-яке нове завдання не як можливість для самореалізації, а як потенційну загрозу власному психологічному благополуччю. Відтак, ефективність формування професійної готовності безпосередньо залежить від цілісного підходу до нівелювання зазначених перешкод, що передбачає не лише технічне вдосконалення навичок, а й глибоку внутрішню трансформацію особистості, спрямовану на розвиток адаптивності, рефлексії та емоційної стійкості.

В українських реаліях психологічні блоки часто посилюються зовнішніми факторами: економічною нестабільністю, високим рівнем

конкуренції на ринку праці та недостатньою підтримкою кар'єрного розвитку з боку держави чи роботодавців. Наприклад, страх невдачі може бути пов'язаний із відсутністю «подушки безпеки» у вигляді фінансової стабільності, а стереотипи – з традиційними уявленнями про гендерні ролі. Водночас в Україні зростає доступ до психологічної допомоги та освітніх програм, що створює можливості для подолання цих перешкод. Розвиток культури ментального здоров'я та кар'єрного консультування може стати важливим кроком до підвищення професійної реалізації громадян [4, с. 49].

Отже, вплив зазначених бар'єрів на процес розв'язання професійних завдань має деструктивний характер і часто призводить до стійкої деформації професійної поведінки. Наукові спостереження відображають, що за наявності вираженого внутрішнього бар'єру фахівець замість пошуку оптимального рішення вдається до стратегій уникнення або використовує застарілі механізми адаптації, які не відповідають реальним викликам. Це створює негативне так зване «замкнене коло», тобто коли суб'єктивне відчуття неспроможності подолати перешкоду підкріплює страх перед наступними завданнями, що призводить до накопичення професійного стресу. Як наслідок, знижується не лише якість виконання окремих завдань, але й загальний рівень самооцінки фахівця, що в довгостроковій перспективі стає першопричиною емоційного та професійного вигорання.

Варто зауважити, що важливим етапом становлення професійної готовності особистості є період навчання у вищому закладі освіти. Водночас особливе місце у професійному становленні займає резильєнтність – здатність здобувача вищої освіти зберігати психологічну стійкість у складних умовах. Дослідження підкреслюють, що студенти з низьким рівнем саморегуляції швидше досягають фази «резистентії» (опору), коли навчання стає важким тягарем. Вигорання діє як бар'єр, оскільки блокує розвиток професійної рефлексії – здатності усвідомлювати власні стани, що є критично важливим для майбутньої практики. Для подолання цих бар'єрів необхідне впровадження системи психогігієни у вищій школі: від тренінгів з розвитку емоційного інтелекту до навчання технікам когнітивного реструктурування. Становлення професіонала – це не лише накопичення знань, а й формування внутрішньої опори, яка дозволяє «палати справою, але не згоряти» [2, с. 237].

Відтак, процес нівелювання психологічних бар'єрів та оптимізації готовності до діяльності потребує впровадження комплексних систем психологічного супроводу. Важливим етапом у цьому контексті є розвиток професійної рефлексії, яка дозволяє особистості вчасно ідентифікувати природу внутрішнього опору та усвідомити ірраціональні установки. Сучасні методики когнітивно-поведінкової корекції, психотехнічні вправи на саморегуляцію дозволяють трансформувати психологічний бар'єр із «фактору обмеження» у «зону особистісного зростання». Таким чином, готовність до розв'язку професійних завдань формується як результат активної суб'єктної позиції фахівця, спрямованої на постійне подолання внутрішніх перепон та розширення меж власної професійної компетентності.

Висновки. Таким чином, психологічна готовність до розв'язання професійних завдань є фундаментальним новоутворенням особистості, яке визначає не лише ефективність діяльності, але й професійну стійкість фахівця. Встановлено, що готовність не зводиться лише до масиву професійних знань, а являє собою цілісний стан мобілізації когнітивних, емоційних та вольових ресурсів. Проте ключовою перешкодою на шляху актуалізації цього стану виступають психологічні бар'єри, які мають багатоаспектну природу. Виявлено, що інертність пізнавальних процесів, емоційна дестабілізація та мотиваційний дисонанс формують стійкі внутрішні перепони, які викривлюють процес прийняття рішень і провокують використання неефективних стратегій поведінки.

Деструктивний вплив психологічних бар'єрів проявляється у зниженні професійної впевненості та зростанні рівня тривожності, що в умовах тривалого стресу стає чинником професійної деформації та вигорання. Ефективність формування готовності до діяльності безпосередньо залежить від здатності фахівця до аналізу власних внутрішніх перешкод та оволодіння техніками саморегуляції. Таким чином, подолання психологічних бар'єрів має розглядатися не як одноразовий акт, а як безперервний процес розвитку психологічної гнучкості та адаптивності. Перспективним напрямом подальших досліджень у цій сфері є розробка індивідуалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на трансформацію внутрішніх бар'єрів для професійного самовдосконалення та особистісного зростання фахівця.

Список літератури:

1. Дорошенко Ю. В. Психологічні чинники професійного становлення жінок середнього віку. Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 29–30 серпня 2025 року. Львів: Львівський науковий форум, 2025. С. 68–71.
2. Карпова Д. Емоційне вигорання як бар'єр у професійному становленні майбутнього психолога. *Psychology Travels*. 2026. № 1. С. 235–243. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-19>.
3. Кузьменко М. А. Соціально-психологічні бар'єри кар'єрного розвитку. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/3ebd8bee-b157-4cb8-8bc1-8e774def17cf/content>.
4. Макарець В. О. Психологічні блоки побудови кар'єри та механізми їх подолання. Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квітня 2025 р. 2025. С. 48–50.
5. Міщенко М. С., Горенко М. В. Основи формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри: матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції «Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності». Умань, 2017. С. 126–131.
6. Мосієнко О. В., Приведьон Н. Ю. Психологічні детермінанти становлення особистісних бар'єрів у професійному середовищі. URL: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/602d3ceb-3f86-40de-abc3-49d37c9157d0/content>.
7. Остролицька Л., Христюк О. Страхі та бар'єри початку професійної діяльності в майбутніх психологів в умовах сучасних викликів. *Юридична психологія*. 2024. № 2(35). С. 81–89. DOI: <https://doi.org/10.33270/03243502.90>.

Mytus V. I. PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO THE FORMATION OF A PERSON'S READINESS TO SOLVING TASKS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

The article is devoted to the definition of psychological barriers to the formation of a person's readiness to solve tasks in professional activity. It is determined that in modern conditions of dynamic development of the labor market, the professional success of a person depends not only on the level of his knowledge and skills, but also on the internal psychological readiness to act in non-standard situations. However, the process of forming this readiness is often hampered by internal obstacles, in particular psychological barriers. They arise as a reaction to uncertainty, fear of error or inconsistency between personal values and the requirements of the profession, which leads to a decrease in the effectiveness of activity and professional burnout.

It is determined that psychological readiness to solve professional tasks is a fundamental neoplasm of the personality, which determines not only the effectiveness of activity, but also the professional stability of a specialist. Groups of psychological barriers to the formation of an individual's readiness to solve problems in professional activity have been identified, in particular cognitive barriers (manifested in the presence of stable professional stereotypes and inertia of cognitive processes, which prevents a specialist from departing from templates when solving non-standard problems), emotional barriers (covering situational anxiety provoked by the expectation of criticism from the professional community, as well as deep internal conflicts regarding one's own abilities), motivational barriers (arise in situations of value dissonance, when the requirements of the organization or the specificity of the tasks contradict the internal beliefs of the individual, provoking subconscious resistance and loss of meaning in the activity). It has been established that the destructive impact of psychological barriers is manifested in a decrease in professional confidence and an increase in the level of anxiety, which in conditions of prolonged stress becomes a factor in professional deformation and burnout. Therefore, the effectiveness of the formation of professional readiness directly depends on a holistic approach to eliminating these obstacles, which involves not only technical improvement of skills, but also a deep internal transformation of the personality, aimed at developing adaptability, reflection and emotional stability.

Keywords: *psychological readiness, professional activity, personality, psychological barriers, formation of psychological readiness.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Михайліченко М. В.

<https://orcid.org/0000-0003-2714-7291>

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України

СИСТЕМА ФОРМ І МЕТОДІВ УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У БЕЗПЕЧНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*У статті здійснено теоретичне обґрунтування системи форм і методів управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладі освіти в умовах формування безпечного освітнього середовища. Розкрито сутність поняття *teacher well-being* як багатовимірного феномену, що охоплює психологічне, емоційне та професійне благополуччя педагога, його задоволеність професійною діяльністю та здатність зберігати ефективність в умовах підвищеного навантаження. Визначено, що управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників є цілісною системою управлінських дій керівника закладу освіти, спрямованих на організацію, координацію та розвиток форм і методів підтримки педагогічного колективу з метою забезпечення його професійного благополуччя та формування безпечного освітнього середовища.*

Розроблено авторську модель системи управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників, яка містить цільовий, змістово-організаційний та результативний компоненти. Систематизовано форми і методи підтримки педагогів на чотирьох взаємопов'язаних рівнях: індивідуальному (консультативний метод), груповому (тренінговий метод), рефлексивно-груповому (рефлексивний метод) та організаційному (метод професійної комунікації та просвітницький метод). Обґрунтовано поетапну структуру управлінського процесу, що охоплює діагностичний, планувальний, організаційно-реалізаційний та оціночно-корекційний етапи. Зазначено, що психологічна стійкість педагогів, їх професійне благополуччя та готовність до взаємної підтримки безпосередньо впливають на якість освітнього процесу та безпеку освітнього середовища загалом.

Ключові слова: соціально-психологічна підтримка, педагогічні працівники, управління, безпечне освітнє середовище, *teacher well-being*; психологічна стійкість, форми і методи підтримки.

Постановка проблеми. Сьогодення розвитку освіти вирізняється соціальними трансформаціями, цифровізацією освітнього процесу, зростанням психоемоційного навантаження на педагогічних працівників та функціонуванням системи освіти в умовах воєнного стану. Отож особливої актуальності набуває проблема забезпечення соціально-психологічної підтримки педагогічних працівників. Професійна діяльність педагога передбачає дотримання відповідальності за результати навчання і виховання учнів, постійну взаємодію з різними учасниками освітнього процесу, необхідність адаптації до змінних умов організації освітнього процесу та здатність ефективно реагувати на різноманітні соціальні й психологічні виклики.

У сучасних умовах педагог виступає не лише організатором навчальної діяльності учнів, а й важливим суб'єктом підтримки їх психоемоційного стану та формування психологічно безпечного освітнього середовища. Водночас вплив професійних стресогенних факторів може призводити до зниження рівня психологічного благополуччя педагогів та розвитку професійного вигорання [2; 5; 7].

Ряд міжнародних наукових досліджень проблемі психологічного благополуччя педагогічних працівників розглядається через концепцію *teacher well-being*, яка охоплює психологічне, емоційне та професійне благополуччя педагогів, їх задоволеність професійною діяльністю, якість



взаємин у педагогічному колективі та здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах підвищеного навантаження [10; 11; 14]. Дослідники підкреслюють, що професійне благополуччя педагогів значною мірою залежить від організаційних умов їх діяльності, характеру взаємодії у педагогічному колективі та рівня управлінської підтримки з боку адміністрації закладу освіти [10; 12].

У цьому контексті особливого значення набуває створення безпечного освітнього середовища, яке сприяє підтримці психологічного благополуччя педагогів та забезпечує ефективність освітнього процесу. Вітчизняні наукові дослідження натепер вже спрямовані на проблему забезпечення безпечного освітнього середовища та підтримки педагогічних працівників. Зокрема, у працях О. Бондарчук підкреслюється важливість розвитку психологічних ресурсів педагогів, формування сприятливого соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі та створення умов для їх професійного розвитку [2]. На думку дослідниці, ефективність діяльності освітніх організацій значною мірою залежить від здатності керівника організувати соціально-психологічне середовище професійної діяльності педагогів.

Актуальність проблеми підтверджується також і сучасними нормативно-методичними матеріалами для використання в освітньому процесі. У рекомендаціях МОН України на сайті установи щодо організації безпечного освітнього середовища та методичних матеріалах НАПН України наголошується, що в умовах воєнних викликів педагогічні працівники є важливою ланкою забезпечення психологічної стабільності освітнього середовища, а отже потребують цілеспрямованої професійної й психологічної підтримки [5]. Водночас аналіз наукових досліджень [2; 4; 8] свідчить, що більшість робіт присвячена психологічним аспектам підтримки педагогів, тоді як питання управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладах освіти залишається недостатньо розкритим у сучасній психолого-педагогічній науці.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування системи форм і методів управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладі освіти та розроблення авторської моделі її реалізації в умовах формування безпечного освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність педагога характеризується високим рівнем емоційного навантаження, відповідальності,

інтенсивної комунікації та необхідності постійної адаптації до змінних умов освітнього процесу. За таких обставин особливої ваги набуває проблема збереження психологічних ресурсів педагога, його професійної стійкості та здатності ефективно здійснювати професійну діяльність. Саме тому у сучасному науковому дискурсі дедалі більшої актуальності набуває поняття «*teacher well-being*», що використовується для позначення цілісного стану психологічного, емоційного і професійного благополуччя педагога [11; 12; 14].

Зарубіжні науковці поняття «*teacher well-being*» розглядають як багатовимірний феномен, що охоплює емоційний стан учителя, рівень професійної задоволеності, відчуття компетентності, якість міжособистісних взаємин у шкільному середовищі та здатність зберігати ефективність професійної діяльності в умовах навантаження. Дослідники підкреслюють, що благополуччя педагога формується під впливом індивідуальних, професійних та організаційних чинників, а тому не може розглядатися лише як особиста психологічна характеристика, а потребує системної підтримки на рівні освітньої організації [10; 11; 12; 14].

Одним із ключових компонентів професійного благополуччя педагогів є психологічна стійкість педагога, яка виявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу, професійну продуктивність, самоконтроль і конструктивність дій в умовах стресу, невизначеності та кризових ситуацій. У сучасних умовах воєнного стану психологічна стійкість педагога набуває особливого значення, оскільки вчитель виконує не лише навчальну, а й стабілізуювальну, підтримувальну функцію в освітньому середовищі [9].

Таким чином, поняття «*teacher well-being*», психологічної стійкості педагога та професійного психологічного благополуччя педагогічних працівників відображають різні аспекти єдиного феномена – здатності педагога зберігати психологічне здоров'я, професійну ефективність і внутрішню рівновагу в умовах складної професійної діяльності.

Це дає підстави розглядати соціально-психологічну підтримку педагогічних працівників як цілеспрямовану систему організаційних, психологічних і соціально-педагогічних заходів, спрямованих на підтримку їх психологічного благополуччя, розвиток професійної стійкості та створення сприятливих умов для ефективної діяльності у безпечному освітньому середовищі.

У сучасній науці безпечне освітнє середовище розглядається як комплекс організаційних,

соціальних і психологічних умов, що забезпечують захист учасників освітнього процесу та сприяють їх гармонійному розвитку. У зарубіжних дослідженнях наголошується, що психологічна безпека освітнього середовища є важливою передумовою ефективного навчання та професійної діяльності педагогів. У вітчизняних дослідженнях проблема безпечного освітнього середовища розглядається у контексті сучасних безпекових викликів, увага акцентується на актуальних ідеях про те, що безпечне освітнє середовище передбачає створення системи управлінських, організаційних та психологічних умов, спрямованих на забезпечення фізичної і психологічної безпеки учасників освітнього процесу [1; 5; 13].

Концептуальне узагальнення наукових положень дозволяє нам наголосити на основних компонентах психологічно безпечного освітнього середовища: 1) фізична безпека як захищеність учасників освітнього процесу від загроз і небезпек; 2) емоційна безпека як відсутність психологічного тиску та підтримка доброзичливих взаємин; 3) передбачуваність освітнього середовища, що виявляється у чіткості правил і стабільності організації освітнього процесу; 4) наявність системи підтримки, яка охоплює психологічну допомогу, підтримку педагогів та учнів.

Отже, підтримка педагогічного колективу, розвиток його психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я педагогів стають важливою умовою забезпечення психологічної безпеки освітнього простору та ефективності функціонування закладу освіти в цілому.

Організація соціально-психологічної підтримки педагогічних працівників у закладі освіти потребує системного управлінського підходу, котрий передбачає цілеспрямовану діяльність керівника закладу освіти щодо створення умов для професійної діяльності педагогічного колективу та забезпечення психологічно безпечного освітнього середовища. Дослідники зарубіжжя вказують, що ефективність функціонування освітніх організацій значною мірою залежить від управлінських практик, спрямованих на підтримку професійного благополуччя педагогів і формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі [10; 13]. У вітчизняних дослідженнях освітнього менеджменту, зокрема у наукових працях Л. І. Даниленко та Л. М. Карамушки, зазначається, що керівник закладу освіти виступає ключовим суб'єктом управління розвитком педагогічного колективу, здійснюючи управлінську діяльність через реалізацію основних функцій

управління: планування, організацію, мотивацію та контроль [4; 6].

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників є складовою загальної управлінської діяльності керівника закладу освіти, яка спрямована на забезпечення умов для збереження психологічного благополуччя педагогічного колективу, його професійної стійкості та ефективної діяльності в безпечному освітньому середовищі.

Таким чином, систему управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників доцільно розглядати як цілісну систему управлінських дій керівника закладу освіти, спрямованих на організацію, координацію та розвиток форм і методів соціально-психологічної підтримки педагогічного колективу з метою забезпечення його професійного благополуччя, розвитку психологічної стійкості педагогів та формування безпечного освітнього середовища. Запропоноване нами визначення відображає системний характер управління підтримкою педагогічних працівників і підкреслює необхідність поєднання організаційних, соціально-психологічних та управлінських механізмів забезпечення професійного благополуччя педагогічного колективу.

Сучасні наукові розвідки у сфері освітнього менеджменту та психології освіти свідчать про необхідність використання системного підходу до організації підтримки педагогічних працівників. У зарубіжній та вітчизняній науковій літературі підкреслюється, що ефективна підтримка педагогів повинна інтегрувати організаційні, соціальні та психологічні ресурси освітньої організації, забезпечуючи узгоджену взаємодію між адміністрацією, педагогічним колективом та психологічною службою [7; 8; 13].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу наукових праць дозволило розробити *модель* системи управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладі освіти, яка відображає взаємозв'язок основних компонентів цієї системи.

До основних елементів моделі належать: суб'єкти управління (керівник закладу освіти, адміністрація, психологічна служба); об'єкт управління (педагогічний колектив); управлінські функції (планування, організація, координація, оцінювання); форми і методи соціально-психологічної підтримки педагогів; результати функціонування системи, що проявляються у підвищенні рівня психологічної стійкості педагогів,

покращенні соціально-психологічного клімату педагогічного колективу та забезпеченні психологічної безпеки освітнього середовища. Запропонована модель ґрунтується на ідеї системної організації підтримки педагогів та передбачає взаємозв'язок трьох основних компонентів: 1) цільового, 2) змістово-організаційного та 3) результативного.

Цільовий компонент моделі визначає основну мету управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників, яка полягає у забезпеченні психологічного благополуччя педагогів, розвитку їх професійної стійкості та формуванні сприятливого соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі. *Змістово-організаційний компонент* моделі охоплює систему форм і методів соціально-психологічної підтримки педагогічних працівників, що реалізуються на індивідуальному, груповому, рефлексивно-груповому та організаційному рівнях діяльності

закладу освіти. *Результативний компонент* моделі передбачає досягнення таких результатів, як розвиток психологічної стійкості педагогічних працівників, підвищення рівня їх професійного благополуччя, формування культури взаємної підтримки у педагогічному колективі та зміцнення безпечного освітнього середовища.

Таким чином, запропонована модель відображає системний характер управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників і визначає логіку організації відповідної діяльності керівника закладу освіти.

Дослідницьку увагу надалі привертає завдання практичної реалізації системи управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладі освіти. Систематизація форм і методів соціально-психологічної підтримки педагогічних працівників дозволила нам виокремити чотири взаємопов'язані рівні її реалізації.

Таблиця 1

Форми і методи управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників

Рівень підтримки	Форма підтримки	Метод управління	Зміст управлінської діяльності	Роль керівника закладу освіти	Очікуваний результат
1	2	3	4	5	6
Індивідуальний	Індивідуальна психологічна підтримка педагогів	Консультативний метод (бесіда, індивідуальна консультація, психологічне консультування)	Надання адресної психологічної допомоги педагогам у вирішенні професійних труднощів та складних педагогічних ситуацій	Організація індивідуальних консультацій, взаємодія з психологічною службою	Зниження рівня професійного стресу, підвищення психологічної стійкості педагогів
Груповий	Психологічний розвиток педагогічного колективу	Тренінговий метод (тренінг стресостійкості, тренінг емоційної саморегуляції, тренінг комунікативних навичок)	Розвиток психологічних ресурсів педагогів, формування навичок ефективної взаємодії	Ініціювання та організація тренінгових програм	Підвищення психологічної стійкості та згуртованості педагогічного колективу
Рефлексивно-груповий	Професійна рефлексія педагогів	Рефлексивний метод (педагогічна супервізія, кейс-аналіз педагогічних ситуацій, наставництво, групове професійне обговорення)	Осмислення педагогічного досвіду, аналіз складних професійних ситуацій та пошук ефективних педагогічних рішень	Організація професійного діалогу та підтримка культури рефлексії	Розвиток професійної рефлексії та педагогічної компетентності

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6
Організаційний	Організація професійної взаємодії та психоедукаційної підтримки педагогів	Метод професійної комунікації та просвітницький метод (педагогічні майстерні, круглі столи, методичні зустрічі, семінари, вебінари, лекції-дискусії)	Організація професійного спілкування, обміну досвідом та підвищення психологічної культури педагогічного колективу	Створення умов для професійної взаємодії та розвитку педагогічного колективу	Формування позитивного соціально-психологічного клімату та підвищення психологічної компетентності педагогів

Так, зокрема:

1) індивідуальний рівень підтримки спрямований на забезпечення психологічного благополуччя окремого педагога та передбачає використання консультативних форм допомоги;

2) груповий рівень відображає управлінські механізми розвитку педагогічного колективу через використання тренінгових форм роботи;

3) рефлексивно-груповий рівень забезпечує осмислення педагогами власного професійного досвіду, аналіз складних педагогічних ситуацій та розвиток культури професійної рефлексії у педагогічному колективі;

4) організаційний рівень підтримки пов'язаний із діяльністю керівника закладу освіти щодо формування сприятливого соціально-психологічного середовища професійної діяльності педагогів.

З метою відповіді на поставлене дослідницьке питання було здійснено узагальнення результатів науково-теоретичних досліджень та аналіз практики діяльності закладів освіти за відкритими джерелами, що дозволило систематизувати основні форми і методи управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників (табл. 1).

Аналіз змісту таблиці дозволяє зробити висновок, що представлені рівні підтримки відображають структурні компоненти моделі системи управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників. Якщо модель визначає загальну логіку організації підтримки педагогічного колективу, то таблиця конкретизує інструменти практичної реалізації цієї моделі у діяльності керівника закладу освіти. Відповідно систематизація форм і методів підтримки педагогів створює належний управлінський інструментарій для практичної реалізації моделі соціально-психологічної підтримки педагогічного колективу у закладі освіти.

У межах реалізації системи соціально-психологічної підтримки педагогічних

працівників у закладі освіти, як приклад для конкретизації змісту таблиці, може використовуватися тренінг, спрямований на розвиток психологічної стійкості педагогів та формування навичок ефективного подолання професійного стресу. Вважаємо за доцільне для проведення у закладах ЗСО навчально-методичного тренінгу «Організація соціально-психологічної допомоги педагогічним працівникам у створенні безпечного освітнього середовища: управлінський аспект», спрямований на розвиток управлінських і психологічних компетентностей керівників, педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів, їх взаємодії щодо організації системної підтримки педагогічного колективу. Тренінг проводиться у форматі дводенної роботи загальною тривалістю шість годин і поєднує теоретичні та практичні модулі, спрямовані на осмислення концепції безпечного освітнього середовища, усвідомлення ролі керівника закладу освіти як лідера психологічного клімату педагогічного колективу, опанування інструментів діагностики психологічної безпеки освітнього середовища та формування практичних навичок організації соціально-психологічної підтримки педагогічних працівників.

Управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладі освіти нами розглядається як послідовний управлінський процес, що включає взаємопов'язані етапи: діагностичний, планувальний, організаційно-реалізаційний та оціночно-корекційний. Така структура управління передбачає виявлення потреб педагогічного колективу у підтримці, визначення відповідних форм і методів допомоги, реалізацію запланованих заходів та оцінювання їх ефективності. Послідовність цих етапів забезпечує системну організацію соціально-психологічної підтримки педагогічних працівників і сприяє формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі та ефективності використаних форм і методів підтримки [2; 6; 14].

Логіка визначення етапів управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників ґрунтується на загальних положеннях теорії управління, відповідно до яких управлінська діяльність розглядається як послідовний процес взаємопов'язаних функцій планування, організації, реалізації управлінських рішень та контролю результатів діяльності [2; 4; 6].

У сучасних дослідженнях освітнього менеджменту зазначений підхід трансформується у поетапну модель управлінської діяльності, яка передбачає послідовність діагностики ситуації, планування діяльності, організації її реалізації та оцінювання результатів. Подібна логіка використовується і в сучасних моделях оцінювання освітніх програм, зокрема у моделі «СІРР», запропонованій Д. Стаффлбіммом, де управління та оцінювання освітніх процесів розглядаються як послідовний цикл аналізу умов діяльності, планування ресурсів, реалізації програм та оцінювання їх результативності [15].

Висновки. Результати проведеного дослідження підтверджують, що соціально-психологічна підтримка педагогічних працівників є важливою складовою формування безпечного освітнього середовища та підтримки професійного благополуччя педагогічного колективу. Запропонована систематизація форм і методів підтримки педагогів, що передбачає їх реалізацію на індивідуальному, груповому,

рефлексивно-груповому та організаційному рівнях, дозволяє конкретизувати управлінський інструментарій підтримки педагогічного колективу та створює практичні можливості для реалізації моделі управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників у закладі освіти. Цінність запропонованих етапів управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників полягає у тому, що вони дозволяють керівникам закладів освіти усвідомити цю діяльність як послідовний управлінський процес, який включає діагностику потреб педагогів, планування заходів підтримки, організацію їх реалізації та оцінювання результатів. Такий підхід забезпечує системність управлінських дій керівника закладу освіти у сфері підтримки педагогічного колективу.

Практична цінність дослідження полягає у можливості використання запропонованої системи форм і методів управління соціально-психологічною підтримкою педагогічних працівників керівниками закладів освіти, фахівцями психологічної служби та організаторами підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Переконані, що ефективна соціально-психологічна підтримка педагогічних працівників виступає не лише окремим напрямом управлінської діяльності керівника закладу освіти, а й важливим чинником формування психологічно безпечного освітнього середовища.

Список літератури:

1. Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу : збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 07 березня 2025 р. / Редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера, Ф. І. Полянський, Н. Б. Стрийвус, Г. І. Герасимчук, М. І. Чорна. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2025. 566 с.
2. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. Київ : Наук. світ, 2008. 318 с.
3. Жарун О., Бленда Н., Непочатенко О. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту. *Молодий вчений*. 2025. № 5 (136). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-5-136-30>
4. Карамушка Л. М., Клочко А. О. Інноваційні стилі управління менеджерів освітніх організацій у контексті розвитку емоційного інтелекту: зв'язок з психологічними та організаційно-функціональними характеристиками організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3 (17). С. 47–57. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.5>
5. Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни / за наук. ред. Н. В. Лунченко ; авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 157 с.
6. Освітній менеджмент : навчальний посібник / за заг. ред. Л. І. Даниленко, Л. М. Карамушки. Київ : Шкільний світ, 2003. 400 с.
7. Панок В. Психологічна служба системи освіти в умовах війни. *Collection of Scientific Papers «ЛОГОΣ»* (August 12, 2022; Zurich, Switzerland). 2022. С. 169–170. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-12.08.2022.52>

8. Психологічна підтримка освітніх стратегій особистості в умовах невизначеності : збірник наукових праць / за наук. ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 192 с.

9. Радчук Г. Психологічна підтримка педагогів у період соціальних криз та воєнних викликів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20–21 квітня 2023 р. / упоряд.: А. А. Криськов, Н. В. Габрусєва. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 30–32.

10. Collie R. J., Shapka J. D., Perry N. E., Martin A. J. Teachers' psychological functioning in the workplace: Exploring the roles of contextual beliefs, need satisfaction, and personal characteristics. *Journal of Educational Psychology*. 2016. Vol. 108. P. 788–799. DOI: <https://doi.org/10.1037/edu0000088>

11. Hascher T., Waber J. Teacher well-being: a systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. 2021. Vol. 34. Article 100411. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>

12. Kurrle L. M., Warwas J. Teacher Well-Being—A Conceptual Systematic Review (2020–2023). *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, iss. 6. Article 766. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15060766>

13. OECD. Supporting Teachers' Professional Learning and Well-being. Paris : OECD Publishing, 2020. URL: https://www.oecd.org/en/publications/teachers-well-being_c36fc9d3-en.html (дата звернення: 10.03.2026).

14. Ozturk M., Wigelsworth M., Squires G. A conceptual model for teacher wellbeing: towards a holistic understanding. *Cogent Education*. 2024. Vol. 11. Article 2396156. DOI: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2396156>

15. Stufflebeam D. L. *CIPP Evaluation Model Checklist : A tool for applying the CIPP Model to assess long-term enterprises* [Second Edition]. Evaluation Checklists Project. Western Michigan University Evaluation Center, 2007. 16 p. URL: https://files.wmich.edu/s3fs-public/attachments/u350/2014/cippchecklist_mar07.pdf (дата звернення: 09.03.2026)

Mykhailichenko M. V. THE SYSTEM OF FORMS AND METHODS OF MANAGING SOCIO-PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PEDAGOGICAL STAFF IN A SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article provides a theoretical substantiation of the system of forms and methods of managing the socio-psychological support of teaching staff in educational institutions within the context of creating a safe educational environment. The essence of the concept of teacher well-being is revealed as a multidimensional phenomenon encompassing the psychological, emotional and professional well-being of teachers, their satisfaction with professional activities and their ability to maintain effectiveness under conditions of increased workload. It is determined that the management of socio-psychological support of teaching staff represents an integrated system of managerial actions by the head of an educational institution, aimed at organising, coordinating and developing forms and methods of support for the teaching staff in order to ensure their professional well-being and foster a safe educational environment.

An original model of the management system for socio-psychological support of teaching staff has been developed, comprising target, content-organisational and outcomes components. The forms and methods of teacher support have been systematised across four interrelated levels: individual (consultative method), group (training method), reflective-group (reflective method) and organisational (professional communication and educational outreach methods). A stage-by-stage structure of the management process has been substantiated, encompassing diagnostic, planning, organisational-implementation and evaluative-corrective stages. It is emphasised that the psychological resilience of teachers, their professional well-being and readiness for mutual support directly influence the quality of the educational process and the safety of the educational environment as a whole.

Keywords: socio-psychological support, teaching staff, management, safe educational environment, teacher well-being, psychological resilience, forms and methods of support.

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 364.4:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/11>

Багненко В. Ю.

<https://orcid.org/0009-0000-7639-4112>

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

РОЛЬ НАРАТИВНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ У ПОДОЛАННІ ЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ В РОДИННОМУ КОНТЕКСТІ

У статті розкривається роль нарративної реконструкції як психологічного механізму подолання емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті. Актуальність проблеми зумовлена зростанням кількості сімей військовослужбовців, які стикаються з наслідками травматичного досвіду участі в бойових діях. Бойовий стрес часто супроводжується гіпервозбудженням, емоційною відстороненістю, труднощами у регуляції афекту, переживаннями провини, сорому та втрати сенсу. Ці реакції виходять за межі індивідуального переживання та трансформують динаміку родинної взаємодії, впливаючи на комунікацію, довіру, розподіл ролей і психологічну безпеку у сім'ї.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування нарративної реконструкції як ефективного підходу до інтеграції травматичного досвіду та стабілізації сімейної системи. Нарративна реконструкція розглядається як процес переосмислення та структуризації життєвих подій шляхом створення послідовної, цілісної історії, що поєднує минуле, теперішнє і майбутнє. Вона сприяє зменшенню фрагментації пам'яті, інтеграції емоційно насичених епізодів та формуванню нової ідентичності, в якій травматичний досвід не домінує, а інтегрується як складова життєвого шляху.

У родинному контексті нарративна реконструкція виконує інтегративну та комунікативну функції. Спільне осмислення подій війни дозволяє членам сім'ї розширити розуміння внутрішніх переживань військовослужбовця, знизити рівень взаємних звинувачень і тривоги, відновити емоційний контакт. Створення спільного родинного нарративу сприяє формуванню відчуття згуртованості, взаємної підтримки та смислової єдності.

У статті обґрунтовано, що залучення родини до процесу нарративної реконструкції сприяє зниженню рівня емоційної дезінтеграції, вторинної травматизації та конфліктності, а також підвищенню психологічної стійкості та здатності до взаємної підтримки. Окреслено практичні імплікації використання нарративних інтервенцій у психологічному супроводі сімей військовослужбовців і визначено перспективи подальших досліджень, пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності сімейних нарративних підходів у післябойовій адаптації.

Таким чином, нарративна реконструкція виступає ресурсом психологічної адаптації, відновлення суб'єктності та зміцнення родинних зв'язків у процесі подолання емоційних наслідків бойового стресу.

Ключові слова: нарративна реконструкція, бойовий стрес, психологічна травма, сімейний нарратив, родинний контекст, вторинна травматизація, психологічна стійкість, осмислення травматичного досвіду, психологічна допомога сім'ям військовослужбовців.

Постановка проблеми. Повномасштабні бойові дії, що супроводжуються тривалим перебуванням військовослужбовців у ситуаціях

загрози життю, втрати побратимів і моральних дилем, призводять до значного поширення бойового стресу та його віддалених психологічних



наслідків. Емоційні порушення, зумовлені бойовим досвідом, рідко залишаються суто індивідуальною проблемою ветерана чи військово-службовця. Вони неминуче залучають родинну систему, трансформуючи емоційні зв'язки, комунікативні патерни, ролі та уявлення про спільне майбутнє. У цьому контексті сім'я постає не лише як ресурс відновлення, але й як простір вторинної травматизації, де непроговорений досвід війни здатний посилювати дистрес усіх її членів.

Сучасна клінічна та консультувальна практика дедалі частіше стикається з необхідністю роботи не лише з симптомами посттравматичного стресового розладу, а й з порушенням смислової цілісності життєвої історії людини, яка пережила війну, а також із фрагментацією спільного сімейного нарративу. Бойовий стрес руйнує попередні уявлення про себе, інших і світ, формуючи домінантні травматичні історії, у яких досвід насильства, втрат і безпорадності набуває визначального значення. У родинному контексті це виявляється у відчуженні, труднощах емоційної близькості, конфліктах і зниженні здатності до взаємної підтримки.

У зв'язку з цим нарративна реконструкція розглядається як перспективний психотерапевтичний механізм, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у ширший життєвий контекст, відновити відчуття авторства власної історії та переосмислити події війни не лише на індивідуальному, але й на сімейному рівні. Актуальність дослідження ролі нарративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу зумовлена потребою розробки науково обґрунтованих підходів до психологічної допомоги сім'ям військово-службовців, що поєднують індивідуальну травма-терапію з роботою зі спільними смислами та сімейними історіями. Таким чином, порушена проблема безпосередньо пов'язана з важливими науковими завданнями розвитку сучасної травма-терапії та з практичними викликами психологічного супроводу родин, які зазнали впливу війни. У цьому контексті особливого значення набувають підходи, здатні працювати не лише з симптомом, а з порушенням смислової цілісності життєвого досвіду.

Одним із таких підходів є нарративна реконструкція – процес переосмислення та переписування особистої й родинної історії, що була фрагментована травматичним досвідом війни. Метою цієї статті є комплексний аналіз ролі нарративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті,

з урахуванням сучасних теоретичних моделей травми, горя та смислотворення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика бойового стресу та його наслідків детально представлена у працях, присвячених психологічній травмі та посттравматичному стресовому розладу. Класичні дослідження підкреслюють, що травматичний досвід порушує здатність людини до зв'язного нарративного осмислення подій, залишаючи спогади фрагментованими та емоційно перенасиченими. У межах нарративного підходу, розробленого Майкл Вайт та його послідовниками, психологічні труднощі розглядаються як результат домінування проблемно-насичених історій, які звужують уявлення особистості про власні ресурси та можливості.

У дослідженнях, присвячених роботі з травмою, зокрема у працях Джудіт Герман, наголошується на значенні відновлення смислу та безперервності досвіду як ключової умови психологічного одужання. Подібну позицію займає Роберт Неймайер, який розглядає нарративну реконструкцію як центральний процес подолання втрати та травми через переосмислення життєвої історії. У контексті військової психології ці ідеї отримали розвиток у дослідженнях, що демонструють ефективність нарративних інтервенцій у зниженні симптомів ПТСР та депресії у ветеранів.

Водночас значна частина наукових робіт зосереджена переважно на індивідуальному рівні терапевтичного впливу, залишаючи поза увагою складні процеси спільного смислотворення в родинній системі. Дослідження сімей військово-службовців здебільшого описують феномени вторинної травматизації, емоційного вигорання партнерів та порушення батьківсько-дитячих стосунків, однак рідко інтегрують ці спостереження з нарративною теорією. Наявні публікації недостатньо висвітлюють питання того, яким чином індивідуальна реконструкція травматичного нарративу взаємодіє зі спільним сімейним нарративом, а також як сім'я може стати активним учасником процесу переосмислення бойового досвіду [1, с. 35].

Таким чином, невирішеною залишається проблема теоретичного й емпіричного обґрунтування ролі нарративної реконструкції саме в родинному контексті подолання емоційних наслідків бойового стресу. Бракує цілісних моделей, які б поєднували індивідуальну травма-терапію з сімейною роботою над смислами, а також досліджень, що аналізують механізми трансформації сімейних історій після війни.

Інтерес вчених до проблеми роботи з втраченими стрімко зростає. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так й українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються Наталія Чепелева, Тамара Титаренко, Сергій Максименко, Оксана Зазимко, Олена Шиловська, Віктор Климчук, Олександр Кокун, Наталія Агаєва, Ірина Пішко, Микола Варій, Олег Романчук, Олег Чабан, Людмила Бурлачук, Світлана Панченко, Ірина Гуменюк, Олена Вознесенська, Юрій Швалб, Марина Дворник, Наталія Пророк, Ірина Сингаївська, Оксана Кіхтенко та ін.

Серед зарубіжних науковців означену проблему вивчають це Майкл Вайт, Девід Епстон, Джудіт Герман, Роберт Неймайер, Бессел ван дер Колк, Пол Рікер, Дональд Полкінгорн, Ден Мак-Адамс, Кеті Карут, Александр Макфарлейн, Чарльз Фіглі, Фрома Волш, Полін Босс, Джеффри Александер, Артур Франк, Дорі Лауб, Кай Еріксон, Стівен Джозеф, Ронні Янофф-Булман, Джонатан Шей.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз ролі нарративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких завдань:

- Проаналізувати психологічні наслідки бойового стресу для індивіда та сімейної системи;
- Узагальнити основні положення нарративного підходу щодо роботи з травматичним досвідом;
- Розкрити специфіку процесів нарративної реконструкції у взаємодії членів родини;
- Визначити потенціал сімейного нарративу як ресурсу емоційного відновлення та психологічної стійкості;
- Окреслити практичні імплікації використання нарративних інтервенцій у психологічному супроводі сімей, що зазнали впливу бойового стресу.
- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння бойового стресу та його емоційних наслідків у контексті функціонування родини як соціально-психологічної системи.
- Узагальнити основні положення нарративного підходу в психології щодо осмислення травматичного досвіду та реконструкції життєвих смислів.
- Розкрити специфіку процесів нарративної реконструкції у взаємодії членів родини, які зазнали впливу бойового стресу.

Виклад основного матеріалу. Розкриття специфіки процесів нарративної реконструкції у взаємодії членів родини. Нарративна реконструкція в родинному контексті має принципово відмінну динаміку порівняно з індивідуальним опрацюванням травматичного досвіду. Якщо на індивідуальному рівні вона спрямована на відновлення зв'язності особистої життєвої історії, то в сім'ї йдеться про узгодження множинних перспектив, емоцій і смислів, пов'язаних із бойовим досвідом одного або кількох її членів. Родина функціонує як система взаємопов'язаних нарративів, у якій переживання війни трансформує не лише особисту ідентичність військовослужбовця, але й колективну ідентичність сім'ї [1, с. 39].

Специфіка нарративної реконструкції у взаємодії членів родини полягає передусім у переході від ізольованих, фрагментованих оповідей до спільного нарративного простору. Часто члени сім'ї мають різні, а іноді й суперечливі інтерпретації бойового досвіду: для військовослужбовця він може бути пов'язаний із почуттями провини, сорому або втрати контролю, тоді як для партнера чи дітей – із тривогою, безсиллям і хронічним очікуванням загрози. У процесі нарративної реконструкції ці індивідуальні історії поступово озвучуються, визнаються та інтегруються у ширший сімейний нарратив, що знижує рівень емоційної напруги та сприяє взаємному розумінню.

Важливою особливістю є те, що нарративна реконструкція в родині не зводиться до простого переказу подій війни. Йдеться про спільне смислотворення, у якому травматичний досвід переосмислюється як частина життєвого шляху сім'ї, а не як руйнівний чинник, що визначає її майбутнє. Такий процес включає реконструкцію ролей і позицій: військовослужбовець перестає бути виключно «носієм травми», а члени родини – лише «свідками страждання». Натомість формується нарратив, у якому визнається вразливість кожного та одночасно підкреслюється спільна здатність до витримки й адаптації.

Як сприймається сім'я в межах нарративного підходу. У межах нарративного підходу сім'я розглядається як активний учасник процесу психологічного відновлення, а не як пасивне тло для індивідуальної терапії. Наукові результати свідчать, що включення членів родини у процес нарративної реконструкції сприяє зменшенню симптомів емоційного відчуження, агресивності та хронічної тривоги. Це пояснюється тим, що спільне проговорювання досвіду війни дозволяє нормалізувати

емоційні реакції та знизити рівень взаємних проєкцій і непорозумін [1, с. 41].

Одним із ключових механізмів є зовнішнє означення проблеми, характерне для нарративної терапії, розробленої Майкл Вайт. У родинному форматі бойовий стрес постає не як «характерологічна проблема» конкретної людини, а як зовнішній досвід, що вплинув на всю систему. Це створює умови для кооперації членів сім'ї у подоланні наслідків травми, а не для взаємних звинувачень.

Наукове обґрунтування ефективності такого підходу також спирається на концепцію відновлення зв'язності досвіду, описану Джудіт Герман, яка підкреслює, що інтеграція травматичних спогадів у наратив є центральною умовою одужання. У сімейному контексті цей процес доповнюється відновленням емоційної синхронізації між членами родини. Результати досліджень демонструють, що сім'ї, які спільно працюють над осмисленням бойового досвіду, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та кращу здатність до адаптації після повернення військовослужбовця з зони бойових дій.

Додатково нарративна реконструкція сприяє формуванню перспективного виміру сімейного наративу. Переорієнтація з минулої травми на спільне бачення майбутнього дозволяє зменшити домінування травматичної історії та відновити відчуття життєвої безперервності. Це узгоджується з підходом Роберт Неймайер, який розглядає реконструкцію смислу як ключовий чинник подолання втрати й травми [8, с. 135].

Теоретичні засади дослідження. Поняття бойового стресу в клінічній психології охоплює широкий спектр реакцій, що виникають у відповідь на екстремальні, загрозливі для життя події, пов'язані з війною. Йдеться не лише про посттравматичний стресовий розлад як діагностичну категорію, а й про хронічну гіперактивацію нервової системи, порушення регуляції емоцій, зміну уявлень про себе, інших і світ.

Згідно з сучасними підходами до травми, зокрема концепцією комплексної травматизації, травматичний досвід порушує нарративну цілісність особистості. Події не інтегруються у біографічну пам'ять, а зберігаються у фрагментованому, сенсорно-емоційному вигляді. Це унеможлиблює їх осмислення та включення в життєву історію як завершений досвід.

Наративна реконструкція ґрунтується на припущенні, що людина осмислює своє життя через історії. Травма руйнує ці історії або робить їх непридатними для подальшого життя. Завдання

терапії полягає не в стиранні травматичних подій, а у відновленні здатності людини розповідати про них таким чином, щоб вони перестали домінувати над усією ідентичністю [9, с. 71].

Бойовий стрес рідко залишається ізольованим переживанням. Повернення військовослужбовця до родини часто супроводжується змінами у поведінці, емоційній доступності, здатності до близькості. Партнери та діти стають свідками наслідків травми, навіть якщо не були безпосередніми учасниками бойових подій.

У родинному контексті це проявляється через підвищену дратівливість, емоційну відстороненість, труднощі у комунікації, порушення ролей і меж. Родина змушена адаптуватися до нового, часто непередбачуваного емоційного ландшафту. За відсутності осмислення ці зміни можуть призводити до вторинної травматизації членів сім'ї.

Важливим аспектом є те, що кожен член родини формує власний нарратив війни: дружина або чоловік – як партнер, діти – як спостерігачі, батьки – як ті, хто втрачає відчуття безпеки за свою дитину. Ці наративи можуть суперечити одне одному, створюючи напругу і відчуття непорозуміння.

Наративна реконструкція у контексті травми полягає у поступовому відновленні зв'язності між подіями, емоціями та смислами. Це процес, у якому клієнт разом із терапевтом переходить від фрагментованих спогадів до ціліснішого розуміння пережитого.

На відміну від простого переповідання подій, нарративна реконструкція включає:

- визнання травматичного досвіду як частини життя, але не його тотальності;
- інтеграцію емоцій, які раніше були витіснені або заморожені;
- переосмислення ідентичності, що зазнала руйнування;
- формування нових значень і цінностей у світлі пережитого.

У родинному контексті цей процес розширюється до спільного наративу, де кожен член сім'ї має право на власну перспективу і водночас на спільну історію [10, с. 135].

Важливо розказати про механізми дії нарративної реконструкції.

Першим механізмом є зниження інтенсивності афекту. Коли подія набуває слів і структури, вона переходить з імпліцитної пам'яті в експліцитну, що зменшує її неконтрольований емоційний вплив.

Другим механізмом є відновлення агентності. Людина перестає бути лише об'єктом подій

і починає бачити себе суб'єктом історії, який робив вибори навіть у межах обмежених обставин.

Третім механізмом є відновлення зв'язку. Спільне проговорення досвіду дозволяє членам родини краще розуміти внутрішній світ одне одного, зменшуючи ізоляцію і взаємні звинувачення.

Четвертим механізмом є смислотворення. Через наратив людина може знайти нові екзистенційні орієнтири, які не заперечують біль, але дозволяють жити далі.

Роль терапевта в цьому процесі надважлива. Терапевт у цьому процесі виконує функцію свідка, контейнера і співдослідника [2, с. 234]. Його завдання – не нав'язувати інтерпретації, а створювати безпечний простір для появи слів там, де раніше був мовчазний біль.

Особливо важливою є етична позиція терапевта щодо війни і втрат, уникнення знецінення або передчасного пошуку позитивних значень. Наративна реконструкція не прискорюється – вона відбувається у темпі, який здатна витримати родина.

Важливо відмітити також ризики такого підходу.

Наративна реконструкція не є універсальним інструментом на ранніх етапах гострої травми. За відсутності базової стабілізації вона може призводити до повторної травматизації. Тому її застосування потребує попередньої оцінки ресурсів клієнтів і сімейної системи.

Крім того, існує ризик домінування одного наративу над іншими, особливо у патріархальних або ієрархічних родинних структурах. Це вимагає від терапевта особливої чутливості до голосів, які зазвичай залишаються нечутними.

Детально про механізми дії наративної реконструкції. Повномасштабні бойові дії ХХІ століття актуалізували проблему психологічних наслідків війни не лише для безпосередніх учасників бойових дій, але й для їхніх родин. Бойовий стрес виходить за межі індивідуального переживання військовослужбовця і трансформується у феномен родинної травматизації, що впливає на подружні стосунки, батьківську функцію, емоційний клімат сім'ї та міжпоколінну передачу досвіду. У цьому контексті особливого значення набувають підходи, здатні працювати не лише з симптомом, а з порушенням смислової цілісності життєвого досвіду.

Одним із таких підходів є наративна реконструкція – процес переосмислення та переписування особистої й родинної історії, що була

фрагментована травматичним досвідом війни. Метою цієї статті є комплексний аналіз ролі наративної реконструкції у подоланні емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті, з урахуванням сучасних теоретичних моделей травми, горя та смислотворення [2, с. 137].

Теоретичні засади дослідження важливо відмітити. Поняття бойового стресу в клінічній психології охоплює широкий спектр реакцій, що виникають у відповідь на екстремальні, загрозливі для життя події, пов'язані з війною. Йдеться не лише про посттравматичний стресовий розлад як діагностичну категорію, а й про хронічну гіперактивізацію нервової системи, порушення регуляції емоцій, зміну уявлень про себе, інших і світ.

Згідно з сучасними підходами до травми, зокрема концепцією комплексної травматизації, травматичний досвід порушує наративну цілісність особистості. Події не інтегруються у біографічну пам'ять, а зберігаються у фрагментованому, сенсорно-емоційному вигляді. Це унеможливує їх осмислення та включення в життєву історію як завершений досвід.

Наративна реконструкція ґрунтується на припущенні, що людина осмислює своє життя через історії. Травма руйнує ці історії або робить їх непридатними для подальшого життя. Завдання терапії полягає не в стиранні травматичних подій, а у відновленні здатності людини розповідати про них таким чином, щоб вони перестали домінувати над усією ідентичністю [2, с. 137].

Бойовий стрес рідко залишається ізольованим переживанням. Повернення військовослужбовця до родини часто супроводжується змінами у поведінці, емоційній доступності, здатності до близькості. Партнери та діти стають свідками наслідків травми, навіть якщо не були безпосередніми учасниками бойових подій.

У родинному контексті це проявляється через підвищену дратівливість, емоційну відстороненість, труднощі у комунікації, порушення ролей і меж. Родина змушена адаптуватися до нового, часто непередбачуваного емоційного ландшафту. За відсутності осмислення ці зміни можуть призводити до вторинної травматизації членів сім'ї.

Важливим аспектом є те, що кожен член родини формує власний наратив війни: дружина або чоловік – як партнер, діти – як спостерігачі, батьки – як ті, хто втрачає відчуття безпеки за свою дитину. Ці наративи можуть суперечити одне одному, створюючи напругу і відчуття непорозуміння.

Наративна реконструкція у контексті травми полягає у поступовому відновленні зв'язності

між подіями, емоціями та смислами. Це процес, у якому клієнт разом із терапевтом переходить від фрагментованих спогадів до ціліснішого розуміння пережитого.

На відміну від простого переповідання подій, наративна реконструкція включає:

- визнання травматичного досвіду як частини життя, але не його тотальності;
- інтеграцію емоцій, які раніше були витіснені або заморожені;
- переосмислення ідентичності, що зазнала руйнування;
- формування нових значень і цінностей у світлі пережитого.

У родинному контексті цей процес розширюється до спільного наративу, де кожен член сім'ї має право на власну перспективу і водночас на спільну історію.

Механізми дії наративної реконструкції слід розглядати як багаторівневий процес, що охоплює нейропсихологічний, емоційно-регуляторний, когнітивно-смысловий, ідентифікаційний та міжособистісний рівні. На відміну від симптомоорієнтованих підходів, наративна реконструкція працює з фундаментальним порушенням цілісності досвіду, яке виникає внаслідок травматичних подій, зокрема бойового стресу [3, с. 91].

Перший механізм: відновлення наративної зв'язності досвіду. Травматичний досвід, за даними сучасних досліджень, порушує здатність психіки інтегрувати події у часово-причинний наратив. Події війни часто зберігаються у вигляді фрагментів – образів, тілесних відчуттів, афектів – без чіткої послідовності та смислового зв'язку. У такому стані минуле не переживається як минуле, а постійно вторгається в теперішнє.

Наративна реконструкція спрямована на поступове відновлення часової осі досвіду. Через мовне оформлення подій клієнт починає розміщувати пережите у структурі «тоді – тепер – далі». Це не означає негайного зменшення болю, однак створює умови для когнітивної інтеграції травматичного матеріалу. Подія перестає бути хаотичним вторгненням і набуває статусу одного з розділів життєвої історії.

Другий механізм: трансформація імпліцитної пам'яті в експліцитну. Одним із ключових механізмів наративної реконструкції є переведення травматичного досвіду з імпліцитної (тілесно-емоційної) пам'яті в експліцитну, декларативну форму. У стані травми домінує імпліцитна пам'ять, що не піддається свідомому контролю

і проявляється через тілесні реакції, афективні спалахи, нічні кошмари.

Процес вербалізації дозволяє активізувати коркові структури мозку, відповідальні за мовлення і рефлексію. У результаті знижується інтенсивність афекту, оскільки переживання отримує символічне представлення. Це не означає редуції значущості події, але змінює спосіб її психічної обробки.

Третій механізм: відновлення суб'єктності та агентності. Травма війни часто формує у людини відчуття повної втрати контролю. У наративі з'являється домінування пасивних конструкцій: «зі мною сталось», «я нічого не міг зробити». Такий наратив підтримує позицію жертви і сприяє хроніфікації травматичного досвіду.

Наративна реконструкція дозволяє поступово виявити моменти вибору, навіть у ситуаціях крайнього обмеження. Йдеться не про романтизацію виживання, а про відновлення внутрішнього відчуття: «я був не лише об'єктом, але й суб'єктом подій» [3, с. 234]. Це сприяє зростанню почуття гідності і відповідальності за власне життя після війни.

Четвертий механізм: реконструкція ідентичності. Бойовий стрес руйнує попередні уявлення людини про себе. Ідентичність «мирної людини», «батька», «партнера» може виявитися несумісною з досвідом насильства і втрат. У наративі з'являється розрив між «я до війни» і «я після».

Наративна реконструкція створює простір для інтеграції цих частин без їхнього взаємного знецінення. Через розповідь людина поступово формує нову, більш складну ідентичність, яка включає травматичний досвід, але не зводиться до нього.

П'ятий механізм: смислотворення та екзистенційна інтеграція. Війна ставить під сумнів базові екзистенційні переконання: уявлення про справедливість, безпеку, передбачуваність світу. У цьому сенсі травма є не лише психологічною, але й екзистенційною кризою.

Наративна реконструкція не пропонує готових відповідей, але дозволяє людині сформулювати власні смисли, які здатні утримувати біль. Через осмислення пережитого людина може знайти нові ціннісні орієнтири, що стають опорою для подальшого життя.

Шостий механізм: регуляція емоцій через наратив. Вербалізація досвіду сприяє розвитку навичок емоційної регуляції. Коли афект отримує назву і місце у розповіді, він стає більш керованим. Людина навчається розрізняти емоції, а не зливатися з ними.

У родинному контексті це має особливе значення, оскільки зменшує ризик емоційного зараження та вторинної травматизації [3, с. 93].

Сьомий механізм: міжособистісна інтеграція і спільний наратив.

Наративна реконструкція у родині сприяє формуванню спільного смислового поля. Кожен член сім'ї отримує можливість бути почутим, а різні версії досвіду – співіснувати без взаємного знецінення.

Це знижує напругу, відновлює довіру і сприяє формуванню більш гнучких форм взаємодії.

Восьмий механізм: перехід від травматичного нарративу до життєвого. Фінальним механізмом є поступовий перехід від домінування травматичного нарративу до більш широкого життєвого нарративу. Травма перестає бути центральною віссю і стає одним із елементів життєвої історії.

Цей процес не означає завершення болю, але створює умови для психологічної гнучкості та розвитку.

Яка роль терапевта в цьому процесі? Терапевт у цьому процесі виконує функцію свідка, контейнера і співдослідника. Його завдання – не нав'язувати інтерпретації, а створювати безпечний простір для появи слів там, де раніше був мовчазний біль.

Особливо важливою є етична позиція терапевта щодо війни і втрат, уникнення знецінення або передчасного пошуку позитивних значень. Наративна реконструкція не прискорюється – вона відбувається у темпі, який здатна витримати родина.

У наративній терапії є обмеження і ризики. Наративна реконструкція не є універсальним інструментом на ранніх етапах гострої травми. За відсутності базової стабілізації вона може призводити до повторної травматизації. Тому її застосування потребує попередньої оцінки ресурсів клієнтів і сімейної системи.

Крім того, існує ризик домінування одного нарративу над іншими, особливо у патріархальних

або ієрархічних родинних структурах. Це вимагає від терапевта особливої чутливості до голосів, які зазвичай залишаються нечутними [3, с. 95].

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що наративна реконструкція у взаємодії членів родини є ефективним психологічним механізмом подолання емоційних наслідків бойового стресу. Вона сприяє інтеграції травматичного досвіду у спільний сімейний наратив, знижує рівень емоційної дезінтеграції та підвищує здатність родини до взаємної підтримки. Особливе значення має те, що такий підхід дозволяє трансформувати досвід війни з джерела руйнування у контекст зростання та зміцнення сімейної ідентичності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з емпіричним вивченням ефективності різних форм сімейної наративної роботи, зокрема у довготривалій перспективі після завершення бойових дій. Актуальним є також розроблення структурованих програм психологічного супроводу сімей військовослужбовців, які б інтегрували наративні інтервенції з іншими методами травмотерапії. Подальше осмислення взаємодії індивідуального та сімейного наративів може суттєво поглибити наукове розуміння процесів психологічного відновлення в умовах масової травматизації, спричиненої війною.

Наративна реконструкція є ефективним інструментом подолання емоційних наслідків бойового стресу в родинному контексті, оскільки вона працює з порушенням смислової цілісності, а не лише з окремими симптомами [4, с.197]. Вона дозволяє інтегрувати травматичний досвід у життєву історію, відновити суб'єктність і зміцнити родинні зв'язки.

У контексті сучасних воєнних викликів цей підхід має особливу цінність, адже сприяє не лише індивідуальному відновленню, а й збереженню психологічної цілісності сімей, як основи соціальної стійкості.

Список літератури:

1. Вдовіченко О., Соколова І., Педченко О., Степанова С., Фролова О. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*. 2023. С. 107–118. <https://doi.org/10.54264/0066>.
2. Титаренко Т. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).
3. “Дискурсивні засоби самопроекування особистості” Наталя Василівна Чепелева, Наукові записки Національного університету Острозька академія, – 2012, 411 с.
4. “Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості” НВ Чепелева, ТМ Титаренко, МЛ Смульсон, ІВ Лебединська, Імекс-ЛТД, – 2018, 365с.

5. Романчук О., “Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії” – стаття, журнал “Нейроньюс”, – 2012, с. 35.
6. Романчук О. Сім’я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. – Львів: Колесо, 2011. 2. American Psychiatric Association. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder, 2004, 2009.
7. Карамушка Л.М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров’я менеджерів освітніх організацій Психологічні чинники збереження здоров’я менеджерів освітніх організацій. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i47/6.pdf>
8. Віговська, О. Якість життя особистості. Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. Збірник наукових праць. 2013. 161 с.
9. Herman J. L. Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books, 1992. 336 p.
10. Chaban O., Sak L., Oliinyk A., Burdeinyi A., Odintsov, A. Virtual reality exposure therapy protocol for post-traumatic stress disorder treatment in military veterans: cross-cultural adaptation of virtual exposure therapy in Ukraine. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2024. № 7 (1). P. 118–128. <https://doi.org/10.56508/mhgj.v7i1.245>.
11. Lorbeer N., Knaevelsrud C., Niemeyer H. STAIR and STAIR/NT as a treatment for posttraumatic stress: A systematic review. *Verhaltenstherapie*. 2023. № 33 (2-3). P. 53–63. <https://doi.org/10.1159/000526592>.
12. Zasiakina L., Kokun O., Kozihora M., Fedotova T., Zhuravlova O., Bojko M. A concept analysis of moral injury in ukrainian national guard service members’ narratives: A clinical case study. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2022. № 9, (1). P. 296–314. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.1.zas>.
13. White M., Epston D. Narrative means to therapeutic ends. New York: W. W. Norton & Company, 1990. 256 p.
14. White M. Narrative practice: Continuing the conversations. New York: W. W. Norton & Company, 2011. 304 p.
15. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 312 p. DOI: 10.1037/10397-000.
16. Neimeyer R. A. (Ed.). Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved. New York: Routledge, 2012. 384 p.
17. Van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
18. Denborough D. Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2008. 256 p.

Bahnenko V. Yu. THE ROLE OF NARRATIVE RECONSTRUCTION IN OVERCOMING THE EMOTIONAL CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS IN A FAMILY CONTEXT

The article presents a theoretical analysis of the role of narrative reconstruction in overcoming the emotional consequences of combat stress within the family context. The relevance of the study is determined by the growing number of families exposed to the prolonged psychological impact of war, as well as by the need for scientifically grounded approaches to psychological support not only for military personnel but also for members of their families. It is substantiated that combat stress has a systemic nature and affects the family as an integral socio-psychological system, transforming emotional bonds, communication patterns, and shared meanings.

Narrative reconstruction is conceptualized as a key mechanism for integrating traumatic experience into the family’s life story through processes of shared meaning-making, verbalization of traumatic events, and the formation of alternative, resource-oriented family narratives. The article analyzes the specificity of narrative work in interactions among family members, including the coordination of multiple individual perspectives, overcoming silence as a defensive mechanism, and reconstructing family identity after exposure to combat-related experiences.

It is argued that involving the family in the process of narrative reconstruction contributes to a reduction in emotional disintegration, secondary traumatization, and conflict, while enhancing psychological resilience and the capacity for mutual support. Practical implications of applying narrative interventions in the psychological support of military families are outlined, and directions for further research are identified, particularly those related to the empirical validation of family-based narrative approaches in post-combat adaptation.

Keywords: narrative reconstruction, combat stress, psychological trauma, family narrative, family context, secondary traumatization, psychological resilience, meaning-making of traumatic experience, psychological support for military families.

Дата першого надходження статті до видання: 13.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Бессараб А. О.

<https://orcid.org/0000-0003-3155-5474>

КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ В ІТАЛІЇ

*Стаття присвячена психологічному консультуванню як ключовій складовій процесу адаптації українських дітей в Італії. Мета дослідження – всебічне висвітлення особливостей психологічного консультування як складової адаптації українських дітей в Італії в умовах вимушеної міграції, з урахуванням специфіки їхніх психосоціальних проблем, методологічних підходів та організаційних практик допомоги. У процесі наукового дослідження використано загальнонаукові методи пізнання: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння. Результати дослідження показують, що проблематика психологічної адаптації українських дітей в Італії має багатофакторний та комплексний характер. Зроблено висновок, що високий рівень дистресу спостерігається як у дітей, так і в їхніх опікунів, що зумовлено не лише досвідом війни та вимушеного переселення, а й наявністю соціально-культурних бар'єрів інтеграції. Серед найбільш значущих викликів адаптаційного процесу виступають психологічний дистрес, випадки булінгу у шкільному середовищі, соціальна ізоляція, житлова нестабільність, мовні й фінансові труднощі, а також невизначеність у майбутньому та прагнення повернутися додому. Показано, що зазначені проблеми мають не лише індивідуальний, а й груповий вимір, впливаючи на соціальну динаміку та згуртованість спільнот переміщених осіб. Встановлено, що у сфері психологічного консультування застосовуються методики, адаптовані до міжнародних стандартів і водночас пристосовані до локальних умов. Доведено, що до найбільш поширених інтервенцій належать кризова первинна допомога (PFA), психосоціальні практики в «дружніх до дитини» просторах і школах, системи скринінгу та маршрутизації на основі RHS-15, сімейне консультування у *consultori familiari*, а також короткі протоколи й цифрові інструменти, зокрема *Problem Management Plus*. Показано, що ці підходи забезпечують як стабілізацію стану дітей у кризових умовах, так і формування довготривалих механізмів адаптації, серед яких розвиток емоційної грамотності, підтримка батьківських компетенцій і соціальна інтеграція. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для вдосконалення програм психологічного консультування та соціальної інтеграції дітей-біженців.*

Ключові слова: психологічне консультування, адаптація, українські діти, Італія, підтримка.

Постановка проблеми. З початком повномасштабної війни в Україні у лютому 2022 р. мільйони громадян були змушені покинути свої домівки та шукати захисту за кордоном. Італія стала однією з ключових країн прийому українських мігрантів, серед яких більшість становлять жінки з дітьми. Така демографічна структура переселення зумовила специфіку соціальних і психологічних викликів, оскільки саме діти та підлітки належать до найбільш вразливих категорій у ситуації вимушеної міграції. Переживання травматичного досвіду війни, розлука з близькими, невизначеність майбутнього та потреба

інтеграції в нове культурне середовище суттєво впливають на психічне здоров'я неповнолітніх і вимагають системної психологічної підтримки.

Актуальність дослідження зумовлена не лише масштабами цього явища, а й комплексністю проблем, з якими стикаються українські сім'ї в Італії. У громадах виникають не поодинокі випадки, а групові запити, пов'язані з психологічним дистресом, булінгом у школах, соціальною ізоляцією та житловою нестабільністю. У цих умовах психологічне консультування набуває особливого значення як інструмент стабілізації емоційного стану, розвитку адаптаційних механізмів



та сприяння інтеграції дітей у нове середовище. Саме тому вивчення ролі психологічного консультування в процесі адаптації українських дітей в Італії є важливим як у науково-теоретичному, так і в практичному вимірі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання психологічного консультування як складової адаптації українських дітей в Італії є достатньо висвітленим у зарубіжній науковій літературі, адже більшість джерел, поданих у списку, належать міжнародним та італійським авторам і організаціям, тоді як вітчизняних досліджень із цього напрямку менше. Значний внесок у розуміння проблеми зробили зарубіжні науковці, зокрема Р. Беноні (R. Benoni) та співавтори [4], які на основі змішаних методів дослідження показали, як соціоекологічний контекст впливає на психічне здоров'я українських біженців в Італії, у тому числі дітей. У свою чергу, Всесвітня організація охорони здоров'я [8] ще раніше розробила практичні рекомендації щодо психологічної першої допомоги, які сьогодні широко застосовують у програмах підтримки переселенців. Важливими є й аналітичні матеріали Світового банку [9], що розкривають ризики втрати людського капіталу серед українських дітей та пропонують механізми збереження їхнього психоемоційного благополуччя.

Серед вітчизняних авторів варто виокремити О. Боковець і М. Михайлюк [1], які у своєму дослідженні звернули увагу на специфіку соціальної роботи з українцями в Італії, наголошуючи на важливості поєднання психологічної підтримки та інтеграційних заходів. Водночас міжнародні організації, зокрема UNHCR [5; 11] та UNICEF [6], презентували узагальнені звіти щодо умов перебування українських дітей та впровадження програм психологічної допомоги. Додатково вагоме значення має «Atlante sai» [3], де відображено практики італійської системи прийому та інтеграції, що безпосередньо стосуються неповнолітніх.

Для аналізу проблеми використовувалася також експертна література з сучасних інтернет-видань, зокрема стаття О. Петренко [2], яка висвітлює запуск у 2023 р. спеціалізованого проекту психологічної допомоги українцям в Італії, а також звіти ISMU [12], що надають змогу оцінити загальні міграційні тенденції.

Попри достатню кількість наукових і практичних напрацювань, відчувається нестача систематизованого матеріалу саме з проблеми психологічного консультування дітей-біженців, що потребує інтеграції знань із різних джерел. Тому

в цьому дослідженні інформацію було проаналізовано, погруповано й систематизовано у світлі обраної теми.

Постановка завдання. Метою дослідження є всебічне висвітлення особливостей психологічного консультування як складової адаптації українських дітей в Італії в умовах вимушеної міграції, з урахуванням специфіки їхніх психосоціальних проблем, методологічних підходів та організаційних практик допомоги. Для досягнення цієї мети передбачено вирішення таких завдань: проаналізувати основні психологічні труднощі, з якими стикаються українські діти і їхні батьки/опікуни; визначити найбільш ефективні методики та інтервенції, застосовувані у сфері психологічного консультування; окреслити державні й міжнародні програми, спрямовані на підтримку психічного здоров'я дітей-мігрантів; а також окреслити роль психологічного консультування як інструменту соціальної інтеграції та підвищення адаптаційного потенціалу в суспільстві, що приймає.

Виклад основного матеріалу. З початком повномасштабної війни в Україні у лютому 2022 р. Італія стала однією з ключових країн прийому українських громадян, змушених залишити свої домівки. Міграційні потоки мали виразно гендерно-вікову специфіку: більшість переселенців становлять жінки з дітьми, що пояснюється правовими обмеженнями на виїзд чоловіків призовного віку та необхідністю забезпечення безпеки неповнолітніх. Така демографічна структура переміщення створює особливі виклики у сфері психологічної адаптації, оскільки саме діти та матері є найбільш уразливими категоріями в ситуації вимушеного переселення.

За офіційними даними Операційного порталу УВКБ ООН, станом на 31 липня 2025 р. в Італії було зареєстровано 177 370 осіб з України зі статусом біженців [10], з яких майже 54 тисячі – діти (≈37%) [12]. Масштабність цього явища визначає його суспільну значущість: у місцевих громадах формуються не поодинокі, а системні групові запити, пов'язані з психологічними травмами та дистресом.

Наукові дані підтверджують високий рівень поширеності психічних розладів серед переміщених осіб. Так, дослідження у провінції Верона, проведено у листопаді 2022 – квітні 2023 р., в якому взяли участь 224 особи, виявило, що 55,6% опитаних українців перебували в зоні ризику психологічного дистресу, 40,8% відповідали критеріям ПТСП за шкалою ITQ, а 13,3% – критеріям комплексного ПТСП. Крім того, підвищена ймовірність

розвитку ПТСР була статистично пов'язана зі стресогенними чинниками у взаємодії з державними інституціями, освітнім середовищем та роботою, а також з елементами соціальної мережі в країні прийому [4].

Психологічні проблеми українських дітей та їхніх батьків/опікунів в Італії мають комплексний характер і поєднують індивідуальний досвід переживання травми із соціально-культурними бар'єрами інтеграції. Однією з найбільш поширених проблем є психологічний дистрес. За даними Світового банку, серед українських дітей віком 11–19 років 16% демонструють виражений дистрес, що відповідає критеріям серйозного психічного розладу за шкалою К6, тоді як серед батьків/опікунів цей показник становить 24% [9]. Така кореляція між станом дорослих і дітей свідчить про міжгенераційний характер проблеми: емоційна нестабільність батьків безпосередньо віддзеркалюється в психічному стані неповнолітніх.

Важливою сферою прояву труднощів є шкільне середовище, яке мало б сприяти соціалізації й інтеграції. Проте дані опитувань показують, що 31% українських дітей у школах Італії стикаються з булінгом, а 19% не знайшли друзів після переїзду [9]. Відсутність соціальних зв'язків і досвід ізоляції посилюють відчуття самотності та тривожності. Водночас наявність дружніх відносин має протекторний ефект та асоціюється з нижчим рівнем дистресу, що підтверджує вирішальну роль соціальної інтеграції в збереженні психічного здоров'я дітей.

Не менш вагомим чинником є житлова нестабільність. Опитування зафіксували, що значна

частина родин у перший період після прибуття проживала в родичів чи знайомих (30%), в італійських сім'ях, які надавали житло безкоштовно (22,7%), у соціальних центрах (16%) або при церкві (6%) [1]. Така форма проживання, з одного боку, відображає солідарність громади, що приймає, а з іншого – створює додаткове психологічне навантаження через тимчасовість і залежність від сторонньої підтримки. Діти особливо гостро відчують цю нестабільність як втрату безпеки та контролю над життям.

Ключовими чинниками дистресу залишаються соціально-економічні бар'єри. Понад 74% українських переселенців відзначили труднощі з адаптацією до нових умов життя в Італії [1]. Серед основних перешкод вони називають незнання італійської мови (64,9%), брак коштів для самозабезпечення (60,4%), труднощі з вирішенням повсякденних проблем (55%), незадоволеність підтримкою з боку держави (49,5%), неможливість знайти роботу (43,2%) та постійне прагнення повернутися додому (41,4%). Ці фактори істотно обмежують інтеграцію, посилюють відчуття безнадійності та знижують психологічну стійкість як у дорослих, так і в дітей.

Таким чином, можна зробити висновок, що психологічні проблеми українських дітей в Італії формуються під впливом взаємодії кількох чинників: травматичного досвіду війни й вимушеного переселення, нестабільності соціально-побутових умов, а також недостатньої інтеграції в шкільному та суспільному середовищі. Це зумовлює необхідність системного підходу до психологічного

Таблиця 1

Найбільш виражені психологічні проблеми українців в Італії

Психологічна проблема	Опис
Психологічний дистрес	Високий рівень тривоги та емоційного виснаження в дітей і дорослих, що взаємно підсилюють один одного
Булінг у школі	Акти агресії з боку однолітків, які викликають у дітей відчуття небезпеки та підривають їхню довіру до нового середовища
Соціальна ізоляція	Відсутність нових дружніх зв'язків, що формує почуття самотності та знижує емоційну стійкість; наявність друзів зменшує дистрес
Нестабільність житла	Тимчасові умови проживання, залежність від сторонньої допомоги, які породжують почуття невпевненості та нестійкості
Мовний бар'єр	Відсутність знання італійської мови ускладнює навчання, соціальні контакти та загальну адаптацію
Фінансові труднощі	Брак ресурсів для забезпечення базових потреб, що формує додатковий психологічний тиск і посилює тривожність
Труднощі з працевлаштуванням у дорослих	Неможливість знайти роботу створює відчуття безперспективності, що негативно впливає і на дітей
Невизначеність і прагнення повернутися додому	Стан «очікування» та неможливість будувати нові життєві орієнтири в країні перебування

Джерело: систематизовано авторкою на основі [1; 9].

консультування, який має охоплювати як індивідуальний, так і колективний рівень підтримки (табл. 1).

Політика Італії щодо організації психологічної допомоги українським мігрантам після початку війни в Україні характеризується багаторівневим та ком'юніті-орієнтованим підходом, що поєднує державні та недержавні ініціативи, а також міжнародні програми, спрямовані на посилення психосоціальної підтримки. Особливу увагу в цьому контексті приділено залученню самих українських громад до процесів допомоги. Так, з 2022 р. UNHCR Italia у партнерстві з INTERSOS розгорнув програму Community Outreach Volunteers, у межах якої українці брали участь у діяльності за принципом «peer-to-peer». Ця програма включала проведення тематичних групових обговорень із питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також доступу до охорони здоров'я, житла й працевлаштування. Важливим елементом було також збирання даних про бар'єри доступу до послуг, що надавало змогу корегувати стратегії допомоги на основі реальних потреб спільноти [11].

Віталійській практиці психологічної підтримки дітей і підлітків, які опинилися в умовах вимушеного переселення, застосовують різноманітні методики, що базуються на міжнародних рекомендаціях та адаптовані до локального контексту.

Одним із ключових напрямів є кризова *первинна допомога (Psychological First Aid, PFA)*, яка використовується для роботи з дітьми та їхніми сім'ями в первинних пунктах прийому й у закладах освіти. PFA розроблена ВООЗ та закріплена в міжвідомчих керівництвах IASC для надзвичайних ситуацій і передбачає надання негайної, але ненав'язливої підтримки. Її мета полягає в стабілізації стану людини, зниженні відчуття тривоги та створенні базового відчуття безпеки. Для дітей цей підхід має особливе значення, оскільки надає змогу швидко зменшити гострі реакції на травматичні події, сприяє емоційній регуляції й підвищує готовність до подальших етапів психологічної допомоги [8].

Другим важливим напрямом виступають *психосоціальні інтервенції* у «дружніх до дитини» просторах (child-friendly spaces) та шкільних середовищах. У таких просторах реалізуються структуровані групи підтримки, ігрові та арт-терапевтичні практики, а також модулі з емоційної грамотності й антибулінгові програми. Формат Blue Dots, організований UNICEF та UNHCR, є прикладом інтеграції психосоціальних

заходів у місця, де діти отримують не лише захист, але й можливість взаємодіяти з ровесниками в безпечному середовищі. Подібні шкільні проєкти, які реалізуються за участю НУО (неурядових організацій), мають подвійний ефект: з одного боку, вони зменшують дистрес і сприяють психічній стабільності, а з іншого – формують соціальні навички, що полегшують інтеграцію в громаду, що приймає [6].

Важливою практикою є також скринінг психічного здоров'я та маршрутизація дітей і підлітків, які демонструють ознаки емоційного дистресу. Для цього використовують інструмент Refugee Health Screener-15 (RHS-15), валідований у контексті роботи з біженцями. Він надає змогу виявити потенційні випадки депресії, тривожних розладів та симптомів ПТСР на ранніх стадіях, після чого дітей скеровують до спеціалізованих служб – дитячо-підліткових психіатричних відділень (NPIA) чи консульторіїв. Така система раннього виявлення є особливо цінною для неповнолітніх без супроводу, оскільки дає можливість своєчасно організувати доступ до відповідної допомоги [10].

Окреме місце посідає сімейне консультування, яке проводиться у *consultori familiari*. Цей підхід базується на мультидисциплінарній моделі, де одночасно працюють психолог, соціальний працівник і педіатр. Таке поєднання спеціалістів дозволяє комплексно оцінювати як психологічний стан дитини, так і соціально-економічні умови сім'ї, що безпосередньо впливають на процес адаптації. Сімейне консультування охоплює роботу з батьківськими компетенціями, підтримку в подоланні міграційного стресу та формування ефективних стратегій взаємодії з дітьми в новому соціальному середовищі [10].

У контексті сучасних тенденцій важливу роль відіграють цифрові інструменти та короткі протоколи психологічної допомоги. Прикладом є Problem Management Plus (PM+), адаптований італійською мовою та застосовуваний для підлітків і родин, які переживають легкий або помірний рівень дистресу. Цей протокол є структурованою програмою, яка надає змогу за відносно короткий час (зазвичай 5–7 сесій) опрацювати ключові проблеми, навчити навичок вирішення стресових ситуацій та підвищити здатність до саморегуляції. Використання таких методик у школах і територіальних сервісах робить психологічну підтримку доступнішою та менш стигматизованою, оскільки допомога інтегрується в повсякденне середовище дітей і сімей [7].

Отже, у практиці психологічної допомоги українським мігрантам в Італії простежується системний підхід, який поєднує міжнародно визнані методики кризового втручання, психосоціальні інтервенції в безпечних просторах, ранній скринінг та маршрутизацію, сімейне консультування й використання інноваційних цифрових протоколів. Така багаторівнева модель забезпечує різні форми доступу до допомоги й надає змогу ефективніше реагувати на різноманітні психологічні потреби дітей і підлітків у ситуації вимушеної міграції.

На державному рівні значну роль відіграє мережа SAI, яка забезпечує індивідуалізований соціально-психологічний супровід сімей і неповнолітніх. Ця мережа функціонує на основі операційних посібників та визначених ліній дій, а у 2024–2025 рр. була істотно розширена та стандартизована, що свідчить про прагнення держави надати допомогу більшій кількості людей і зробити її уніфікованою та якісною. Паралельно в окремих регіонах, зокрема у Мілані, було впроваджено рутинний скринінг психічного здоров'я для неповнолітніх без супроводу з використанням Refugee Health Screener-15 (RHS-15). Цей інструмент є валідованим для контекстів біженців і вже апробований в італійських приймальних осередках, що засвідчено емпіричними дослідженнями. Таким чином, італійська система поступово переходить від реактивних форм допомоги до проактивного моніторингу психічного стану мігрантів, що дає змогу виявляти проблеми на ранніх етапах.

Важливу роль у реалізації міжнародних стандартів захисту відіграють також UNICEF та UNHCR, які створили в Італії спеціальні простори під назвою «Blue Dots». У цих центрах організовано дитячі зони, де забезпечується первинна психосоціальна підтримка для дітей та їхніх сімей, що прибувають з України. Такі простори виконують не лише функцію безпечного середовища, але й стають своєрідними комунікативними хабами, де сім'ї отримують інформацію та доступ до сервісів [3].

Особливого значення набуває й діяльність церковних та благодійних організацій, які в співпраці з психологами та духовенством створюють інтегровані моделі допомоги. Відомо, що в Італії було організовано надання безкоштовних і конфіденційних психологічних консультацій для українських біженців. Десять психологів працювали як у форматі особистих зустрічей, так і через онлайн-консультування, що робило допомогу доступнішою. Сеанси проводилися на базі храмів

і приміщень, де збираються українські віряни, а це дозволяло поєднувати психологічну підтримку зі стабілізуючою духовною опікою. Керівник проєкту підкреслював, що такий підхід сприяє гармонійному поєднанню духовного та психологічного супроводу, де допомога психолога доповнюється присутністю священника [2].

Отже, політика Італії щодо організації психологічної допомоги українським мігрантам вирізняється інтегрованістю та багатовекторністю. Вона включає державні програми індивідуального соціально-психологічного супроводу, міжнародні ініціативи з акцентом на ком'юніті-орієнтованих підходах, а також активну участь релігійних і благодійних структур. Така модель дозволяє охопити різні групи населення та створює умови для системної підтримки, яка поєднує психологічні, соціальні та духовні виміри.

Висновки. Проблематика психологічної адаптації українських дітей в Італії постає як багаторфакторна та комплексна. Дослідження свідчать про високий рівень дистресу серед дітей та їхніх опікунів, що пов'язано не лише з досвідом війни та вимушеного переселення, а й із соціально-культурними бар'єрами інтеграції. До найсуттєвіших викликів належать психологічний дистрес, поширені випадки булінгу в школах, соціальна ізоляція, житлова нестабільність, мовні й фінансові труднощі, а також невизначеність у майбутньому та прагнення повернутися додому. Ці проблеми мають як індивідуальний, так і груповий характер, що зумовлює їхній вплив на цілі спільноти переміщених осіб.

У сфері психологічного консультування застосовують методології, які відповідають міжнародним стандартам та адаптовані до локальних умов. Зокрема, ідеться про кризову первинну допомогу (PFA), психосоціальні інтервенції в «дружніх до дитини» просторах та школах, системи скринінгу та маршрутизації на основі інструментів на кшталт RHS-15, сімейне консультування в *consultori familiari*, а також короткі протоколи й цифрові інтервенції, як-от Problem Management Plus. Ці підходи спрямовані як на стабілізацію стану дітей у кризових умовах, так і на формування довготривалих механізмів адаптації, що включають розвиток емоційної грамотності, підтримку батьківських компетенцій та соціальну інтеграцію.

На державному рівні політика Італії щодо психологічної підтримки українських мігрантів характеризується поєднанням інституційних програм та міжнародних ініціатив. Мережа SAI забезпечує

індивідуалізований соціально-психологічний супровід сімей і неповнолітніх, розширюючи й стандартизуючи практики допомоги. UNICEF та UNHCR створили простори «Blue Dots», що надають дітям і родинам безпечне середовище та первинну підтримку. Важливим доповненням

є діяльність церковних і благодійних організацій, які поєднують психологічні та духовні аспекти допомоги. Така багатовекторна модель надає змогу забезпечити системність і доступність підтримки, інтегруючи кризові, профілактичні та довготривалі інтервенції в єдиний комплекс заходів адаптації.

Список літератури:

1. Боковець О. І., Михайлюк М. В. Особливості соціальної роботи з українськими переміщеними особами в Італії. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2023. № 96. С. 15–25. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.96.03>.
2. Петренко О. В Італії з 1 травня стартує новий проєкт із надання психологічної допомоги українцям. *afisha.it*, 2023. URL: <https://www.afisha.it/ucrainians/v-italii-z-1-travnia-startuie-novuj-proiekt-iz-nadannia-psykholohichnoi-dopomohy-ukraintsiam/> (дата звернення: 12.10.2025).
3. *Atlante sai 2022. Rapporto annuale sai sistema di accoglienza e integrazione. Rete sai*, 2023. URL: <https://www.retesai.it/wp-content/uploads/2024/01/Rapporto-SAI-2022-nel-2023-compressed.pdf> (дата звернення: 12.10.2025).
4. Benoni R., Sartorello A., Paiola E., Berti L., Sorina M., Varischi G., Marchiori F., Tardivo S., Rimondini M., Moretti F. Exploring socio-ecological context and mental health of Ukrainian refugees in Italy through ecomap: a mixed-methods study. *Journal of Migration and Health*. 2025. № 12. P. 100351. <https://doi.10.1016/j.jmh.2025.100351>.
5. Community outreach volunteers in Italy. *unhcr.org*, 2024. URL: <https://www.unhcr.org/it/sites/it/files/legacy-pdf/SUMMARY-REPORT-COV-2022-2024-English.pdf> (дата звернення: 12.10.2025).
6. Emergenza Ucraina: la risposta in Italia. *unicef.it*, 2024. URL: <https://www.unicef.it/ucraina-risposta-italia> (дата звернення: 12.10.2025).
7. Linee guida per il sistema informativo per il monitoraggio delle prestazioni dei consultori familiari (sicof). *kc-usercontent.com*, 2023. URL: https://assets-eu-01.kc-usercontent.com/4624460d-da56-01fc-8b6f-a2cc597f19c1/49840fa1-f403-49bb-a532-7f8799b2e648/LG_SICOF_V1.7.pdf (дата звернення: 12.10.2025).
8. Organizzazione mondiale della sanità. Psychological first aid: guide for field workers. *oms*, 2011. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205-ita.pdf> (дата звернення: 12.10.2025).
9. Protecting human capital during episodes of forced displacement: Ukrainian children in Italy. *World bank*, 2025. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099515102272517822/pdf/IDU-134b74d7-fc5a-4337-9ab5-a41f069c746c.pdf> (дата звернення: 12.10.2025).
10. Refugee health screener – 15 (rhs-15). *refugeehealthta.org*, 2012. URL: https://www.refugeehealthta.org/wp-content/uploads/2012/09/RHS15_Packet_PathwaysToWellness-1.pdf (дата звернення: 12.10.2025).
11. Ukraine refugee situation. *unhcr.org*, 2025. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine?gsid=7eca4a2b-fdbb-4149-bb94-a779810ebc46&utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.10.2025).
12. XXIX Rapporto sulle migrazioni 2023 – comunicato stampa 13.2.2024. *ismu.org*, 2024. URL: https://www.ismu.org/xxix-rapporto-sulle-migrazioni-2023-comunicato-stampa-13-2-2024/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.10.2025).

Bessarab A. O. PSYCHOLOGICAL COUNSELING AS A COMPONENT OF ADAPTATION OF UKRAINIAN CHILDREN IN ITALY

The article focuses on psychological counseling as a key element in the adaptation process of Ukrainian children in Italy. The aim of the study is to comprehensively highlight the features of psychological counseling as a component of the adaptation of Ukrainian children in Italy in conditions of forced migration, taking into account the specifics of their psychosocial problems, methodological approaches and organizational practices of assistance. The research employed general scientific methods of cognition: analysis, synthesis, generalization, systematization, and comparison. The results demonstrate that the issue of psychological adaptation of Ukrainian children in Italy is multifactorial and complex. It is concluded that a high level of distress is observed both among children and their caregivers, caused not only by the experience of war and forced displacement but also by the presence of socio-cultural barriers to integration. The study reveals that the most significant challenges in the adaptation process include psychological distress; cases of bullying in the school environment; social isolation; housing instability; language and financial difficulties; as well as uncertainty about the future and the desire to return home. These problems are shown to have not only an individual but also a collective dimension, affecting social dynamics and the cohesion of displaced communities. It is

established that in the field of psychological counseling, methods are applied that are adapted to international standards while also tailored to local conditions. The findings confirm that the most common interventions include psychological first aid (PFA); psychosocial practices in child-friendly spaces and schools; screening and referral systems based on RHS-15; family counseling in consultori familiari; as well as brief protocols and digital tools, such as Problem Management Plus. These approaches are shown to provide both stabilization of children's condition in crisis situations and the development of long-term adaptation mechanisms, including the cultivation of emotional literacy, support of parenting skills, and social integration. The practical significance of the study lies in the possibility of using its results to improve psychological counseling programs and the social integration of refugee children.

Keywords: *psychological counseling, adaptation, Ukrainian children, Italy, support.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Гудімова А. Х.<https://orcid.org/0000-0001-9996-0674>

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

КРЕАТИВНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КОРИСТУВАЧІВ

Стаття присвячена теоретичному аналізу впливу активності користувачів у соціальних мережах на креативність та психологічне благополуччя. Актуальність дослідження обумовлена специфікою сучасної онлайн комунікації, що має дві сторони впливу на психологічний стан користувачів. З одного боку, створення оригінального контенту є ресурсом для реалізації своїх ідей та отримання соціальної підтримки, з іншого – змушує користувача балансувати між реальним «Я» та очікуваннями аудиторії. Перебування у стані постійної напруги створює ризики творчого вигорання та деформації ідентичності. Метою статті є концептуалізація психологічних факторів, що визначають взаємозв'язок між креативним використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям користувачів. У результаті проведеного дослідження встановлено, що характер впливу цифрових платформ на користувача залежить від типу залученості (активного проведення часу чи пасивного скролінгу стрічки) та внутрішньої мотивації. Попри значну кількість досліджень, переважно іноземних, щодо наслідків використання соціальних мереж, механізми впливу креативності на психологічне благополуччя залишаються фрагментарними. Проведене дослідження дозволило визначити, що активна креативна самопрезентація онлайн, орієнтована на автентичність та стан потоку, робить можливим задоволення базових психологічних потреб у компетентності та автономії. Натомість орієнтація на зовнішні оцінки, алгоритми платформ та пасивне споживання контенту, посилюють ризики соціального порівняння, тривожності та вигорання. Доведено, що медіаторами позитивного впливу виступають саморефлексія, внутрішня мотивація та узгодженість онлайн-образу з реальним «Я». Обґрунтовано необхідність подальшої розробки предикативної моделі цифрового благополуччя для прогнозування психологічних наслідків креативної діяльності в мережі.

Ключові слова: креативність, соціальні мережі, вплив активності користувачів, психологічне благополуччя, цифрова самопрезентація, креативна самоефективність, онлайн-соціальний капітал.

Постановка проблеми. Проведення великої кількості часу у соціальних мережах за створенням та споживанням контенту призводить до негативних наслідків, таких як: самотність, тривога, депресія, незадоволеність власним тілом та зниження самооцінки, що опосередковується такими факторами, як соціальне порівняння та страх щось пропустити (FoMO) [1; 22; 21; 23; 20; 18]. Однак прояви креативності задля створення оригінального та цікавого контенту є важливим аспектом для формування соціального капіталу та отримання соціальної підтримки [4]. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей користувачів та мотивації перебування онлайн дозволять коректно інтерпретувати наслідки використання соцмереж на психологічне благополуччя

користувачів. Вивчення впливу креативних проявів у соціальних мережах на психологічний стан дозволить зрозуміти як позитивні, так і негативні наслідки цього явища. Фрагментарний характер наявних досліджень з даної проблематики зумовлює її актуальність для подальшого наукового аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціальні мережі можуть впливати на креативність, як сприяючи налагодженню зв'язків та самовираженню, так і потенційно виснажуючи когнітивні ресурси. Вплив соціальних мереж на креативність є багатограним та залежить від конкретного типу залученості, індивідуальних особливостей та аспектів креативності, що вимірюються. Такі механізми, як креативна



самоефективність, виснаження его, внутрішня мотивація та соціальне порівняння, виступають медіаторами цих ефектів, причому ключову роль відіграє тип залученості у соціальні мережі [26].

Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя обумовлений потребами у соціальній підтримці та самовираженні [6]. Водночас тривала залученість у соцмережі сприяє виникненню тривоги, депресії та низької самооцінки, що часто зумовлено соціальним порівнянням та залежністю [5; 15].

Спроби бути у тренді та бути поміченими спільнотою активують креативні механізми задля створення неординарного контенту. При цьому користувачі можуть або створити унікальний контент або імітувати вже наявні матеріали. Просування особистого бренду значно підвищує як емоційну, так і часову залученість у платформи соцмереж. Планування та створення креативного контенту глибоко впливає на цільову аудиторію та формує сприйняття особистого бренду [3]. На досвід створення власного контенту певний вплив має і порівняння себе з іншими користувачами. Ряд досліджень встановив, що соціальне порівняння є поширеним психологічним механізмом, який значно впливає на психологічне благополуччя та самосприйняття [12]. Наголошено, що саме пасивне використання соціальних мереж може знизити рівень психологічного благополуччя, сприяючи шкідливому висхідному соціальному порівнянню та заздрості [1; 16; 17].

Постановка завдання. Мета статті – провести теоретичний аналіз механізмів, що визначають дуальний вплив соціальних мереж на індивідуальну креативність та психологічне благополуччя користувачів.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні соціальні мережі захопили не лише приватне, але й професійне життя. Якісний та оригінальний контент є запорукою не лише кількості вподобань та підписників, але і можливостей впізнаваності та заробітку, що є вкрай важливим для бренду. Формування цілісного бренду зазвичай передбачає регулярне створення креативного контенту – фотографій, відео, текстів, які транслюють унікальний голос автора. Цікавим є те, що оригінальний контент не завжди може принести очікуваний результат у збільшенні кількості інтеракцій з профілем чи публікаціями. Дана закономірність може по-різному повпливати на автора контенту, призводячи до коливань рівня психологічного благополуччя.

Межа між особистим та професійним брендом у соціальних мережах визначається

переходом від спонтанної самопрезентації індивідуальної ідентичності до стратегічного управління враженнями. У контексті символічного інтеракціонізму особистий бренд фокусується на автентичній соціальній взаємодії, тоді як професійний – на інтенційній розбудові репутаційного капіталу в межах конкретної професійної ролі [9]. Однак в деяких ситуаціях ці межі можуть бути дещо деформованими. Самопрезентація у соціальних мережах трансформується з приватного образу на публічний, який може стати інструментом оцінки потенційних кандидатів роботодавцями. Важливим аспектом стає усвідомлене ведення акаунтів, щоб мінімізувати репутаційні ризики, і конвертувати онлайн-взаємодію у соціальний капітал. Фундаментом бренду користувача є саморефлексія, яка впливає на креативність [11, 2].

Згідно з дослідженнями, чим більше користувач схильний до проблемного пасивного використання соцмереж, тим нижче оцінює власну здатність до креативності. При цьому реальні креативні результати, такі як кількість ідей, майже не змінюються [19]. Отже, пасивне споживання та негативне соціальне порівняння можуть призвести до зниження рівня психологічного благополуччя. Вбачаючи на даний феномен, можна стверджувати, що рефлексія, як здатність користувачів критично осмислювати свій креативний процес та цифрову самопрезентацію, виступає медіатором цих ефектів. Однак емпіричних досліджень цього чинника поки що недостатньо.

Активність користувача як творця контенту має інші наслідки для його креативного потенціалу та психологічного благополуччя. Медіативні механізми такі як: грайливість, особиста інноваційність та стан потоку сприяють креативному використанню соціальних мереж, навіть з інтегрованим штучним інтелектом. При активній публікації оригінального контенту соціальні мережі забезпечують миттєвий фідбек автору. Комунікація з іншими користувачами створює для автора контенту можливості для досягнення стану потоку та соціальну підтримку, що разом підвищують самооцінку та загальне благополуччя. Дані позитивні наслідки є найбільш стійкими за умови активного, цілеспрямованого залучення та моделюються такими факторами, як: вік, стать, дизайн платформи, а також баланс між гедоністичним та когнітивним використанням [10].

У зв'язку з цим важливим аспектом є те, що саме рухає особами ставати активними користувачами соціальних мереж. Найбільш поширеними

мотивами використання соціальних мереж є: зняття внутрішньої напруги, розваги, отримання інформації, розвиток навичок. Водночас соціальні мотиви використання мають неоднорідний характер та потребують диференційованого розгляду. Зокрема, підтримка наявних соціальних зв'язків є значно поширенішим мотивом, ніж прагнення встановлювати нові знайомства або здобувати онлайн популярність. Водночас, попри відносно рідкісні прояви мотивів соціальної компенсації та прагнення статусу, саме вони демонструють найсильніший зв'язок із ризиками формування залежної поведінки у використанні соціальних мереж [24].

Інтереси та цінності користувача виконують мотиваційну функцію у креативному процесі. Трансформація користувача зі споживача на автора залежить від узгодженості онлайн платформи з ідентичністю особи. Соціальні мережі можуть зміцнювати внутрішню мотивацію користувача на створення оригінального контенту, коли резонують із самосприйняттям особистості, наприклад, через роль «експерта» в певній сфері [25]. Автентичність контенту призводить до того, що ведення профілю перестає бути лише інструментальною діяльністю для збору реакцій та набуває особистісного сенсу. Внутрішня мотивація у створенні контенту сприяє входженню в стан потоку, що підсилює позитивний емоційний досвід та задоволення від творчого процесу. Отже, креативність користувачів при веденні профілів не є реакцією на зовнішній запит, а є проявом поглиблення внутрішнього інтересу та захоплення певною тематикою.

Кожен користувач, який створює оригінальний контент, фактично бере на себе роль мікроінфлюенсера, що запускає ланцюгову реакцію психологічних змін не тільки в собі, але і у підписників. Креативна діяльність у соціальних мережах працює як деякий «терапевтичний» інструмент. Адже автор контенту через самовираження досягає стану потоку та зміцнює власну автономію. У той же час, контент-мейкер транслює автентичні сенси, трансформуючись у джерело натхнення та мотивації для своєї аудиторії. Ця закономірність призводить до покращення колективного психологічного благополуччя. У мережі є трендом підтримувати різноманітні цікаві та соціально корисні челенджі, які запускають креативний процес спільного творення. Залучення автором контенту інших користувачів до креативної діяльності запускає акт соціальної взаємодії. У такий спосіб пасивне споживання трансформується

у спільну креативність, що нівелює негативний вплив соціального порівняння [13].

Отже, емоційна сфера виступає визначальним чинником креативності в цифровому середовищі. Емоційні стани користувача безпосередньо зумовлюють змістові, стилістичні та нарративні характеристики креативного контенту. Соціальні мережі створюють умови для емоційної регуляції через творчу активність, виконуючи катарсичну та підтримувальну функції [26]. Проте, коли користувач ставить в центр власної креативної діяльності зовнішню оцінку, це може підвищувати емоційну вразливість особистості. Подібна екстернальність за умов втрати внутрішньої мотивації може призводити до підпорядкування креативних рішень очікуванням аудиторії. Креативність у створенні контенту на різних платформах соціальних мереж постає як динамічний баланс між емоційною автентичністю самовираження та соціально зумовленими механізмами регуляції почуттів.

Таким чином, усвідомлений підхід до власного контенту визначає чи стануть цифрові платформи інструментом розвитку, чи причиною творчого вигорання. Можна констатувати, що креативне самовираження в соціальних мережах сприяє переживанню стану потоку, автономії та компетентності. Останні виступають трьома базовими психологічними потребами, що окреслені у теорії самодетермінації [8]. Отримання позитивного зворотного зв'язку від інших пов'язане з підвищенням самооцінки та позитивного афекту, що загалом сприяє зростанню задоволеності життям [14].

Висновок. Соціальні мережі є простором для самопрезентації та самореалізації активних користувачів як експертів в певній ніші. Однак вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя автора контенту обумовлено характером взаємодії з платформами. Креативність у цифровому середовищі може виступати фактором зміцнення психологічного благополуччя за умови збереження автентичності самопрезентації, наявності соціального визнання та забезпечення нарративної цілісності особистого досвіду. Узгодженість онлайн-образу з внутрішнім «Я» знижує рівень психологічного напруження. Сформований онлайн соціальний капітал здатен перетворити креативність на ресурс емоційної підтримки. Позитивний вплив креативної діяльності в цифровому середовищі може істотно знижуватися за умови домінування зовнішніх метрик оцінювання. Орієнтація на кількісні показники взаємодії змінює креативність від внутрішньо вмотивованого

самовираження до інструментальної самопрезентації, що підвищує ризики соціального порівняння, тривожності та вигорання.

Проведений теоретичний аналіз дозволив констатувати фрагментарність досліджуваної проблеми. Найвні праці переважно фіксують зовнішні прояви активності, залишаючи поза увагою внутрішні механізми того, як саме усвідомлення

авторами своїх креативних рішень та стратегій ведення профілів модулює їхній емоційний стан.

Перспективами подальших досліджень є створення предикативної моделі цифрового благополуччя, яка дозволить прогнозувати психологічні наслідки креативної діяльності залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості та специфіки платформ соціальних мереж.

Список літератури:

1. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія – Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. (м. Одеса), 2021. 243 с.
2. Казанжи М.Й., Вдовиченко О.В. Креативність та рефлексія як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. *Вчені записки ТНУ ім. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 3. Т. 32(71). С. 24–29.
3. Решетнікова О., Дядик Т., Даниленко В. Креативний контент у соціальних мережах як стратегія брендингу. *Економічний простір*. 2025. № 201. С. 138–143. DOI: <https://doi.org/10.30838/EP.201.138-143>
4. Ahmed, S.K., Khan, M.M., Khan, R. A., & Mujtaba, B.G. The Relationship Between Social Capital and Psychological Well-Being: the Mediating Role of Internet Marketing. *Marketing and Management of Innovations*. 2020. № 1. P. 40-53. DOI: <http://doi.org/10.21272/mmi.2020.1-03>
5. Ajewumi O.E., Magbagbeola V., Kalu O.C., Ike R.A., Folajimi O., Diyaolu C.O. The impact of social media on mental health and well-being. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2024. № 24(01). P. 107–121. DOI: [10.30574/wjarr.2024.24.1.3027](https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3027)
6. Anwar, M., Mandasari, V., & Putra, A. W. P. Social Media and Mental Well-Being: Between Social Support and Psychological Risks. *Nusantara Science and Technology Proceedings*. 2025. №(47). P. 918–925. DOI: <https://doi.org/10.11594/nstp.2025.47138>
7. Chai, J.-X., & Fan, K.-K. Constructing Creativity: Social Media and Creative Expression in Design Education. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2018. №14(1). P. 33–43. DOI: <https://doi.org/10.12973/ejmste/79321>
8. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
9. Jacobson J. You are a brand: social media managers’ personal branding and “the future audience”. *Journal of Product & Brand Management*. 2020. № 29/6. P. 715–727. DOI: <https://doi.org/10.1108/JPBM-03-2019-2299>
10. Jan H. Content Creators Role in Artificial Intelligence Integrated Social Media platforms and Creative Performance. *Journal of Digitovation and Information Systems*. 2025. № 05 (01). P. 16–30. DOI: <https://doi.org/10.54433/JDIIS.2025100047>
11. Johnson K.M. The Importance of Personal Branding in Social Media: Educating Students to Create and Manage their Personal Brand. *International Journal of Education and Social Science*. 2017. Vol. 4 No. 1. P. 21–27.
12. Johnson, B.K. Look up, look down: Articulating inputs and outputs of social media social comparison. *Journal of Communication Technology*. 2021. № 4(1). P. 28–53. DOI: <https://doi.org/10.51548/joctec-2021-003>
13. Kilumile J. W., Zuo L., John J. K. How Influencer Content Credibility Drives Brand Co-creation: Do Social Presence and Consumers’ Psychological Well-being Matter? *Sage Open*. 2025. Vol. 15(3). P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440251363669>
14. Kırçaburun K., Griffiths M. Problematic Instagram Use: The Role of Perceived Feeling of Presence and Escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. Vol. 17. P. 909–921. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>
15. Kohli L., Sethi D., Bhatt S. Impact of social media on psychological well-being of young adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*. 2025. Vol. 7. № 3. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i03.45772>
16. Meier A., Gilbert A., Börner S., Possler D. Instagram Inspiration: How Upward Comparison on Social Network Sites Can Contribute to Well-Being. *Journal of Communication*. 2020. Vol. 70. №5. P. 721–743. DOI: <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa025>
17. Meier, A., & Johnson, B. K. Social comparison and envy on social media: A critical review. *PsyArXiv Preprints*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>

18. Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare*. 2024. № 12(14). P. 1396. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
19. Müller M., Montag C. Disentangling the Link between Creativity and Technology Use: Individual Differences in Smartphone and Social Media (Over)Use. *Journal of Creativity*. 2024. № 34. 100081. DOI: <https://doi.org/10.18725/OPARU-56650>
20. Ostic D., Qalati S. A., Barbosa B., Shah S. M. M., Galvan V. E., Herzallah A. M., Liu F. Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
21. Pathil J.M., Kabeer F., Anas A., TB V., Binny S. The Mindful Matrix: Exploring Social Media's Influence on Mental Wellbeing. *International Research Journal on Advanced Engineering and Management (IRJAEM)*. 2024. Vol. 2. № 12. P. 3597–3599. DOI: <https://doi.org/10.47392/IRJAEM.2024.0530>
22. Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*. 2019. № 21(7). P. 1486–1505. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
23. Sabar S., Dzulkalnine N., Khir M. The Impact of Social Media on Mental Health of Young Adults: A Literature Review. *Information Management and Business Review*. 2024. № 16. P. 447–460. DOI: [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S\(I\)a.4146](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S(I)a.4146)
24. Thorell L.B, Autenrieth M., Riccardi A., Burén J., Nutley S.B. Scrolling for fun or to cope? Associations between social media motives and social media disorder symptoms in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1437109. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437109>
25. Woolley K., Sharif M. A. Digital tracking, gamification, social media, and AI: How technology influences motivation. *Consumer Psychology Review*. 2026. Vol. 9 (1). P. 85–100. DOI: <https://doi.org/10.1002/arcp.70004>
26. Zhang, G., Mao S. A double-edged sword: social media use and creativity. *Information Technology & People*. 2025. № 38 (2). P. 660–685. DOI: <https://doi.org/10.1108/ITP-09-2022-0682>

Hudimova A. Kh. CREATIVITY ON SOCIAL MEDIA AND USERS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article is devoted to a theoretical analysis of the impact of users' activity in social media on creativity and psychological well-being. The relevance of the study is determined by the specific nature of contemporary online communication, which has a dual effect on users' psychological states. On the one hand, the creation of original content serves as a resource for expressing personal ideas and obtaining social support; on the other hand, it compels users to balance between their authentic self and the expectations of the audience. Remaining in a state of constant tension creates risks of creative burnout and identity distortion. The aim of the article is to conceptualize the psychological factors that determine the relationship between the creative use of social media and users' psychological well-being. The results of the analysis indicated that the nature of the influence of digital platforms on users depends on the type of engagement (active participation versus passive scrolling) as well as on internal motivation. Despite the considerable number of studies, predominantly international, examining the consequences of social media use, the mechanisms through which creativity affects psychological well-being remain fragmented. The conducted study established that active creative online self-presentation, centered on authenticity and the flow state, facilitates the fulfillment of basic psychological needs for competence and autonomy. In contrast, an orientation toward external evaluation, platform algorithms, and passive content consumption increases the risks of social comparison, anxiety, and burnout. It is argued that self-reflection, intrinsic motivation, and the congruence between the online image and the authentic self act as mediators of the positive effects of creative activity. The necessity of further developing a predictive model of digital well-being for forecasting the psychological consequences of creative activity in online environments is substantiated.

Keywords: *creativity, social media, the impact of user activity, psychological well-being, digital self-presentation, creative self-efficacy, online social capital.*

Дата першого надходження статті до видання: 13.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Кудінова М. С.

<https://orcid.org/0000-0002-0599-4708>

КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

Жужа Л. О.

<https://orcid.org/0000-0003-4188-8248>

КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

РОЛЬ ДРУЖИНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ

У статті розглянуто соціально-психологічні виклики, з якими стикаються дружини військовослужбовців в умовах повномасштабної війни в Україні. Особливу увагу приділено аналізу трансформацій їхнього психоемоційного стану під впливом тривалого стресу, невідзначеності та постійної загрози втрати близької людини. Проаналізовано особливості переживання тривоги, емоційного виснаження, підвищеної напруженості та формування станів хронічного стресу, що впливають на повсякденне функціонування жінки та якість її життя.

Окремо висвітлено зміни соціальної ролі жінки в умовах війни, зокрема розширення відповідальності за сімейне благополуччя, виховання дітей та прийняття самостійних рішень. Розглянуто явище соціальної ізоляції, обмеження соціальних контактів, а також феномен вторинної травматизації, що виникає внаслідок постійного занурення у травматичний досвід партнера. Проаналізовано специфіку сімейних відносин після повернення військовослужбовця з фронту, включаючи труднощі емоційного зближення та адаптації до змінених умов спільного життя, а також процес відновлення взаєморозуміння в родині.

Значну увагу приділено проблематиці переживання втрати партнера, зокрема складному та багатовимірному характеру втрат, що охоплюють соціальні, матеріальні та екзистенційні аспекти. Описано вплив воєнних стресорів на психічний стан жінки, а також феномен колективного горя як соціально-психологічного явища. Розглянуто труднощі повідомлення дітям про загибель батька як один із найскладніших етапів адаптації до втрати, що потребує особливої психологічної чутливості та підтримки.

Проаналізовано ключові фактори, що впливають на рівень стресостійкості жінок, серед яких соціальна підтримка, індивідуально-психологічні ресурси та попередній досвід подолання кризових ситуацій. Окреслено основні прояви її зниження, включаючи емоційну нестабільність, тривожність та виснаження, що ускладнюють процес адаптації до нових життєвих умов.

Наголошено на необхідності комплексного підходу до організації психологічної допомоги, що передбачає поєднання соціальної, психологічної та правової підтримки. Результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з родинами військовослужбовців, з метою підвищення ефективності допомоги та підтримки жінок у кризових життєвих обставинах.

Ключові слова: дружина військовослужбовця, психоемоційний стан, ситуація втрати, стресостійкість, посттравматичний стресовий розлад, соціальні виклики, вторинна травматизація.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство вимушене жити в умовах повномасштабної війни, яка триває більше чотирьох років. Але не варто забувати, що оборона територій нашої країни від російського агресора розпочата ще з 2014 року.

Актуальність даного дослідження зумовлена сучасними реаліями українського суспільства, які формуються в умовах тривалої війни та масштабних соціальних трансформацій. Значна кількість жінок опинилася в ситуації, коли вони виконують роль дружини військовослужбовця, що



передбачає постійне перебування в стані невизначеності, хронічного стресу та емоційного напруження. Особливою гостроти ця проблема набуває у випадках поранення, повернення військового з фронту з ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або його загибелі.

Практичний досвід взаємодії з дружинами військовослужбовців свідчить про високий рівень психологічного навантаження, яке вони переживають. Жінки зазначають складність адаптації до нових життєвих умов, необхідність одночасного виконання кількох соціальних ролей, емоційне виснаження, а також страх за власне життя та життя дітей. Додатковим чинником напруження є повернення чоловіка з фронту, що часто супроводжується проявами ПТСР, агресією, емоційною нестабільністю та порушенням сімейної взаємодії.

Окремої уваги потребує ситуація втрати партнера, яка супроводжується не лише індивідуальним горем, але й комплексом супутніх соціальних, матеріальних та екзистенційних втрат. У цих умовах жінка змушена не лише пережити власний біль, але й підтримувати дітей, вирішувати питання матеріального забезпечення, взаємодіяти з державними інституціями та соціальним оточенням.

Попри зростання кількості досліджень, присвячених темі війни та її наслідків, проблема психоемоційного стану дружин військовослужбовців, особливо тих, які переживають втрату, залишається недостатньо вивченою та потребує системного наукового аналізу. Вивчення факторів, що впливають на рівень їхньої стресостійкості, а також визначення ефективних підходів до психологічної підтримки є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання ролі дружини військовослужбовця в житті як самих захисників, так і всієї громади, досліджували чимало вчених та науковців: Ковальчук І., Лозко Є., Мельник В., Страмоусова І. та ін. Велику увагу питанням впливу війни на стан подружжя, шляхам подолання кризи між партнерами, ролі родини в реінтеграції ветеранів приділяють Назмієв А., Потапчук Н., Слюсар П., Чорноморець Д. Сучасні науковці Буланов В., Залевська О., Смоляк В., Турубарова А., Черепехіна О. присвячують свій науковий пошук тематиці дослідження психологічного та фізіологічного стану жінки в умовах війни, а також пошуку моделей професійної підтримки дружин військовослужбовців. Проблему психологічних викликів та переживання втрати жінками

військовослужбовців аналізують Конош К., Пиголенко І., Пиголенко Ю., Яланська С. та інші.

Постановка завдання. Аналізуючи соціально-психологічні виклики, що постають перед дружиною військовослужбовця в умовах повномасштабної війни в Україні, нами визначено наступні завдання дослідження:

- проаналізувати особливості соціальної ролі дружини військовослужбовця в умовах війни;
- охарактеризувати основні психоемоційні стани та виклики, з якими стикаються жінки цієї категорії;
- розглянути специфіку сімейних взаємин у родинях військовослужбовців, зокрема в умовах повернення з фронту;
- дослідити особливості переживання втрати партнера та супутніх соціально-психологічних змін;
- визначити фактори, що впливають на рівень стресостійкості жінок;
- окреслити проблемні аспекти комунікації з дітьми щодо загибелі батька як одного з найбільш складних етапів проживання втрати.

Виклад основного матеріалу. Ґрунтуючись на теоретичних та емпіричних дослідженнях, ми пропонуємо більш детально дослідити проблему психоемоційного стану дружин військових та виокремити тригерні аспекти, що потребують особливої уваги при роботі психолога з даною категорією жінок.

Перш за все, необхідно звернути увагу на соціально-психологічну складову портрету дружини військовослужбовця.

1. Зміна соціальної ролі. Жінка повинна перейняти на себе одразу кілька статусів: бути партнером, «тилом» для чоловіка, активним учасником прийняття рішень та вирішенні побутових питань в родині, виконувати роль обох батьків, під час несення чоловіком військової служби та його участі в бойових діях.

2. Соціальна ізоляція. В процесі частотої зміни місця проживання ускладнюється можливість соціалізації. Виникає постійна необхідність адаптуватися до нових побутових умов, зміни соціального оточення, крім цього, навіть кліматичні та географічні особливості регіону впливають на загальний психологічний та фізичний стан багатьох людей. Втрата сталих соціальних зв'язків часто призводить до значного стресу та погіршення ментального здоров'я; риси характеру людини не завжди дозволяють вільно налагоджувати нові контакти з оточенням, що, в свою чергу, може призвести до соціальної ізоляції членів родини військовослужбовця [7, с. 245].

3. Роль жінки «невидимого фронту». Незважаючи на те, що жінки наших захисників не є безпосередніми учасниками бойових дій, вони схильні переживати вторинну травматизацію, причиною чого можуть стати розповіді чоловіка про події на фронті, інформація з ЗМІ щодо загибелі чи каліцтві наших військових тощо. Невтішні новини можуть формувати ефект «домальовування», фантазій про всі можливі негативні сценарії розвитку подій, що переносяться на особу чоловіка [11].

4. Емоційна нестабільність. Стрес, тривога, депресивні стани під час періоду ротації або загибелі побратимів партнера призводять до зміни настрою та поведінки жінки, що негативно впливає як на неї, так і на стосунки з оточуючими.

5. Виснаження та напруження. Постійне очікування на повернення чоловіка, або на будь яку звістку від нього спричиняє хронічний стрес, у гіршому випадку – посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР). Особливо гостро це проявляється у випадку частоті відсутності інформації щодо місця знаходження захисника та невизначеність термінів наступного контакту з ним [12, с. 25].

6. Психологічна адаптивність. Звісно, не всі жінки військовослужбовців знаходяться у стадії кризи. Багато хто з них проявляє гнучкість, силу та високий рівень стресостійкості, враховуючи обставини, які складаються в родині. Але такого роду адаптивність часто призводить до психосоматичних розладів, емоційного вигорання та загального порушення ментального здоров'я [2, с. 77].

Крім соціально-психологічних аспектів, слід також розглянути особливості сімейних стосунків, які спостерігаються в родині військовослужбовців та безпосередньо впливає на стан їх жінок-партнерів.

Часто жінка вимушена брати на себе неофіційну роль «реабілітолога», «психолога» під час відновлення чоловіка після повернення з фронту. Звісно, почуття, кохання та обов'язок перед власним партнером, бажання допомогти йому, мають надзвичайну силу, але названі вище, нетипові для жінки ролі, підвищує її навантаження, як члена сім'ї та часто призводять до психоемоційних розладів [10, с. 14].

Психологічний стан військового після повернення додому передбачити достатньо важко. Часто захисники повертаються з ПТСР, у них спостерігаються розлади сну, флешбеки, емоційна нестабільність, неконтрольовані напади агресії,

через пережиті події, що відбувалися на фронті. Між партнерами виникають дистанція, нерозуміння, конфліктні ситуації; часто члени родини відчувають загрозу власному життю та здоров'ю, через прояви у військовослужбовця неконтрольованих ознак ПТСР. Повернення чоловіка «іншою людиною» провокує відчуття постійного страху, безнадії, сорому за брак почуттів, слабкості та невизначеності.

Подружжя вимушене проходити так звану поствоєнну адаптацію, коли відбувається повторна інтеграція одне з одним. Жінка має знову передавати певні управлінські ролі чоловікові, налагоджувати комунікацію, адаптуватися до нових умов та особливостей спілкування з партнером, сприяти підтримці щодо реадaptaції військового в соціумі поза фронтом [8, с. 244].

Достатньо складним є питанням гендерного аспекту. Складається загальне стереотипне очікування соціуму, що жінка військового має бути «сильною», «терпимою», «витривалою» та не «заважати службі». Вона бере на себе роль голови сім'ї, «тилової» подруги, берегині родини, поки чоловік захищає Батьківщину, що може призвести до внутрішнього конфлікту між власними потребами, стійкими нормами поведінки та очікуваннями соціального оточення.

Крім цього, жінки військовослужбовців можуть відчувати знецінення, адже оточення не завжди розуміє наскільки важко нести всі вище названі ролі одній людині, тим паче, зовсім не підготовленій до цього. Багато хто з них ставить все «на паузу», через почуття провини за нормальне цивільне життя, в той час як чоловік знаходиться на фронті [4].

Надзвичайно складною та важливою проблемою, яке беззаперечно вимагає аналізу та уваги, є дослідження викликів, з якими стикається як все українське суспільство, так і жінки військових у ситуації втрати та в умовах повномасштабної війни в Україні.

1. Втрата близької людини в умовах війни, зазвичай супроводжується іншими видами втрати: фізичними (травматизація, інвалідизація, загальне погіршення стану здоров'я); духовними (втрата віри та сенсу життя); соціальними (втрата соціальної ролі, приналежності, роботи, оточення); матеріальними (втрата дому, країни, статків, власності) [3, с. 60–61].

2. Щоденні стресори, які характерні для воєнного часу (масовані атаки, повітряна тривога, відсутність відчуття безпеки та комфорту) негативно впливають на здатність людини до саморегуляції

та відновлення, спричиняють загальне погіршення ментального здоров'я.

3. На жаль, пересічних громадянин в глобальному сенсі не має впливу на хід воєнних дій. Це стає причиною високого рівня тривожності та відсутності чіткої картини майбутнього (при чому не тільки далекого, а і майбутнього «вже завтра») для себе, для близьких людей та України в цілому [1, с. 379].

Окремим важливим питанням є відчуття страху за власну дитину, особливо це стосується дітей-хлопців, які досягли повноліття, або наближаються до цієї дати. Страх перед мобілізацією рідної дитини призводить до цілодобової відсутності рівноваги нервової системи.

4. Переживання особистісної втрати часто супроводжується колективним горем, коли жінка бачить наслідки атаки ворога (навіть віддалено) та рівень втрат всієї української спільноти. Погіршенню психоемоційного стану сприяє також перебування в окупації, полоні, в ролі свідка смерті/кількох смертей.

5. З кожним роком продовження війни, підтримка соціального оточення зменшується. Ставлення до жінок військовослужбовців поступово змінюється, спостерігається соціальна ізоляція людей, втота від співчуття з боку населення, що негативно впливає на психологічний стан жінки і викликає відчуття безпорадності, непотрібності.

6. Тимчасове відчуття невідомості, відсутності інформації про місце знаходження та стан партнера викликають додаткове навантаження на нервову систему та призводять до депресивних станів жінки.

7. Говорячи про загибель партнера, надзвичайно травматичним для жінки є процес розуміння того, що чоловік помирає у муках, піддавався жорстокому насиллю, що можна спостерігати в процесі ідентифікації останків тіла загиблого. Жінки, які переживають втрату партнера на війні, часто схильні до так званої румінації (постійне повторювання та прокручування думок про причину смерті чоловіка, обставини його загибелі та емоції/почуття, які він відчував в цей момент) [5, с. 151].

Крім зазначених нами викликів, окремо необхідно приділити увагу питанню виплат одноразової грошової допомоги (далі ОГД) родині після загибелі військового. Сума є достатньо великою – п'ятнадцять мільйонів гривень, яку родина може отримати або в повному обсязі одним платежем, або частинами. Тут «вступають в гру» шахрайські схеми, які часто використовують не тільки

незнайомці, що спеціалізуються на фінансових махінаціях, а і представники близького оточення загиблого (родині, побратими тощо). Користуючись психоемоційною нестабільністю жінки, шахраї можуть маніпулювати її почуттями, хитрістю виманювати гроші.

Окрема категорія – це дружини безвісти зниклих Героїв – шахрайство та махінації в даному випадку ще більш розповсюджені, наприклад, вимога грошей за надання інформації про місце знаходження зниклого. Тобто, питання матеріального забезпечення та розподілення коштів також «лягають на плечі» дружини військового після його смерті.

Особливо складним аспектом переживання втрати для жінок є необхідність повідомити дитині про загибель батька-військовослужбовця. На практиці багато матерів стикаються з внутрішнім конфліктом між необхідністю бути чесними з дитиною та прагненням захистити її від травматичного досвіду. Це зумовлює відтермінування або уникнення прямого повідомлення про смерть, що, у свою чергу, може ускладнювати процес переживання горя як у дитини, так і у самої матері.

Дослідження свідчать, що труднощі у комунікації з дитиною в умовах втрати пов'язані з високим рівнем власного емоційного виснаження, шокним станом, а також відсутністю достатніх психологічних ресурсів і навичок для ведення подібних розмов. Крім того, на процес прийняття рішення впливають вікові особливості дитини, соціокультурні установки щодо теми смерті та індивідуальні стратегії подолання стресу [8, с. 245–246].

Таким чином, відсутність своєчасного та відкритого обговорення факту загибелі батька може призводити до формування у дитини дезадаптивних уявлень про втрату, підвищення рівня тривожності та ускладнення процесу проживання горя. Це визначає актуальність дослідження психологічних механізмів, які лежать в основі уникнення такої комунікації, а також розробки ефективних підходів до підтримки матерів у процесі повідомлення дитині про втрату. [9, с. 239].

Незважаючи на значну кількість викликів, з якими стикаються дружини військовослужбовців, їхня здатність до подолання стресу формується під впливом різноспрямованих факторів. Одні з них сприяють відновленню ресурсів і підвищенню стресостійкості, інші – навпаки, поглиблюють кризовий стан. Узагальнення цих факторів представлено в таблиці 1.

Отже, рівень стресостійкості дружини військовослужбовця формується під впливом як

Фактори, які впливають на рівень стресостійкості дружини військовослужбовця

Позитивні (зміцнення стресостійкості)	Негативні (зниження стресостійкості)
Турбота про дітей/близьких	Виснаження та втрата ресурсу
Збереження активності (громадська діяльність, волонтерство, робота)	Втрата роботи, життєвих сенсів
Релігія, духовність, надія.	Втрата віри
Участь в програмах підтримки за принципом «рівний-рівному»	Страх перед невизначеним майбутнім, самотність
Підтримка з боку громади та соціального оточення	Стигматизація та соціальна ізоляція
Психологічна підтримка, робота зі спеціалістом	Відсутність психологічної допомоги та консультування

ресурсних, так і деструктивних факторів, які діють одночасно та взаємопов'язані між собою. Наявність соціальної підтримки, активної життєвої позиції, участі в програмах допомоги та звернення до спеціалістів сприяє збереженню внутрішніх ресурсів і підвищенню здатності до адаптації.

Водночас такі чинники, як виснаження, соціальна ізоляція, втрата життєвих орієнтирів та відсутність психологічної підтримки, значно ускладнюють процес відновлення та можуть призводити до поглиблення кризових станів [3, с. 184].

Баланс між цими факторами визначає індивідуальний рівень стресостійкості жінки та підкреслює важливість своєчасної і комплексної підтримки.

Доцільним також є визначення основних проявів зниження рівня стресостійкості у даної категорії:

- панічні атаки, постійна тривога, флешбеки, порушення сну, відчуття лімінального простору;
- апатія, безвихідь, втрата «картини майбутнього»;
- дуальне мислення;
- неконтрольовані напади агресії на адресу як найближчого оточення, так і громади в цілому;
- відсутність бажання дитячої опіки, або гіперопіка;
- уникнення соціальних контактів (особливо людей, контакти з якими викликають спогади та асоціації з чоловіком);
- соматичні захворювання (головний біль, проблеми серцево-судинного характеру, розлади травної та шлункової системи);
- психосоматичні прояви (відчуття хвороби або травми партнера, безпричинні недомагання при відсутності реальних проявів певних хвороб тощо) [13, с. 92–93].

Жінки військовослужбовців, що у ситуації втрати партнера стикаються з величезною

кількістю викликів, причиною яких є не тільки загибель чоловіка, а і обставини, в яких вони перебувають в умовах війни. Посттравматичний стресовий розлад, депресивні стани, тривале горювання, почуття провини та сорому, соціальна ізоляція, різка зміна способу життя та соціальних ролей, виховання дітей зі статусом «дитина загиблого Героя» – це, на жаль, далеко не весь список викликів для даної категорії жінок, які щоденно впливають на можливості відновлення їх ментального здоров'я. Вплив психологічних та соціальних факторів на життя жінки формує проблема стресостійкості та вимагає системного підходу: соціальної та психологічної підтримки, правової допомоги, духовного наставництва та забезпечення безпечного простору для переживання горя, переходу на новий етап життя, знаходження нових смислів для прийняття втрати.

Таким чином, роль жінки військовослужбовця надзвичайно складна. Ця категорія жінок знаходяться під дією багатьох стресових та кризових факторів: зміна соціальної ролі, соціальна ізоляція, роль жінки «невидимого фронту», емоційна нестабільність, виснаження та напруження, психологічна адаптивність – це далеко не весь можливий перелік соціально-психологічних аспектів ризику.

Крім цього, не слід забувати і про особливості сімейних стосунків, які спостерігаються в родині військовослужбовців та безпосередньо впливає на стан їх жінок-партнерів: часто жінка вимушена брати на себе неофіційну роль «реабілітолога», «психолога»; психологічний стан військового після повернення додому передбачити достатньо важко; подружжя вимушене проходити так звану поствоєнну адаптацію; достатньо складним питанням щодо особливостей жінок військовослужбовців є гендерний аспект.

Саме тому, після втрати чоловіка жінка часто вже знаходиться в нестабільному емоційному

стані та має проблеми з ментальним здоров'ям. Окрім найбільшій втраті – смерті партнера – вона часто переживає велику кількість супутніх втрат: матеріальних, соціальних, духовних, фізичних).

Рівень стресостійкості жінок даної категорії часто знижується, спостерігаються ознаки депресії, апатії, підвищення тривожності, агресії та дезадаптація.

Висновки. Дружини військовослужбовців в умовах повномасштабної війни опиняються в ситуації постійного психоемоційного напруження, яке формується не одним фактором, а їх поєднанням. Це і тривала невизначеність, і необхідність швидко змінювати соціальні ролі, і відповідальність за родину, і постійне життя в очікуванні. Усе це створює стан, у якому жінка змушена одночасно бути опорою для інших і намагатися втримати власну внутрішню рівновагу.

Якпоказуєаналіз,особливо складними є моменти, пов'язані зі змінами у сімейних відносинах та поверненням військового з фронту, коли знайомі моделі взаємодії більше не працюють і потребують переосмислення. Ще більш глибоким викликом стає втрата партнера, яка ніколи не є лише особистою втратою, а супроводжується рядом інших – соціальних, матеріальних, смислових. У цих умовах жінка часто змушена не лише проживати власне горе, але й підтримувати дітей, приймати рішення та продовжувати функціонувати в новій реальності.

Окремої уваги потребує питання повідомлення дитині про загибель батька, адже воно поєднує в собі сильний внутрішній конфлікт між правдою і бажанням захистити. Відтермінування цієї розмови або уникнення її не зменшує болу, але може ускладнювати процес проживання втрати як для дитини, так і для самої матері.

Важливо розуміти, що навіть за наявності значних викликів, жінки військовослужбовців демонструють високий рівень адаптивності та здатності до відновлення. Водночас ця адаптивність не завжди означає благополуччя, а іноді супроводжується виснаженням, психосоматичними проявами та втратою внутрішнього ресурсу.

Саме тому підтримка цієї категорії жінок має бути комплексною і чутливою до їх реального досвіду. Вона повинна включати не лише психологічну допомогу, але й соціальні та правові механізми, створення безпечного середовища для проживання втрати, а також можливості для відновлення ресурсів і поступового формування нових життєвих смислів.

Таким чином, розуміння особливостей психоемоційного стану дружин військовослужбовців є важливим кроком до побудови ефективної системи допомоги, яка дозволить не лише зменшити наслідки травматичного досвіду, але й підтримати жінку в процесі адаптації до нової життєвої реальності.

Список літератури:

1. Ковальчук І. П. Психологічні особливості дружин військовослужбовців. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 30 травня 2023р.). Київ, 2023. С. 76–79. URL: https://scispace.com/pdf/zbirnik-tez-ii-vseukrayinskogo-mizhvidomchogo-21pp5tce.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.02.2026).
2. Кокош К. А. Діагностична модель дослідження стану особи, що зазнала втрату через війну. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 58–62. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.10>
3. Лозко Є. В., Фальковська Л. М. Особливості психологічної стійкості дружин військовослужбовців. *Psychology scientific trends in the development of modern technologies*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Житомир, 25-28 листопада 2024 р.). Житомир, 2024. С. 183–186. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/50054/1/SCIENTIFIC-TRENDS-IN-THE-DEVELOPMENT-OF-MODERNTechnologies.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 28.02.2025).
4. Мельник В. Що переживають дружини військових та якої підтримки потребують. *Вікна. Психологія : Вебсайт*. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/shho-perezhyvayut-druzhyny-vijskovyh-ta-yakoyi-pidtrymky-potrebuyut/> (дата звернення: 01.03.2026).
5. Назмієв А. О. Сутність і зміст соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями, ветеранами війни та членами їх родин. *Науковий Вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. соціальна робота»*. 2025. Вип. 1 (56). С. 150–153. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2025.56.150-153>.
6. Пиголенко І.В, Пиголенко Ю.А., Кукса К.М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус: Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2023. Вип. 45. С. 243–248. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.40> (дата звернення: 11.03.2026).

7. Потапчук Н., Чорноморець Д. Життєдіяльність сімей військовослужбовців в умовах війни як психологічна проблема. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 241–250. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-23>.

8. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки університету КРОК*. 2024. № 3(75). С. 231–245. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>.

9. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 9–20. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>.

10. Часовникова А. Невидимий фронт – роль жінок під час війни. *Голос Мирних: Вебсайт*. URL: <https://civilvoicesmuseum.org/articles/nevidimiy-front-rol-zhinok-pid-chas-viyni> (дата звернення: 12.01.2026).

11. Черепехіна О., Буланов В., Турубарова А., Смоляк В., Залевська О. Психологічна безпека та репродуктивне здоров'я: комплексна модель підтримки жінок у воєнний час. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 2025. № 5. С. 17–30. DOI: <https://doi.org/10.30841/2708-8731.5.2025.337939>

12. Яланська С. П. Психологічний аналіз особливостей переживання горя втрати близької людини. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Переяслав, 20 січня 2023 р.). Переяслав, 2023. С. 91–94. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25016> (дата звернення 19.01.2026).

Kudinova M. S., Zhuzha L. O. THE ROLE OF MILITARY WIVES IN WARTIME: SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHALLENGES

The article examines the socio-psychological challenges faced by the wives of military personnel in the context of the full-scale war in Ukraine. Particular attention is paid to transformations in their psycho-emotional state under the influence of prolonged stress, uncertainty, and the constant threat of losing a loved one. The study analyzes the manifestations of anxiety, emotional exhaustion, heightened tension, and the development of chronic stress conditions that affect women's daily functioning and overall quality of life.

Special emphasis is placed on changes in women's social roles during wartime, including the expansion of responsibilities related to family well-being, child-rearing, and independent decision-making. The phenomenon of social isolation, the restriction of social contacts, and secondary traumatization resulting from continuous exposure to a partner's traumatic experiences are also examined. The paper further explores family relationships following a serviceman's return from the front, including difficulties in emotional reconnection, adaptation to altered living conditions, and the process of restoring mutual understanding within the family.

Considerable attention is devoted to coping with the loss of a partner, particularly the complex and multidimensional nature of loss encompassing social, material, and existential dimensions. The impact of war-related stressors on women's mental health is described, along with the phenomenon of collective grief as a socio-psychological construct. The challenges associated with informing children about the death of their father are highlighted as one of the most difficult stages of adaptation to loss, requiring particular psychological sensitivity and support.

Key factors influencing women's resilience are analyzed, including social support, individual psychological resources, and prior experience in coping with crisis situations. The main manifestations of reduced resilience are outlined, such as emotional instability, anxiety, and exhaustion, which complicate adaptation to new life conditions.

The article emphasizes the necessity of a comprehensive approach to the provision of psychological assistance, involving the integration of social, psychological, and legal support. The findings of the study may be applied in the professional practice of psychologists, social workers, and other specialists working with military families, with the aim of enhancing the effectiveness of support provided to women in crisis situations.

Keywords: *military spouses, psycho-emotional state, grief and loss, resilience, post-traumatic stress disorder, social challenges, secondary traumatization.*

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944:159.923-053.6:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/15>

Асєєва Ю. О.

<https://orcid.org/0000-0003-3086-3993>

Одеський національний економічний університет

Юркова К. Д.

<https://orcid.org/0009-0000-7859-7079>

Одеський національний економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПРИ ХРОНІЧНОМУ СТРЕСІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молоде покоління, яке перебуває на етапі активного особистісного становлення та є особливо чутливим до впливу соціальної нестабільності, невизначеності та тривалих стресогенних факторів. У сучасних умовах воєнного стану важливого значення набуває вивчення внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості підтримувати психоемоційну рівновагу, ефективно долати стресові ситуації та зберігати адаптивне функціонування.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між рівнем хронічного стресу та психологічними ресурсами особистості молоді. У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу оцінки впливу травматичної події IES-R, методика діагностики копінг-механізмів Е. Нейт та методика дослідження характерологічних особливостей особистості. Вибірку дослідження склали 58 осіб юнацького віку.

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем переживання стресу, проявами посттравматичних реакцій, особистісними характеристиками та копінг-стратегіями. Встановлено, що підвищення рівня суб'єктивного переживання стресу пов'язане з інтенсифікацією інтрузивних переживань, уникненням травматичних стимулів та зростанням психофізіологічної напруженості. Водночас такі особистісні характеристики, як емоційна стабільність, самоконтроль та оптимістичні життєві установки, виступають важливими психологічними ресурсами адаптації, що сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження. Показано, що тривожність є одним із ключових чинників підвищеної вразливості до хронічного стресу.

Отримані результати дозволяють розширити уявлення про психологічні механізми адаптації молоді до умов тривалої соціальної напруги та можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Ключові слова: хронічний стрес, психологічні ресурси, адаптація, молодь, посттравматичні реакції, копінг-стратегії, емоційна стабільність.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується тривалим впливом факторів соціальної нестабільності, пов'язаних із воєнним станом, економічними труднощами, вимушеним переміщенням населення та високим рівнем



інформаційного навантаження. У таких умовах значна частина населення перебуває у стані постійного психоемоційного напруження, що створює передумови для формування хронічного стресу. На відміну від короткочасних стресових реакцій, хронічний стрес характеризується тривалим впливом стресогенних факторів, поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів особистості, зниженням ефективності емоційної саморегуляції та погіршенням психологічного благополуччя.

Особливо вразливою до тривалих стресових впливів є молодь, яка перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності, життєвих цінностей та професійного самовизначення. Порушення стабільності соціального середовища, невизначеність майбутнього, обмеження освітніх і професійних можливостей, а також постійний інформаційний тиск можуть суттєво впливати на психоемоційний стан молодих людей, підвищуючи ризик розвитку тривожних, депресивних та стресових реакцій. У зв'язку з цим особливо значення набуває вивчення психологічних ресурсів особистості, які забезпечують здатність молоді підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно долати тривалий стресовий вплив.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психологічній науці проблема стресу та його впливу на психічне здоров'я людини розглядається в межах різних теоретичних підходів. Класичні засади дослідження стресу були закладені у працях Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну адаптаційну реакцію організму на вплив різноманітних подразників. Подальший розвиток наукових уявлень про механізми формування стресу пов'язаний із транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої стрес розглядається як результат взаємодії між вимогами середовища та ресурсами особистості, що визначається процесами когнітивної оцінки ситуації [8, 9].

Важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є вивчення психологічних ресурсів особистості, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання адаптивного функціонування людини в умовах соціальної нестабільності. У межах ресурсного підходу психологічні ресурси розглядаються як система внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують збереження психологічної рівноваги, підтримання адаптивності та ефективне реагування на складні життєві обставини. У сучасних дослідженнях підкреслюється,

що ресурсний потенціал особистості виступає важливим чинником психологічної стійкості, оскільки дозволяє людині зберігати здатність до саморегуляції, конструктивного осмислення життєвих подій та активного подолання стресогенних ситуацій.

Проблема психологічних ресурсів та механізмів адаптації особистості до стресових впливів активно досліджується в роботах українських учених. Зокрема, у працях Л. Максименка психологічні ресурси розглядаються як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її здатність до розвитку та ефективної адаптації у складних життєвих умовах [4]. У дослідженнях Т. М. Титаренко акцентується увага на ролі особистісних ресурсів у процесі подолання життєвих криз, формуванні життєстійкості та здатності особистості до конструктивного осмислення складних життєвих ситуацій [7]. Значний внесок у дослідження психологічної адаптації та ресурсного потенціалу особистості зробили також Л. М. Карамушка, яка аналізує проблеми психологічної стійкості та професійного функціонування людини в умовах соціальних криз [2], та О. В. Кокун, у працях якого розглядаються психологічні ресурси життєстійкості, адаптації та психологічного відновлення особистості у складних життєвих обставинах [3].

Останнім часом у працях українських та зарубіжних дослідників підкреслюється, що тривале перебування у стані соціальної напруги та невизначеності супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження, зниженням когнітивної продуктивності та погіршенням загального психологічного благополуччя. Водночас наявність достатнього ресурсного потенціалу особистості сприяє збереженню психічної стабільності, підтриманню соціальної активності та формуванню адаптивних моделей поведінки навіть у складних соціальних умовах [1, 5, 6].

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі стресу, психологічних ресурсів та адаптації особистості, питання ресурсного забезпечення психологічної адаптації молоді до хронічного стресу в умовах воєнного стану потребує подальшого емпіричного дослідження. Особливо актуальним є аналіз взаємозв'язку між рівнем переживання стресу, індивідуально-психологічними особливостями молоді та копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у виявленні психологічних ресурсів адаптації молоді до хронічного стресу

в умовах воєнного стану та визначенні їхнього взаємозв'язку з рівнем переживання стресу та особливостями копінг-поведінки.

Методи та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних ресурсів адаптації молоді при хронічному стресі в умовах воєнного стану. Методологічну основу дослідження становили сучасні наукові підходи до вивчення хронічного стресу, психологічних ресурсів особистості, копінг-поведінки та механізмів психологічної адаптації в умовах тривалої соціальної напруги. На теоретичному рівні було використано методи аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення наукових джерел із проблеми стресу, посттравматичних реакцій, психологічних ресурсів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

На емпіричному етапі дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня переживання стресу, вираженості посттравматичних реакцій, індивідуально-психологічних характеристик особистості та копінг-стратегій. Зокрема, було використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10 для визначення суб'єктивного рівня стресу та ступеня сприйняття життєвих ситуацій як напружених, непередбачуваних і неконтрольованих; шкалу оцінки впливу травматичної події IES-R для виявлення симптомів посттравматичного стресового реагування та оцінки інтенсивності переживань, пов'язаних із травматичними подіями; методику психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Неїм для визначення когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій; а також методику вивчення характерологічних рис особистості, спрямовану на оцінку індивідуально-психологічних особливостей, що впливають на формування стресостійкості, адаптаційних механізмів і поведінкових стратегій реагування.

Для статистичної обробки емпіричних даних було використано методи описової статистики, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками рівня переживання стресу, посттравматичних реакцій, характерологічними особливостями особистості та копінг-стратегіями подолання стресу.

Вибірку дослідження склали 58 осіб юнацького віку від 17 до 23 років. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, були поінформовані про його мету та умови проведення, а процедура збору даних відповідала етичним принципам психологічного дослідження, зокрема

принципам добровільності, конфіденційності та анонімності.

Виклад основного матеріалу. Сучасні соціальні реалії, зокрема тривале перебування українського суспільства в умовах воєнного стану, формують специфічний психологічний контекст розвитку молодого покоління. Особи юнацького віку перебувають на етапі активного формування ідентичності, життєвих орієнтирів та системи цінностей, що зумовлює підвищену чутливість до впливу стресогенних факторів. Тривале переживання невизначеності, інформаційного перевантаження, соціальної нестабільності та загрози безпеці може спричинити формування стану хронічного стресу, який впливає на емоційний стан, поведінкові стратегії та адаптаційні можливості особистості.

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження психологічних ресурсів, що забезпечують здатність молоді адаптуватися до складних життєвих умов, зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Аналіз результатів емпіричного дослідження дає змогу визначити особливості переживання хронічного стресу молоддю, оцінити рівень вираженості посттравматичних реакцій, а також встановити характер взаємозв'язків між показниками стресу, індивідуально-психологічними характеристиками особистості та копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій.

Отримані дані дозволяють не лише окреслити структуру психологічного реагування молоді на тривалий стрес, але й виявити ті індивідуально-психологічні ресурси, які виконують адаптаційну функцію та сприяють підтриманню психологічної стійкості. У межах проведеного дослідження особливу увагу було приділено аналізу рівня суб'єктивного переживання стресу, інтенсивності посттравматичних проявів, а також специфіці використання когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій (табл. 1).

З метою виявлення системних взаємозв'язків між показниками хронічного стресу та психологічними ресурсами особистості було здійснено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних. Використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило встановити силу та напрям статистичних залежностей між показниками суб'єктивного переживання стресу, проявами посттравматичних реакцій, характерологічними особливостями особистості та копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій.

Таблиця 1

Кореляційна матриця зв'язки між рівнем хронічного стресу та психологічними ресурсами особистості

Показники	PSS-10	Інтрюзія	Уникнення	Гіперактивність	Емоційна стабільність	Тривожність	Імпulsивність	Комунікативність	Самоконтроль	Оптимізм	Когнітивний копінг	Емоційний копінг	Поведінковий копінг
PSS-10	1	0,61**	0,58**	0,63**	-0,42**	0,49**	0,31*	-0,24	-0,37**	-0,41**	-0,33*	0,29*	-0,36**
Інтрюзія	0,61**	1	0,64**	0,67**	0,36**	0,44**	0,28*	-0,19	-0,30*	-0,33*	-0,27*	0,26*	-0,29*
Уникнення	0,58**	0,64**	1	0,59**	-0,29*	0,41**	0,25	-0,21	-0,27*	-0,30*	-0,24	0,31*	-0,26*
Гіперактивність	0,63**	0,67**	0,59**	1	-0,38**	0,46**	0,33*	-0,2	-0,34*	-0,36**	-0,29*	0,34*	-0,31*
Емоційна стабільність	-0,42**	-0,36**	-0,29*	-0,38**	1	-0,57**	-0,24	0,28*	0,41**	0,45**	0,33*	-0,22	0,36**
Тривожність	0,49**	0,44**	0,41**	0,46**	-0,57**	1	0,29*	-0,18	-0,34**	-0,37**	-0,26*	0,31*	-0,28*
Імпulsивність	0,31*	0,28*	0,25	0,33*	-0,24	0,29*	1	-0,16	-0,27*	-0,22	-0,19	0,23	-0,25
Комунікативність	-0,24	-0,19	-0,21	-0,2	0,28*	-0,18	-0,16	1	0,34*	0,39**	0,36**	-0,15	0,32*
Самоконтроль	-0,37*	-0,30*	-0,27*	-0,34*	0,41**	-0,34*	-0,27*	0,34**	1	0,38**	0,40**	-0,26*	0,41**
Оптимізм	-0,41**	-0,33*	-0,30*	-0,36*	0,45**	-0,37*	-0,22	0,39**	0,38**	1	0,44**	-0,24	0,42**
Когнітивний копінг	-0,33*	-0,27*	-0,24	-0,29*	0,33*	-0,26*	-0,19	0,36**	0,40**	0,44**	1	-0,21	0,46**
Емоційний копінг	0,29*	0,26*	0,31*	0,34*	-0,22	0,31*	0,23	-0,15	-0,26*	-0,24	-0,21	1	-0,18
Поведінковий копінг	-0,36**	-0,29*	-0,26*	-0,31*	0,36**	-0,28*	-0,25	0,32*	0,41**	0,42**	0,46**	-0,18	1

Отримані результати свідчать про існування чітко структурованої системи взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу та компонентами посттравматичного реагування. Зокрема, встановлено статистично значущі позитивні кореляції між показником суб'єктивного переживання стресу (PSS-10) та основними симптоматичними проявами посттравматичних реакцій, що включають інтрузивні переживання, поведінкове уникнення та психофізіологічну гіперактивність. Найбільш виражений зв'язок простежується між рівнем сприйнятого стресу та показником гіперактивності, що відображає підвищений рівень психофізіологічного напруження, емоційної збудливості та стан постійної внутрішньої настороженості.

З психологічної точки зору така закономірність свідчить про те, що зростання суб'єктивного відчуття неконтрольованості та непередбачуваності життєвих обставин супроводжується посиленням характерних симптомів посттравматичного реагування. У структурі цих реакцій інтрузія відображає тенденцію до повторного переживання травматичного досвіду, уникнення – прагнення дистанціюватися від ситуацій, що нагадують про стресові події, тоді як гіперактивність характеризує стан підвищеної психофізіологічної мобілізації. Сукупність цих показників формує своєрідний контур посттравматичної напруги, що безпосередньо пов'язаний з інтенсивністю переживання хронічного стресу.

Поряд із цим результати дослідження демонструють важливу роль індивідуально-психологічних ресурсів у регуляції стресових переживань. Зокрема, було встановлено статистично значущі негативні взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу та такими особистісними характеристиками, як емоційна стабільність, самоконтроль та оптимістичні життєві установки. Подібна конфігурація зв'язків дозволяє розглядати зазначені риси як важливі внутрішні ресурси психологічної адаптації.

Емоційна стабільність у цьому контексті виступає показником здатності особистості зберігати емоційну рівноваженість у ситуаціях підвищеної напруги, що знижує інтенсивність суб'єктивного переживання стресу. Самоконтроль відображає сформованість механізмів внутрішньої регуляції поведінки та емоційних реакцій, які дозволяють особистості ефективніше управляти власними реакціями на складні життєві обставини. Оптимізм, у свою чергу, формує специфічний когнітивний стиль інтерпретації подій, який знижує схильність до катастрофізації життєвих труднощів та

сприяє формуванню більш адаптивних стратегій реагування.

У структурі виявлених взаємозв'язків особливе місце посідає тривожність, яка демонструє системні позитивні кореляції як з рівнем сприйнятого стресу, так і з основними компонентами посттравматичних реакцій. Така конфігурація зв'язків дозволяє розглядати тривожність як один із центральних психологічних механізмів, що опосередковує інтенсивність переживання стресу. Підвищений рівень тривожності супроводжується посиленням інтрузивних переживань, тенденцією до поведінкового уникнення та станом підвищеної психофізіологічної напруженості.

Загалом це може пояснюватися тим, що тривожність пов'язана з хронічною внутрішньою напругою, очікуванням негативного розвитку подій та зниженим відчуттям контролю над ситуацією. У результаті навіть об'єктивно помірні труднощі можуть інтерпретуватися як значущі стресові загрози, що посилює інтенсивність емоційного реагування та сприяє формуванню стійкого стану психоемоційного напруження.

Водночас підвищення тривожності супроводжується зниженням рівня емоційної стабільності, самоконтролю та оптимістичних очікувань, що свідчить про її дестабілізуючий вплив на систему внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Таким чином, тривожність може розглядатися не лише як емоційний стан, але і як фактор, що знижує ефективність механізмів психологічної адаптації.

Додатковий аналіз взаємозв'язків між показниками копінг-поведінки та рівнем переживання стресу дозволив виявити специфічну роль різних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Зокрема, когнітивні та поведінкові копінг-стратегії демонструють негативні взаємозв'язки з показниками стресу та посттравматичних реакцій, що свідчить про їхню адаптивну функцію. Натомість емоційно орієнтований копінг має тенденцію до позитивного зв'язку з показниками стресу, що може відображати його використання у ситуаціях підвищеної психоемоційної напруги.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що психологічна адаптація молоді до умов хронічного стресу формується у межах складної системи взаємодії емоційних станів, особистісних характеристик та стратегій подолання труднощів. У цій системі емоційна стабільність, самоконтроль, оптимістичні життєві установки та конструктивні копінг-стратегії

виступають ключовими ресурсними чинниками, що сприяють підтриманню психоемоційної рівноваги та зниженню інтенсивності стресових переживань.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових підходів засвідчив, що ефективність психологічної адаптації особистості значною мірою залежить від сформованості внутрішніх ресурсів, які забезпечують регуляцію емоційних станів, підтримання психологічної стійкості та використання конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень суб'єктивного переживання стресу тісно пов'язаний із проявами посттравматичних реакцій, зокрема інтрузією, уникненням та гіперактивацією. Встановлено, що зростання інтенсивності хронічного стресу супроводжується підвищенням психоемоційної напруженості та посиленням симптомів посттравматичного реагування.

Водночас виявлено, що такими важливими психологічними ресурсами адаптації виступають емоційна стабільність, самоконтроль та оптимістичні життєві установки, які пов'язані зі зниженням рівня переживання стресу. Показано, що підвищена тривожність, навпаки, пов'язана з більш інтенсивним переживанням стресових станів та посиленням посттравматичних реакцій.

Отримані результати свідчать, що психологічна адаптація молоді до умов хронічного стресу визначається взаємодією особистісних характеристик, емоційних станів та копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів формування психологічної резильєнтності молоді, розробці комплексних психопрофілактичних програм підтримки психічного здоров'я в умовах воєнного стану, а також у дослідженні динаміки психологічної адаптації молоді у процесі подолання наслідків тривалого стресового навантаження.

Список літератури:

1. Асеева Ю.О., Максимова Ю. С. Психологічні предиктори адаптивних стратегій подолання у посттравматичний період. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 2025. № 8(54) С. 1023–1033 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1023-1033](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1023-1033)
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. Кокун О.М. Психологія професійної стійкості особистості. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2012. 432 с.
4. Максименко Л. Психологічна допомога в умовах війни: досвід та перспективи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. С. 63–66.
5. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.11>
6. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М.; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
8. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
9. Selye H. *Stress in Health and Disease*. Boston : Butterworth-Heinemann, 1976. 515 p. URL: <https://archive.org/details/stressinhealthdi00selye>

Asieieva Yu. O., Yurkova K. D. PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF YOUTH ADAPTATION UNDER CHRONIC STRESS IN THE CONTEXT OF MARTIAL LAW

The relevance of the study is обусловлена by the growing psycho-emotional burden placed on the younger generation, who are currently at a stage of active personal development and are particularly sensitive to the effects of social instability, uncertainty, and prolonged stressogenic factors. Under contemporary conditions of martial law, special importance is attached to the study of internal psychological resources that enable individuals to maintain psycho-emotional balance, cope effectively with stressful situations, and preserve adaptive functioning.

The aim of the study is to identify the interrelationships between the level of chronic stress and the psychological resources of young people's personality. The empirical research employed a set of psychodiagnostic instruments, including the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Impact of Event Scale–Revised (IES-R), E. Heim's coping

mechanisms diagnostic method, and a method for assessing characterological personality traits. The study sample consisted of 58 young individuals.

The results of the empirical study revealed statistically significant relationships between the level of stress experience, manifestations of post-traumatic reactions, personality characteristics, and coping strategies. It was established that an increase in the level of subjective stress experience is associated with intensified intrusive experiences, avoidance of trauma-related stimuli, and increased psychophysiological tension. At the same time, such personality characteristics as emotional stability, self-control, and optimistic life attitudes function as important psychological resources of adaptation, contributing to a reduction in psycho-emotional tension. Anxiety was shown to be one of the key factors of increased vulnerability to chronic stress.

The findings obtained expand current understanding of the psychological mechanisms underlying youth adaptation to conditions of prolonged social tension and may be used in the development of psychological support programs aimed at enhancing emotional self-regulation skills, fostering constructive coping strategies, and strengthening the individual's internal psychological resources.

Keywords: *chronic stress, psychological resources, adaptation, youth, post-traumatic reactions, coping strategies, emotional stability.*

Дата першого надходження статті до видання: 12.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Атаманчук Н. М.

<https://orcid.org/0000-0002-8332-075X>

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР

У статті відмічено важливість дослідження гендерного виміру резильєнтності, оскільки студенти жіночої/чоловічої статі можуть відрізнятися за особливостями емоційного реагування, способами подолання стресу та використанням адаптивних стратегій. Виявлення таких відмінностей сприяє глибшому розумінню механізмів психологічної адаптації студентської молоді та створює підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки. Встановлено наявність гендерних відмінностей у реагуванні на стресові ситуації та у виборі стратегій їх подолання. Зокрема, чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення труднощів, тоді як жінки більшою мірою схильні до емоційного переживання стресових подій. Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що резильєнтність студентів-психологів в умовах війни характеризується неоднорідністю та залежить від комплексу особистісних і соціально-психологічних чинників, зокрема гендерних особливостей. Отримані дані свідчать про домінування у більшості респондентів середнього рівня резильєнтності, що вказує на наявність базового адаптаційного потенціалу, проте водночас відображає потребу у подальшому зміцненні психологічної стійкості в умовах тривалого стресового впливу воєнного часу. Встановлено, що студенти-психологи з вищим рівнем резильєнтності частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу, зокрема асертивні дії, активну соціальну взаємодію та пошук соціальної підтримки. Натомість нижчий рівень психологічної стійкості пов'язаний із більшою схильністю до уникнення, імпульсивних або деструктивних форм реагування на стресові ситуації. Виявлені гендерні відмінності свідчать, що студентки частіше орієнтуються на міжособистісну взаємодію та пошук соціальної підтримки як ресурсу подолання труднощів, тоді як студенти-чоловіки більшою мірою демонструють схильність до асертивних та активних поведінкових стратегій. Така специфіка відображає вплив гендерних ролей та соціальних очікувань на формування способів реагування на стрес і подолання кризових ситуацій. Подальші дослідження резильєнтності студентів-психологів в умовах війни доцільно спрямувати на розробку профілактичних програм і застосування міждисциплінарних підходів для підвищення адаптаційного потенціалу молоді.

Ключові слова: *резильєнтність, гендер, чоловіча/жіноча стать, студенти-психологи, психологічна стійкість, психологічне благополуччя, стрес, війна.*

Постановка проблеми. Війна росії проти України спричинила глибокі соціальні, економічні та психологічні зміни, що суттєво впливають на різні сфери життя суспільства. Однією з найбільш уразливих соціальних груп у цих умовах є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. Сучасні студенти змушені здобувати освіту в умовах постійної невизначеності, інформаційного тиску, емоційного напруження, а також під впливом тривалих стресових факторів, пов'язаних із воєнними подіями. Додатковими викликами

виступають порушення соціальних зв'язків, вимушені переміщення, зміни освітнього середовища та переживання за власне майбутнє. Усе це актуалізує проблему збереження психічного здоров'я студентської молоді та формування її психологічних ресурсів.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен резильєнтності як здатності особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу. Саме ці якості дозволяють людині не лише долати



труднощі, а й використовувати кризові ситуації як чинник особистісного розвитку.

Актуальності набуває вивчення резильєнтності студентів, які здобувають освіту за спеціальністю С4 Психологія. Майбутні психологи повинні не лише володіти теоретичними знаннями щодо подолання кризових станів, але й мати сформовані особистісні ресурси, що забезпечують їхню професійну стійкість, здатність до саморегуляції та ефективної допомоги іншим людям у складних життєвих ситуаціях. Умови воєнного часу висувають підвищені вимоги до рівня психологічної стійкості майбутніх фахівців-психологів, що робить проблему розвитку їхньої резильєнтності особливо важливою.

Водночас науковий інтерес становить дослідження гендерного виміру резильєнтності, оскільки юнаки та дівчата можуть відрізнятися за особливостями емоційного реагування, способами подолання стресу та використанням адаптивних стратегій. Виявлення таких відмінностей сприяє глибшому розумінню механізмів психологічної адаптації студентської молоді та створює підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки.

Таким чином, дослідження гендерних особливостей резильєнтності студентів-психологів в умовах війни є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки спрямоване на виявлення психологічних ресурсів молоді та пошук шляхів підтримки її психічного благополуччя в умовах тривалого стресового впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Для уточнення змісту поняття «резильєнтність» розглянемо наукові підходи до його трактування, представлені в таблиці 1.

Аналіз представлених в таблиці визначень свідчить, що більшість науковців розглядають резильєнтність як комплексну психологічну характеристику особистості, яка відображає здатність адаптуватися до стресових, кризових ситуацій, мобілізувати внутрішні ресурси та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів.

Під резильєнтністю розуміємо інтегративну характеристику особистості, що охоплює емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, здатність до рефлексії, конструктивне вирішення проблем і використання соціальної підтримки.

Під час дослідження резильєнтності студентів-психологів в умовах війни важливого значення набуває аналіз гендерного виміру психологічної стійкості. Поняття гендеру розглядаємо як соціально-психологічну характеристику особистості, що формується у процесі соціалізації та відображає засвоєні суспільством уявлення про ролі, поведінкові моделі, очікування щодо чоловіків і жінок [2, с. 5].

Гендер – це так звана «соціальна стать», тобто система взаємин між чоловіками і жінками, створена через соціальні зв'язки (на відміну від природних взаємин) [3, с. 14].

Урахування гендерного аспекту дозволяє глибше зрозуміти особливості формування та

Таблиця 1

Наукові підходи до визначення поняття «резильєнтність»

Сутність поняття «резильєнтність»	Автор
Здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь.	Кокун О. [5, с. 16]
Психологічний ресурс особистості, що забезпечує здатність людини ефективно долати стресові впливи та адаптуватися до нових умов життя після пережитих травматичних подій.	Грішин Е. [4, с. 82]
Здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин і мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів.	Потапчук Є., Поліщук О. [6, с. 46]
Інтегративна характеристика, що включає емоційну стабільність, оптимізм, саморегуляцію та ефективні копінг-стратегії, які сприяють підвищенню адаптивності особистості в кризових ситуаціях.	Ткалич М. [8, с. 71]
Здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та постійних життєвих стресорів.	Ришко Г. [7, с. 87]
Захисні фактори, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу.	Bolton K. [9, с. 3]
Процес успішної адаптації особистості попри значні загрози, травми або стресові ситуації.	Masten A. [10, с. 308]
Здатність людини адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів.	Neman R. [11, с. 227]
Персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.	Wagnild G., Young H. [12, с. 165]

прояву резильєнтності студентів-психологів, а також визначити специфіку використання ними різних стратегій подолання стресу в умовах війни.

Постановка завдання. Емпіричне дослідження гендерних аспектів резильєнтності студентської молоді ґрунтувалося на усвідомленні значущості резильєнтності в умовах воєнного часу. Соціальні, психологічні та емоційні виклики, спричинені війною, потребують від молоді здатності адаптуватися до ситуацій невизначеності та підвищеного стресу. Нами резильєнтність розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання складних життєвих обставин. Водночас дослідження зосереджується на виявленні можливих гендерних відмінностей у способах реагування студентів-психологів на стресові фактори та у виборі стратегій адаптації.

Емпіричну базу дослідження становила вибірка з 40 респондентів, серед яких 20 жінок та 20 чоловіків (18–20 років) – студентів спеціальності С4 Психологія (освітній рівень бакалавр) Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Емпіричне дослідження проводилося у період з вересня 2025 року по лютий 2026 року.

Для проведення дослідження гендерних особливостей резильєнтності студентів-психологів нами було застосовано психодіагностичні методики: шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), методику SACS (Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла.

Виклад основного матеріалу. За допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 визначили загальну життєстійкість респондентів у стресових умовах. Характеристика отриманих результатів представлена в таблиці 2.

Згідно даних, наведених у таблиці 2, як серед осіб жіночої (45%) так і чоловічої (40%) статі найбільша частина вибірки демонструють середній рівень резильєнтності. Це свідчить про наявність у більшій частини досліджуваних помірної здатності до адаптації та протидії стресовим ситуаціям. Такі студенти характеризуються певним

рівнем життєстійкості, проте у складних життєвих умовах їм може бракувати внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій.

Високий рівень резильєнтності частіше спостерігається у осіб чоловічої статі (35%) порівняно з жінками (20%). Результати дають підстави стверджувати про дещо вищу здатність чоловіків до психологічної саморегуляції, відновлення після стресових подій. Респонденти як чоловічої так і жіночої статі з високим рівнем резильєнтності, як правило, демонструють оптимізм, впевненість у собі самих, здатні мобілізувати внутрішні ресурси у складних життєвих умовах.

Низький рівень резильєнтності частіше зустрічається серед осіб жіночої статі (35%), ніж серед осіб чоловічої статі (25%). Це може свідчити про вищу емоційну чутливість, схильність до переживання стресових подій та труднощі у відновленні психологічної рівноваги. Студенти із низьким рівнем резильєнтності складніше адаптуються до змін, частіше потребують соціальної підтримки.

Отже, прослідковується наявність певних гендерних відмінностей у розвитку студентів-психологів: серед осіб чоловічої статі частіше спостерігається високий рівень резильєнтності, а серед жінок переважають середні та низькі показники психологічної стійкості.

Відповідно отриманих даних бачимо, що чоловіки та жінки по-різному реагують на стресові ситуації та використовують різні стратегії їх подолання. Так, представники чоловічої статі частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання життєвих труднощів, а представниці жіночої статі схильні до емоційного переживання стресових подій. Крім того, соціально зумовлені гендерні ролі можуть впливати на формування психологічної стійкості, визначаючи особливості прояву резильєнтності.

Важливо також враховувати, що формування резильєнтності сучасної студентської молоді відбувається в умовах повномасштабної війни в Україні, яка супроводжується постійною невизначеністю, емоційним напруженням, переживанням загрози безпеці та змінами у звичному способі

Таблиця 2

Гендерні особливості розвитку резильєнтності студентів-психологів (n=40)

Стать респондентів	Показники резильєнтності							
	Низький		Середній		Високий		Усього	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Жіноча	7	35	9	45	4	20	20	100
Чоловіча	5	25	8	40	7	35	20	100

життя. Такі обставини посилюють прояви стресу, тривожності та психологічного виснаження, що, у свою чергу, впливає на рівень життєстійкості молоді. Проте, тривале перебування в умовах кризової ситуації може сприяти формуванню нових адаптаційних ресурсів, розвитку психологічної витривалості та здатності до подолання складних життєвих викликів.

Зупинимося на аналізі домінуючих стратегій реагування на стрес та рівні адаптивності студентів-психологів різних статей. Отримані результати наведено в таблиці 3.

Аналіз результатів дослідження стратегій поведінки студентів-психологів у стресогенних ситуаціях розглядали з урахуванням сучасного соціального контексту, зокрема тривалого перебування українського суспільства в умовах війни.

Аналізуючи показник асертивних дій, зазначимо, високий рівень частіше проявляється у чоловіків (7 осіб) порівняно з жінками (5 осіб), тоді як середній рівень переважає у жінок (5 осіб) у порівнянні з чоловіками (3 особи). Асертивна поведінка передбачає здатність відстоювати власну позицію, приймати самостійні рішення, активно діяти у складних життєвих обставинах. В умовах воєнного часу така стратегія особливо значима, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, подоланню труднощів студентською молоддю.

Щодо стратегії вступу у соціальний контакт, високий рівень частіше спостерігається серед жінок (8 осіб), тоді як серед чоловіків він становить 6 осіб. Це може свідчити про більшу схильність жінок до соціальної взаємодії, підтримки у спілкуванні, обговоренні проблем. У контексті війни така поведінка може виступати важливим психологічним ресурсом, адже соціальна

взаємодія сприяє зниженню емоційної напруги, підтриманню психологічної стабільності.

Результати показника пошуку соціальної підтримки також демонструють, що високий рівень частіше притаманний жінкам (8 осіб), тоді як серед чоловіків – 5 осіб. Це може свідчити про те, що жінки більш активно використовують міжособистісні ресурси для подолання стресу. В умовах війни така стратегія є адаптивною, оскільки дозволяє особистості отримувати емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу від соціального оточення.

Щодо обережних дій, середній рівень цієї стратегії спостерігається у більшості досліджуваних (5 жінок і 6 чоловіків). Це може свідчити про прагнення студентів-психологів діяти виважено, ретельно оцінювати ситуацію, уникати зайвого ризику. Наше сьогодення формує потребу в обережній поведінці, оскільки багато життєвих рішень пов'язані з підвищеним рівнем невизначеності.

Зазначимо, що високий рівень за стратегією поведінки імпульсивні дії дещо частіше проявляється у чоловіків (5 осіб), ніж у дівчат (4 особи). Імпульсивність може бути наслідком емоційного напруження, накопичення стресу, психологічного виснаження, які характерні для життя в умовах тривалих кризових подій.

За стратегією поведінки уникнення високий рівень частіше спостерігається серед жінок (5 осіб) порівняно з чоловіками (3 особи). Це може свідчити про прагнення частини студентської молоді дистанціюватися від стресогенних факторів, що виступає своєрідним механізмом психологічного захисту в умовах постійної напруги.

Високий рівень показника за стратегією маніпулятивних дій частіше проявляється у жінок

Таблиця 3

Розподіл рівнів вираженості стратегій поведінки у стресогенних ситуаціях серед чоловіків та жінок (n=40, у %)

Стратегії поведінки	Рівні вираженості					
	Низький		Середній		Високий	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Асертивні дії	0	0	5	3	5	7
Вступ у соціальний контакт	0	0	2	4	8	6
Пошук соціальної підтримки	0	1	2	4	8	5
Обережні дії	2	3	5	6	3	2
Імпульсивні дії	1	1	5	4	4	5
Уникнення	1	2	4	5	5	3
Маніпулятивні дії	1	2	4	4	6	4
Асоціальні дії	3	2	6	6	1	2
Агресивні дії	2	1	5	3	3	6

(6 осіб), тоді як у чоловіків – 4 особи. Така стратегія може виникати як спроба непрямого впливу на ситуацію або інших людей у тих умовах, коли прямі способи вирішення проблеми здаються недостатньо ефективними.

Аналіз асоціальних дій показує, що високий рівень цієї стратегії має незначна частина студентів-психологів (1 жінка та 2 чоловіки). Очевидно, це пов'язано з тим, що більшість студентської молоді не схильна до деструктивних форм поведінки навіть у складних життєвих умовах.

Щодо агресивних дій, високий рівень частіше спостерігається у чоловіків (6 осіб), ніж у жінок (3 особи). Така тенденція може бути пов'язана з підвищеним рівнем емоційного напруження та переживанням загрози, що характерно для умов війни.

Порівняння результатів дослідження резильєнтності та стратегій поведінки у стресогенних ситуаціях свідчить про наявність певних взаємозв'язків між цими показниками.

З другої таблиці бачимо, високий рівень резильєнтності частіше спостерігається серед чоловіків (35%), тоді як серед жінок він становить 20%. Водночас низький рівень резильєнтності більш характерний для жінок (35%), ніж для чоловіків (25%). Це дає підстави припустити наявність взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості та характером поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

Аналіз третьої таблиці показує, що конструктивні стратегії поведінки (асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки) мають високий рівень вираженості як у жінок, так і у чоловіків. Зокрема, серед жінок спостерігається високий рівень таких стратегій, як вступ у соціальний контакт (8 осіб) та пошук соціальної підтримки (8 осіб), що може свідчити про орієнтацію на соціальну взаємодію як спосіб подолання стресу.

У чоловіків відносно вищий рівень асертивних дій (7 осіб) та агресивних дій (6 осіб), що може вказувати на більш активні або прямі способи реагування на стресові ситуації.

Певні кореляційні тенденції простежуються і щодо неконструктивних стратегій поведінки. Наприклад, уникнення, маніпулятивні та імпульсивні дії переважно представлені на середньому рівні вираженості, що узгоджується з домінуванням середнього рівня резильєнтності у вибірці. Це може свідчити про те, що при помірному рівні психологічної стійкості студентська молодь вдається як до конструктивних, так і до менш адаптивних способів подолання стресу.

Таким чином, результати дослідження дозволяють припустити позитивний взаємозв'язок між високим рівнем резильєнтності та використанням конструктивних стратегій поведінки (асертивні дії, соціальний контакт, пошук підтримки). Водночас нижчий рівень резильєнтності може бути пов'язаний із більш частим використанням уникнення, імпульсивних або маніпулятивних дій.

Особливої значущості ці результати набувають у контексті навчання студентів в умовах війни в Україні, коли здатність до психологічної адаптації та використання конструктивних стратегій подолання стресу є важливим чинником збереження психічного здоров'я та ефективної професійної підготовки майбутніх психологів.

Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка приділяють значну увагу формуванню резильєнтності майбутніх фахівців у галузі кризової психології. У процесі професійної підготовки студентів-психологів реалізується комплекс освітніх і практико-орієнтованих заходів, спрямованих на розвиток їхньої психологічної стійкості та здатності ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу, зокрема: студенти опановують техніки розвитку стресостійкості, серед яких релаксаційні практики, медитація дихальні вправи, що сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, підтриманню психофізіологічної рівноваги; розвиток навичок саморефлексії, що забезпечує усвідомлення власних емоційних станів, когнітивних установок і поведінкових реакцій у різних життєвих ситуаціях; організація групових форм навчання, які сприяють розвитку комунікативної компетентності, навичок співпраці та ефективної міжособистісної взаємодії, уміння аналізувати проблемні ситуації, приймати обґрунтовані рішення та розробляти стратегії подолання труднощів, що є важливою складовою професійної діяльності кризового психолога; формування оптимістичного стилю мислення та здатності до позитивної переоцінки складних життєвих обставин [1, с. 13].

Висновки. Отримані дані емпіричного дослідження свідчать про домінування у більшості респондентів середнього рівня резильєнтності, що вказує на наявність базового адаптаційного потенціалу, проте водночас відображає потребу у подальшому зміцненні психологічної стійкості в умовах тривалого стресового впливу воєнного часу.

Встановлено, що студенти-психологи з вищим рівнем резильєнтності здебільшого

використовують конструктивні стратегії подолання стресу, зокрема асертивні дії, активну соціальну взаємодію та пошук соціальної підтримки. Натомість нижчий рівень психологічної стійкості пов'язаний із більшою схильністю до уникнення, імпульсивних або деструктивних форм реагування на стресові ситуації.

Виявлені гендерні відмінності свідчать, що студентки частіше орієнтуються на міжособистісну взаємодію та пошук соціальної підтримки як ресурсу подолання труднощів, тоді як студенти-чоловіки більшою мірою демонструють схильність до асертивних та активних поведінкових стратегій. Така специфіка відображає вплив гендерних ролей та соціальних очікувань у формування способів реагування на стрес і подолання кризових ситуацій.

Важливим внутрішнім ресурсом розвитку резильєнтності студентів-психологів виступає аксіологічна сфера особистості, у якій провідними є цінності сім'ї, здоров'я, свободи та професійної самореалізації. Саме ціннісні орієнтації

сприяють збереженню психологічної рівноваги, підвищенню мотивації до подолання труднощів та формуванню здатності трансформувати травматичний досвід у ресурс особистісного зростання.

Таким чином, розвиток резильєнтності студентів-психологів у сучасних умовах війни має передбачати комплексний підхід, що поєднує формування навичок психологічної саморегуляції, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та підтримку ціннісно-смыслових ресурсів особистості. Урахування гендерного виміру в цьому процесі сприятиме більш ефективному формуванню психологічної стійкості майбутніх фахівців, здатних надавати професійну допомогу людям у кризових та травматичних життєвих обставинах.

Подальші дослідження резильєнтності студентів-психологів в умовах війни доцільно спрямувати на розробку профілактичних програм і застосування міждисциплінарних підходів для підвищення адаптаційного потенціалу молоді.

Список літератури:

1. Атаманчук Н.М. Психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності студентів-психологів. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 12–13. ISBN 978-617-7929-11-5
2. Атаманчук Н. М., Мирошниченко А.В., Сахно М.Т. Соціально-психологічні характеристики суб'єкта спілкування з різною гендерно-рольовою поведінкою: методичні рекомендації для студентів педагогічних закладів, соціальних педагогів, психологів. Полтава, 2013. 53 с.
3. Гендерні дослідження : прикладні аспекти : монографія / [В. П.Кравець, Т.В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.]; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 448 с. ISBN 978-966-10-3838-6
4. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*, 2023. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
5. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1
6. Потапчук Є. М., Поліщук О. Р. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, №11, 2023. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>
7. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. : Фенікс, 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 19. С. 86–93.
8. Ткалич, М. Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології*, (2), 2023. 70-75. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8>
9. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. *The University of Texas*. 2013. P. 3.
10. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press. 2014. P.308. ISBN: 978-1-4625-1238-9
11. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*, № 36, 2005. P. 227.
12. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, № 1, 1993. P. 165.

**Atamanchuk N. M. RESILIENCE OF PSYCHOLOGY STUDENTS IN WAR CONDITIONS:
THE GENDER DIMENSION**

The article notes the importance of studying the gender dimension of resilience, as female and male students may differ in their emotional responses, ways of coping with stress, and use of adaptive strategies. Identifying such differences contributes to a deeper understanding of the mechanisms of psychological adaptation among students and creates a basis for the development of effective psychological support programs. Gender differences have been found in responses to stressful situations and in the choice of strategies for coping with them. In particular, men are more likely to use problem-oriented strategies aimed at actively solving difficulties, while women are more prone to emotional experiences of stressful events. The results of the empirical study allow us to conclude that the resilience of psychology students in wartime is characterized by heterogeneity and depends on a complex of personal and socio-psychological factors, in particular gender characteristics. The data obtained indicate that most respondents have an average level of resilience, which indicates the presence of basic adaptive potential, but at the same time reflects the need for further strengthening of psychological stability in conditions of prolonged stress during wartime. It has been established that psychology students with higher levels of resilience are more likely to use constructive strategies for coping with stress, including assertive actions, active social interaction, and seeking social support. In contrast, lower levels of psychological resilience are associated with a greater tendency to avoid, impulsive, or destructive forms of response to stressful situations. The gender differences identified indicate that female students are more likely to focus on interpersonal interaction and seeking social support as a resource for overcoming difficulties, while male students are more likely to demonstrate a tendency toward assertive and active behavioral strategies. This specificity reflects the influence of gender roles and social expectations on the formation of ways of responding to stress and overcoming crisis situations. Further research on the resilience of psychology students in wartime should be directed toward the development of preventive programs and the application of interdisciplinary approaches to increase the adaptive potential of young people.

Keywords: *resilience, gender, male/female, psychology students, psychological stability, psychological well-being, stress, war.*

Дата першого надходження статті до видання: 13.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

УДК 159.923-053.6:316.647.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/17>**Василькевич Я. З.**Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>**Розенко Я. П.**Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0009-0008-3079-5509>**Кікінежді О. М.**<https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК КОГНІТИВНО-СТИЛЬОВА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження толерантності до невизначеності як когнітивно-стильової характеристики особистості старшокласників в умовах зростання соціальної та освітньої нестабільності. Актуальність дослідження зумовлена підвищенням психологічного навантаження на учнів та необхідністю пошуку ефективних ресурсів їх адаптації до ситуації новизни, складності й суперечливості. Толерантність до невизначеності розглянуто як психологічний ресурс, що забезпечує когнітивну гнучкість, емоційну стабільність і здатність до прийняття рішень. Метою дослідження є визначення особливостей прояву толерантності та інтолерантності до невизначеності у старшокласників. У дослідженні взяли участь 46 учнів закладів загальної середньої освіти. Для збору емпіричних даних використано опитувальник інтолерантності до невизначеності С. Баднера та шкалу толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (MSTAT-I). Проаналізовано середньогрупові та рівневі показники інтолерантності до невизначеності за компонентами новизни, складності та суперечливості, а також загальний рівень толерантності до невизначеності. Встановлено, що більшості старшокласників притаманний середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про відносно сформовану здатність адаптивно реагувати на неоднозначні ситуації. Водночас виявлено групу учнів із високим рівнем інтолерантності до складності та суперечливості, що може ускладнювати процеси адаптації. Зроблено висновок про те, що толерантність до невизначеності перебуває на етапі становлення та потребує цілеспрямованого розвитку в освітньому середовищі. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані з вивченням толерантності до невизначеності як ресурсу психологічної адаптації особистості в умовах соціальних змін.

Ключові слова: толерантність та інтолерантність до невизначеності, новизна, складність, суперечливість, когнітивний стиль, старшокласники.

Постановка проблеми. Сучасне соціальне середовище характеризується високим рівнем невизначеності, що проявляється у нестабільності суспільних процесів, динамічності освітніх змін і зростанні вимог до самостійності особистості. У таких умовах особливого значення набуває здатність людини ефективно діяти за відсутності чітких орієнтирів, однозначних рішень і прогнорованих результатів.

Однією з психологічних характеристик, що забезпечує таку здатність, є толерантність до невизначеності. Вона виступає як когнітивно-стильова властивість, що визначає особливості сприйняття, інтерпретації та оцінювання ситуацій новизни, складності та суперечливості, а також впливає на вибір поведінкових стратегій у таких умовах.

Старший шкільний вік є важливим етапом формування когнітивних стратегій, саморегуляції та



адаптаційних механізмів, що обумовлює доцільність дослідження толерантності до невизначеності саме в цій віковій групі. Водночас у сучасній психологічній науці недостатньо систематизовано емпіричні дані щодо рівня сформованості цієї характеристики у старшокласників, що визначає актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології толерантність до невизначеності традиційно розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, пов'язана зі специфікою когнітивного опрацювання неоднозначної інформації та емоційного реагування на ситуації невизначеності. У класичних теоріях (Е. Френкель-Брунвік [16; 17], С. Баднер [14], С. Бочнер [13], Е. МакДональд [20], Р. Нортон [22], Д. МакЛейн [21]) цей феномен описується через ставлення особистості до новизни, складності й суперечливості та розглядається як чинник, що впливає на прийняття рішень, поведінкові стратегії та психологічне благополуччя. У подальших дослідженнях (А. Фернем, Т. Рібчестер, Дж. Маркс, Р. Л. Крейк) підкреслюється багатовимірність толерантності до невизначеності та її зв'язок із креативністю, адаптивністю й ефективністю прийняття рішень [15; 18; 19].

Зокрема, Р. Нортон визначає толерантність до невизначеності як тенденцію сприймати неоднозначну інформацію як джерело психологічного дискомфорту [22]. Суголосною є позиція Д. МакЛейна, який розглядає толерантність до невизначеності як континуум реакцій – від відторгнення до прийняття складних і неоднозначних стимулів [21].

У вітчизняній психологічній науці проблема толерантності до невизначеності аналізується в контексті адаптації, прийняття рішень, психологічної стійкості та особистісного розвитку [2; 4–7; 10; 11]. Теоретичний аналіз цього феномену як психологічного конструкта представлено у працях С. Кузікової, С. Литвина та ін. Зокрема, С. Литвин розглядає толерантність до невизначеності як складний інтегративний конструкт, що визначає особливості взаємодії особистості з невизначеним середовищем [6]. У дослідженнях С. Кузікової встановлено, що для більшості респондентів характерним є середній рівень толерантності до невизначеності, що узгоджується з рівнем життєстійкості особистості [5].

А. Гусев розглядає толерантність до невизначеності як інтегральну характеристику особистості, пов'язану з процесами саморегуляції та розвитку ідентичності [2]. Подібну позицію займає

А. Палій, який трактує її як складову когнітивно-стильової організації особистості [10].

Е. Носенко та М. Шаповал обґрунтовують толерантність до невизначеності як важливий чинник творчої активності, що забезпечує здатність генерувати нові ідеї в умовах нестачі інформації [9].

Сучасні українські дослідження також підкреслюють роль толерантності до невизначеності як ресурсу психологічного здоров'я та благополуччя [1; 4; 23]. Зокрема, встановлено її зв'язок зі стратегіями життєдіяльності в умовах нестабільності [7]. Окремі дослідження демонструють зв'язок інтолерантності до невизначеності із соціальною тривожністю [3].

Водночас у науковій літературі наголошується на відсутності єдиної концепції толерантності до невизначеності та необхідності подальших емпіричних досліджень [12].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить про те, що толерантність до невизначеності розглядається як важливий психологічний ресурс адаптації, однак її прояви у старшокласників потребують подальшого вивчення.

Постановка завдання. Незважаючи на значну кількість зарубіжних і вітчизняних досліджень, толерантність до невизначеності недостатньо вивчена саме як когнітивний стиль особистості старшокласників, що обумовлює необхідність подальших емпіричних розвідок у цьому напрямку. Старший шкільний вік є чутливим періодом формування когнітивних стратегій та індивідуальних способів реагування на новизну й складність, що актуалізує дослідження толерантності до невизначеності саме у старшокласників. У контексті когнітивно-стильового підходу вивчення толерантності до невизначеності дозволяє поглибити розуміння індивідуальних відмінностей у сприйнятті навчальних і життєвих ситуацій невизначеності.

Метою статті є емпіричне дослідження толерантності до невизначеності як когнітивного стилю особистості старшокласників. Завданнями емпіричного дослідження є визначення рівня толерантності до невизначеності у старшокласників та аналіз її структурних компонентів (новизна, складність, суперечливість); узагальнення результатів емпіричного дослідження та окреслення можливостей їх практичного використання в освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Проблема толерантності до невизначеності вперше була системно окреслена в працях зарубіжних дослідників середини ХХ століття. Однією з перших дослідниць

феномену ТН вважають Е. Френкель-Брунсвік, яка розглядала толерантність / інтолерантність до невизначеності як емоційно-перцептивну характеристику особистості, пов'язану зі схильністю до жорсткого мислення, неприйняття багатозначних стимулів і труднощами у сприйнятті складної реальності [16; 17]. У її роботах інтолерантність до невизначеності асоціюється з підвищеною тривожністю та авторитарними тенденціями.

Подальший розвиток проблематики пов'язаний із працями С. Баднера, який запропонував класичне визначення інтолерантності до невизначеності як особистісної змінної та виокремив основні характеристики ситуацій невизначеності – новизну, складність і нерозв'язність [14].

У зарубіжній психології толерантність до невизначеності розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, пов'язана зі способом когнітивного опрацювання неоднозначної інформації та емоційними реакціями на ситуації браку даних, суперечливих сигналів або неможливості однозначного прогнозу.

У сучасних дослідженнях толерантність до невизначеності дедалі частіше розглядається як когнітивно-стильова характеристика, що визначає ставлення особистості до складних і неоднозначних стимулів. У цьому контексті Д. МакЛейн [21] запропонував підхід, згідно з яким толерантність до невизначеності постає як континуум – від уникнення невизначених ситуацій до їх активного прийняття та інтересу до новизни. Розроблена ним шкала Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale стала важливим інструментом емпіричного вивчення індивідуальних відмінностей у сприйнятті неоднозначних стимулів і широко застосовується у сучасних психологічних дослідженнях.

Подальший розвиток проблематики пов'язаний із створенням психодіагностичних інструментів, що дозволяють операціоналізувати толерантність до невизначеності як вимірювану властивість.

Отже, аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень дає підстави розглядати толерантність до невизначеності як когнітивний стиль особистості, що визначає індивідуальні відмінності у сприйнятті новизни, складності та суперечливості

й обумовлює вибір стратегій реагування та адаптації.

В емпіричному дослідженні толерантності до невизначеності як когнітивного стилю особистості взяли участь 46 учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Переяслава. Для досягнення мети дослідження використано шкалу толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (MSTAT-I) та шкалу інтолерантності до невизначеності С. Баднера [8]. Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики.

Середньо-групові показники інтолерантності до невизначеності за тестом Баднера наведено в табл. 1.

Аналіз середньогрупових показників за методикою С. Баднера засвідчив, що *загальний рівень інтолерантності до невизначеності* у вибірці становить 59,35 бала, що відповідає середньому рівню її прояву. Це свідчить про відносно помірну чутливість старшокласників до ситуацій невизначеності, які вони сприймають як потенційно складні, але такі, що не викликають різко негативних емоційних реакцій.

Структурний аналіз компонентів інтолерантності до невизначеності показав, що всі досліджувані показники також перебувають у межах середнього рівня. Зокрема, показник інтолерантності до *новизни* (13,88 бала) вказує на помірну готовність учнів сприймати нові умови та завдання без вираженого психологічного дискомфорту. Показник інтолерантності до *складності* (32,41 бала) свідчить про те, що багатокомпонентні або когнітивно навантажені ситуації можуть викликати напруження, однак не блокують адаптивну поведінку. Інтолерантність до *суперечливості* (13,1 бала) відображає середній рівень прийняття неоднозначної або суперечливої інформації, що є типовим для старшого шкільного віку.

Рівневий аналіз показників інтолерантності до невизначеності за методикою С. Баднера (табл. 2) продемонстрував домінування *середнього рівня загальної інтолерантності* (83% досліджуваних). Високий рівень загальної інтолерантності зафіксовано у 13 % учнів, що може свідчити про

Таблиця 1

Вираженість показників інтолерантності до невизначеності за тестом Баднера

Показники інтолерантності до невизначеності							
Загальна інтолерантність		Новизна		Складність		Суперечливість	
бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень	бал	рівень
59,35	середній	13,88	середній	32,41	середній	13,1	середній

Представленість рівнів інтолерантності до невизначеності (ІТН) (у %) за методикою Баднера

Показники ІТН	Рівні показників ІТН		
	низький	середній	високий
Загальна інтолерантність	4	83	13
Новизна	24	71,7	4,3
Складність	0	76	24
Суперечливість	8,7	67,3	24

підвищену тривожність та потребу в чіткій структурі діяльності. Низький рівень виявлено лише у 4% респондентів, що характеризує їх як більш психологічно гнучких і відкритих до невизначених ситуацій.

Аналіз окремих компонентів інтолерантності до невизначеності показав, що за показником *новизни* переважає середній рівень ІТН (71,7%), тоді як низький рівень зафіксовано у 24% учнів, що свідчить про достатню відкритість значної частини вибірки до нових умов. Водночас за показником *складності* у 24% старшокласників виявлено високий рівень інтолерантності, що може відображати труднощі у ситуаціях підвищених навчальних вимог. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо *суперечливості*, де високий рівень інтолерантності характерний для 2% респондентів.

Отримані результати узгоджуються з класичними положеннями щодо інтолерантності до невизначеності як індивідуально-психологічної характеристики, що визначає особливості реагування на новизну та складність ситуацій [14; 22].

На другому етапі дослідження було проаналізовано рівень толерантності до невизначеності за методикою Д. МакЛейна. Середньогрупове значення *толерантності до невизначеності* становить 9,06 бала, що відповідає *середньому рівню*. Отримані дані узгоджуються з результатами, отриманими за методикою С. Баднера, та підтверджують загальну тенденцію до помірної адаптивності старшокласників у ситуаціях невизначеності.

Рівневий аналіз за методикою Д. МакЛейна (табл. 3) показав, що більшість досліджуваних (69,56%) мають середній рівень толерантності до невизначеності, тоді як високий рівень притаманний 29,44% учнів. Низький рівень толерантності у вибірці не виявлено, що свідчить про загальну здатність старшокласників зберігати психологічну рівновагу в умовах змін та нестабільності.

Отримані результати свідчать про відносно сформований характер толерантності до невизначеності як когнітивного стилю старшокласників.

Таблиця 3

Рівневий аналіз ТН (у %) за тестом толерантності до невизначеності Д. МакЛейна

Рівень толерантності до невизначеності		
Низький	Середній	Високий
0	69,56	29,44

Толерантність до невизначеності виступає важливим адаптаційним ресурсом особистості, який забезпечує ефективне функціонування в умовах соціальної нестабільності. Виявлені особливості та інтерпретація толерантності до невизначеності узгоджується з висновками українських дослідників щодо її ролі у забезпеченні психологічної стійкості та благополуччя.

Отже, для більшості старшокласників характерний середній рівень толерантності до невизначеності, що забезпечує відносно успішну адаптацію до нових, складних та суперечливих життєвих і навчальних ситуацій, водночас залишаючи потенціал для розвитку когнітивної гнучкості та стресостійкості.

Висновки. Толерантність до невизначеності є важливою психологічною характеристикою старшокласників, що відображає їх здатність адаптуватися до умов невизначеності.

Результати дослідження засвідчили, що для більшості старшокласників характерний середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про відносно сформовану здатність адаптуватися до ситуацій новизни, складності та суперечливості. Водночас виявлено наявність групи учнів із підвищеним рівнем інтолерантності до складних і суперечливих ситуацій, що може негативно впливати на їх навчальну та соціальну адаптацію.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі психологічної служби закладів освіти для розвитку когнітивної гнучкості, стресостійкості та адаптаційних ресурсів старшокласників.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення толерантності до невизначеності як ресурсу психологічної адаптації.

Список літератури:

1. Березовська Л. Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2025. № 2(10). С. 117–130. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.2.10>
2. Гусєв А. І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2007. Вип. 19. С. 112–118.
3. Зав'язкіна Н., Яценко В. Інтолерантність до невизначеності як чинник соціальної тривожності у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 52. С. 39–60. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-52.39-60>
4. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Толерантність до невизначеності як детермінанта психологічного здоров'я. *Організаційна психологія*. 2021. № 3. С. 7–15.
5. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 45–50.
6. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис*. 2019. № 1 (21). С. 90–107. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>
7. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 325 с.
8. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Носенко Е. Л., Шаповал М. О. Толерантність до невизначеності як системоутворювальний особистісний чинник творчої обдарованості. *Психологія і суспільство*. 2002. № 1. С. 97–106.
10. Палій А. А. Когнітивно-стильові детермінанти індивідуальності. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 13. С. 350–360.
11. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Вип. 12(41). С. 98–123.
12. Чуйко Г., Зварич І., Чаплак Я., Колтунович Т. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10, № 1. С. 18–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>
13. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. *The Psychological Record*. 1965. Vol. 15. P. 393–400.
14. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30, № 1. P. 29–50. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
15. Craik R. L. A tolerance for ambiguity. *Physical Therapy*. 2001. Vol. 81, No. 1. P. 165–170.
16. Frenkel-Brunswick E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18. P. 108–143.
17. Frenkel-Brunswick E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*. 1948. Vol. 3. P. 268–272.
18. Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. *Psychology*. 2013. Vol. 4, № 9. P. 717–728. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>
19. Furnham A., Ribchester T. Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*. 1995. Vol. 14. P. 179–199.
20. MacDonald A. P. Revised scale for ambiguity tolerance. *Psychological Reports*. 1970. Vol. 26. P. 791–798.
21. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53(1). P. 183–189. DOI: [10.1177/0013164493053001020](https://doi.org/10.1177/0013164493053001020)
22. Norton R. W. Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. Vol. 39. P. 607–619.
23. Vasylykevych Ya. Z., Shalnieva P. O., Ryk S. M., Zhyska H. Ya., Kikinezhdі O. M. Creativity and uncertainty tolerance as a resource for the psychological well-being of an individual. *Revista de la Universidad del Zulia*. 2021. Vol. 12, Núm. 34. P. 585–603. DOI: <https://doi.org/10.46925//rdluz.34>

Vasylykevych Ya. Z., Rozenko Ya. P., Kikinezhdі O. M. TOLERANCE OF UNCERTAINTY AS A COGNITIVE-STYLE CHARACTERISTIC OF HIGH SCHOOL STUDENTS' PERSONALITY

The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of tolerance of uncertainty as a cognitive-style characteristic of high school students' personality under conditions of increasing social and educational instability. The relevance of the study is determined by the growing psychological burden on students and the need to identify effective resources for their adaptation to situations of novelty, complexity,

and contradiction. Tolerance of uncertainty is considered as a psychological resource that ensures cognitive flexibility, emotional stability, and decision-making ability. The aim of the study is to determine the peculiarities of tolerance and intolerance of uncertainty among high school students. The study involved 46 students of general secondary education institutions. The Budner Intolerance of Ambiguity Scale and McLain's Tolerance of Ambiguity Scale (MSTAT-I) were used to collect empirical data. The average and level-based indicators of intolerance of uncertainty were analyzed according to the components of novelty, complexity, and contradiction, as well as the overall level of tolerance of uncertainty. It was found that most high school students demonstrate a moderate level of tolerance of uncertainty, indicating a relatively developed ability to respond adaptively to ambiguous situations. At the same time, a group of students with a high level of intolerance to complexity and contradiction was identified, which may complicate adaptation processes. It is concluded that tolerance of uncertainty is in the process of formation and requires purposeful development within the educational environment. Prospects for further research are outlined, particularly in relation to studying tolerance of uncertainty as a resource for psychological adaptation under conditions of social change.

Keywords: *tolerance and intolerance of uncertainty, novelty, complexity, contradiction, cognitive style, high school students.*

Дата першого надходження статті до видання: 21.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/18>**Дробот О. В.**<https://orcid.org/0000-0001-5999-7632>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

Сгібнева А. С.<https://orcid.org/0009-0004-9780-4538>

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА ОСОБЛИВОСТЕЙ СИНДРОМУ НАВЧЕНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті подано теоретичний аналіз проблеми особливостей формування синдрому навченої безпорадності у студентської молоді в умовах перманентної невизначеності. Розглянуто основні підходи до розуміння феномену навченої безпорадності, насамперед класичну теорію М. Селігмана та С. Майєра, яка пояснює формування безпорадності через досвід неконтрольованих подій, а також її подальше переосмислення в межах атрибутивного підходу. Окрему увагу приділено положенням теорії соціального навчання А. Бандури, що дозволяє розширити уявлення про механізми формування безпорадної поведінки через спостереження, моделювання та соціальне підкріплення.

Проаналізовано специфіку впливу перманентної невизначеності як стійкого психологічного контексту на емоційне та поведінкове функціонування студентів. Перманентна невизначеність у цьому процесі виступає не просто фоном, а тригером, який активує вже наявні вразливості або сприяє їхньому формуванню. Встановлено, що хронічне відчуття невизначеності сприяє формуванню досвіду суб'єктивної неконтрольованості подій, зниженню самоефективності та закріпленню дезадаптивних стратегій реагування. Окрему увагу приділено ролі тривожності та зниженню стресостійкості як чинників, що підсилюють вразливість до формування синдрому. Визначено, що синдром навченої безпорадності є багатоаспектним явищем, розвиток якого зумовлений складною взаємодією когнітивних процесів, атрибутивних схем, викривлень мислення та контекстуальних умов.

Зроблено висновок про багатофакторний характер синдрому навченої безпорадності, який формується внаслідок складної взаємодії когнітивних, емоційних і соціально-психологічних механізмів у контексті нестабільного середовища. Перспективи подальших досліджень щодо цієї теми пов'язані з емпіричним виявленням взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та проявами безпорадності, а також із розробкою ефективних профілактичних та корекційних програм для студентської молоді.

Ключові слова: синдром навченої безпорадності, студентська молодь, перманентна невизначеність, соціально-когнітивні чинники, особливості впливу.

Постановка проблеми. У сучасному соціокультурному середовищі, що дедалі частіше характеризується станом перманентної невизначеності, проблема формування та прояву синдрому навченої безпорадності набуває особливої теоретичної й практичної значущості. Тривалі соціально-економічні кризи, глобальні колапси, інформаційна перенасиченість і зниження можливості передбачити майбутні події формують умови, за яких суб'єкту стає складно підтримувати

відчуття контролю над власним життям. Унаслідок цього зростає ризик закріплення безпорадних моделей реагування, що негативно позначаються на адаптаційному потенціалі особистості.

Найбільш вразливою до впливу зазначених чинників можна вважати студентську молодь, оскільки період здобуття вищої освіти пов'язаний із формуванням професійної ідентичності, розвитком саморегуляції та становленням особистісної автономії. Водночас умови тривалого стресу



та невизначеності, які дедалі частіше супроводжують сучасний освітній простір, можуть сприяти закріпленню дезадаптивних когнітивних схем, зниженню рівня самоефективності та появі мотиваційного виснаження, які виступають ключовими передумовами розвитку синдрому навченої безпорадності.

Теоретичним підґрунтям дослідження цього синдрому стали класичні праці М. Селігмана та С. Майєра, у яких експериментально доведено, що досвід неконтрольованих негативних впливів на тварин формує у них стан поведінкової пасивності та зниження мотивації до дії. Подальші дослідження, зокрема роботи Д. Хірто, підтвердили можливість прояву аналогічних механізмів у людини, що дозволило розглядати навчену безпорадність як універсальний психологічний феномен, пов'язаний із специфікою інтерпретації досвіду взаємодії з реальністю.

Розширення теоретичних уявлень про природу безпорадності пов'язане також із концепцією соціального навчання А. Бандури, відповідно до якої поведінкові патерни формуються не лише на основі власного досвіду, а й шляхом спостереження за іншими. У цьому контексті соціальне середовище може виступати як джерелом розвитку адаптивних стратегій, так і фактором закріплення безпорадних моделей реагування.

Важливим напрямом осмислення проблеми є також концепція толерантності до невизначеності С. Баднера, яка підкреслює роль індивідуальних відмінностей у сприйнятті неоднозначних ситуацій. Здатність витримувати невизначеність, зберігати когнітивну гнучкість і конструктивне ставлення до труднощів розглядається як ресурс, що знижує ймовірність формування безпорадності.

У вітчизняній психологічній науці проблема синдрому навченої безпорадності досліджується переважно в контексті особистісної безпорадності, когнітивних стилів і адаптаційних ресурсів особистості. Зокрема, у працях Л. Я. Малімон, Т. І. Дучимінської, О. А. Демчук та О. А. Дудник акцентується увага на ролі атрибутивних процесів, інтерпретації здобутого досвіду та особливостях функціонування безпорадності в навчальній діяльності.

Таким чином, поєднання класичних експериментальних підходів, соціально-когнітивних теорій і сучасних уявлень про адаптацію до невизначеності створює цілісне теоретичне підґрунтя дослідження синдрому навченої безпорадності та підкреслює актуальність його огляду в контексті студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про міждисциплінарний характер вивчення синдрому навченої безпорадності, який розглядається у межах когнітивної, соціальної та особистісної психології. Класичні експериментальні дослідження М. Селігмана [23] та С. Майєра [21] заклали фундамент для розуміння цього феномену як результату систематичного переживання неконтрольованості подій, що призводить до формування пасивних поведінкових стратегій і зниження мотивації до дії. Подальші роботи, зокрема дослідження Д. Хірто, підтвердили можливість прояву аналогічних механізмів у людини та розширили уявлення про універсальність даного явища [17; 18].

Суттєвий внесок у розвиток теоретичного підґрунтя проблеми зроблено в межах атрибутивного підходу, який розкриває роль когнітивної інтерпретації подій у формуванні безпорадності. У працях Г. Келлі [19; 20] та Б. Вайнера [24; 25] обґрунтовано, що спосіб пояснення причин успіхів і невдач визначає подальшу мотиваційну активність особистості, а стабільні, глобальні та внутрішні атрибуції невдач виступають передумовами формування безпорадних реакцій. У цьому контексті важливим є також положення теорії соціального навчання А. Бандури [14; 15], відповідно до якої поведінкові патерни можуть формуватися не лише на основі власного досвіду, а й через спостереження за іншими, що розширює розуміння соціальних механізмів закріплення безпорадності.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням толерантності до невизначеності як ключового чинника психологічної адаптації в умовах сучасного нестабільного світу. У роботах С. Баднера [16, с. 30], а також у подальших теоретико-емпіричних розвідках вітчизняних дослідників (Клепікова О. В. [6, с. 14], Кузікова С. Б. [9, с. 67]) підкреслюється, що здатність витримувати неоднозначність і невизначеність виступає важливим ресурсом запобігання розвитку дезадаптивних станів, зокрема навченої безпорадності. Водночас зниження толерантності до невизначеності асоціюється з підвищенням тривожності, когнітивною ригідністю та схильністю до негативних інтерпретацій подій.

У вітчизняній психологічній науці проблема навченої безпорадності розглядається переважно крізь призму особистісної безпорадності, особливостей Я-концепції та адаптаційних ресурсів особистості. Зокрема, у працях Л. Я. Малімон

та Т. І. Дучимінської [10, с. 57–68] розкрито специфіку формування безпорадності у студентів, її зв'язок із навчальною діяльністю та механізмами подолання. Дослідження О. А. Дудник [2, с. 56–73; 3] акцентують увагу на структурі Я-концепції осіб із високим рівнем безпорадності та емоційно-оцінних характеристиках, що її супроводжують, тоді як у роботах О. А. Демчук і Т. В. Клібайс висвітлено сучасні підходи до діагностики та корекції цього феномену [1; 7]. Окрім того, у дослідженнях О. О. Копчинської [8, с. 81–84] та В. М. Попова [11, с. 92] підкреслюється зв'язок безпорадності з процесами самоактуалізації, внутрішніми конфліктами та кризовими станами особистості.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема навченої безпорадності розглядається у міждисциплінарному контексті та охоплює як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти функціонування особистості. Водночас питання специфіки прояву цього феномену у студентської молоді в умовах перманентної невизначеності потребує подальшого системного дослідження, що й зумовлює необхідність поглиблення теоретичного та емпіричного аналізу зазначеної проблематики.

Постановка завдання. Метою статті є проведення теоретичного аналізу особливостей синдрому навченої безпорадності студентської молоді в умовах перманентної невизначеності.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати поняття синдрому навченої безпорадності у психологічній науці.
2. Визначити особливості синдрому навченої безпорадності студентської молоді в умовах невизначеності та виявити вплив перманентної невизначеності на прояви навченої безпорадності у студентів.

Виклад основного матеріалу. Проблема навченої безпорадності у психологічній науці розглядається як одна з ключових у поясненні дезадаптивних форм поведінки, що виникають унаслідок переживання суб'єктом ситуацій неконтрольованості. Класичним підґрунтям дослідження цього феномену є теорія, розроблена М. Селігманом та С. Майером, відповідно до якої систематичний досвід відсутності зв'язку між діями та їх наслідками призводить до формування стійкого стану поведінкової пасивності, зниження мотивації та втрати ініціативності [21; 23]. У межах цієї концепції навчена безпорадність інтерпретується як результат узагальнення досвіду неконтрольованих

подій, що трансформується у стабільні очікування неефективності власних дій.

Подальший розвиток теорії навченої безпорадності пов'язаний із її когнітивною інтерпретацією, у якій ключова увага зосереджується на особливостях пояснення індивідом причин подій. У межах атрибутивного підходу, представленого у працях Г. Келлі та Б. Вайнера, безпорадність розглядається як наслідок специфічних атрибутивних стилів, зокрема схильності пояснювати невдачі внутрішніми, стабільними та глобальними причинами [19; 20; 24; 25]. Такий спосіб інтерпретації досвіду сприяє формуванню узагальнених негативних очікувань, що визначають подальше зниження активності та уникання складних ситуацій.

Важливим доповненням до розуміння механізмів формування безпорадності є концепція локусу контролю Дж. Роттера, у якій акцентується увага на тому, чи приписує особистість контроль над подіями власним діям, чи зовнішнім чинникам [22]. Згідно з цією теорією, домінування зовнішнього локусу контролю пов'язане зі схильністю приписувати результати діяльності зовнішнім обставинам, що знижує відчуття особистісної ефективності та підвищує ймовірність формування безпорадних реакцій.

Розширення уявлень про природу навченої безпорадності відбулося також у межах соціально-когнітивного підходу А. Бандури, відповідно до якого поведінкові патерни формуються не лише на основі власного досвіду, а й через спостереження за іншими [14; 15]. У цьому контексті безпорадність може виступати як результат засвоєння моделей неефективної поведінки, що підкріплюються соціальним середовищем. Центральним поняттям цієї теорії є самоефективність, яка визначає віру особистості у здатність досягати бажаних результатів і виступає важливим регулятором активності.

У вітчизняній психологічній науці феномен навченої безпорадності розглядається переважно у площині особистісної безпорадності як інтегративної характеристики, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У працях О. А. Демчук, Т. І. Дучимінської, Л. Я. Малімон, О. А. Дудник та Т. В. Клібайс підкреслюється, що безпорадність формується внаслідок порушення системи саморегуляції, зниження рівня самоефективності та деформації атрибутивних процесів [1; 2; 3; 4; 5; 7; 10]. Дослідники акцентують увагу на її зв'язку з особливостями Я-концепції, мотиваційної сфери та адаптаційних ресурсів особистості.

У сучасних умовах соціальної нестабільності та перманентної невизначеності проблема навченої безпорадності набуває особливої актуальності в контексті студентської молоді, оскільки цей період поєднує інтенсивне особистісне становлення з необхідністю прийняття значущих життєвих рішень за умов обмеженого досвіду. Невизначеність при цьому виступає не ситуативним чинником, а стійким психологічним фоном, що охоплює навчальну, професійну та соціальну сфери, формуючи передумови для виникнення досвіду суб'єктивної неконтрольованості подій (Шепельова М. В. [12, с. 68–69], Шишин А., Пономаренко Т. [13, с. 67–69]).

Специфіка прояву навченої безпорадності у студентів полягає в її латентному характері: вона рідко виявляється у відкритій відмові від діяльності, натомість проявляється через зниження навчальної мотивації, прокрастинацію, уникання складних завдань і обмеження ініціативності (Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. [10, с. 59]). Така поведінкова динаміка формується поступово і часто маскується під ситуативне перевантаження або втому, що ускладнює її своєчасну діагностику. Важливим чинником, що опосередковує цей процес, є тривожність, яка в умовах невизначеності набуває хронічного характеру. Як зазначає Дудник О. А. підвищене емоційне напруження сприяє інтерпретації неоднозначних ситуацій як загрозливих, звужує когнітивне поле оцінки подій і підсилює орієнтацію на негативні сценарії, що, своєю чергою, знижує здатність до активного подолання труднощів [2, с. 56–73; 3]. Унаслідок цього поведінка набуває уникаючого характеру, а відчуття контролю поступово зменшується.

Науковець Дучимінська Т. І. вивчаючи теоретико-методологічні засади профілактики та подолання синдрому навченої безпорадності дійшла до висновку, що суттєвих змін зазнають і атрибутивні процеси. Авторка висловлює думку про те, що за умов нестабільності та відсутності чітких причинно-наслідкових зв'язків між зусиллями та результатами формується схильність пояснювати невдачі як стабільні, глобальні та незалежні від власних дій – активні спроби впливу на ситуацію втрачають сенс і заміщуються очікуванням несприятливого результату незалежно від докладених зусиль. Внаслідок цього формується зниження ініціативності та звуження поведінкового репертуару, що проявляється не стільки у відмові від діяльності, скільки у її формалізації та униканні відповідальності за результат [5; 10, с. 85–95].

Таким чином, специфіка навченої безпорадності у студентської молоді в умовах перманентної невизначеності полягає у прихованому перебігу, трансформації атрибутивних схем, підвищеній тривожності, наявності когнітивних викривлень і зниженні адаптаційних ресурсів, що у своїй сукупності визначає безпорадність як стійкий спосіб інтерпретації досвіду та регуляції поведінки.

Висновки. Комплексний теоретичний аналіз феномену навченої безпорадності в контексті перманентної невизначеності, дозволив дійти висновку, що це явище формується в результаті взаємодії когнітивних, поведінкових та соціально-психологічних чинників. Основи класичної теорії М. Селігмана визначили, що досвід неконтрольованих негативних подій формує у суб'єкта очікувану безпорадність, яка згодом закріплюється у поведінкових та когнітивних патернах. Особливо значущими виявились результати атрибутивних моделей навченої безпорадності, згідно з якими критичну роль відіграє спосіб пояснення особою власних поразок.

Застосування теорії атрибуції Б. Вайнера дозволило виокремити ключові параметри причинних інтерпретацій подій – локус контролю, стабільність і контрольованість, які визначають специфіку когнітивного реагування особистості на успіхи й невдачі. Що стосується теорії соціального навчання А. Бандури, вона розширила уявлення про механізми формування поведінкових патернів через спостереження, моделювання та зовнішнє підкріплення. Окрему увагу було приділено когнітивним викривленням, серед яких катастрофізація, узагальнення негативного досвіду та ілюзія контролю – вони функціонують як спотворені схеми обробки інформації, спричиняючи гіперболізацію загрозливих стимулів та заниження суб'єктивної оцінки власних можливостей впливу на ситуацію.

Значущим фактором, що моделює реакцію особистості на невизначеність, виявилася толерантність до неї, через що було розкрито зміст концепції, розробленої С. Баднером, а також описано відповідну шкалу вимірювання цієї риси. Встановлено, що високий рівень толерантності до невизначеності дозволяє особі адаптуватися до нестабільних умов, зберігаючи гнучкість мислення та здатність до стратегічного планування. Натомість низька толерантність є предиктором уникаючої поведінки, ригідності, тривожності та, зрештою, стану безпорадності.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що синдром навченої безпорадності

є багатофакторним явищем, розвиток якого зумовлений складною взаємодією когнітивних процесів, атрибутивних схем, викривлень мислення та контекстуальних умов. Перманентна невизначеність у цьому процесі виступає не просто фоном, а тригером, який активує вже наявні вразливості

або сприяє їхньому формуванню. **Перспективи подальших досліджень** пов'язані з емпіричним вивченням індивідуально-психологічних чинників розвитку навченої безпорадності та розробкою профілактичних і психокорекційних програм для студентської молоді.

Список літератури:

1. Демчук О. А. Сучасні підходи до вивчення набутої безпорадності у психології. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: збірн. наук. робіт учасників Міжнародн. наук.-практич. конф. (19–20 лютого, 2016 р, м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогічна», 2015. С. 7–10.
2. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості здобувача вищої освіти: монографія. Київ: Вид-во «SBA Print», 2022. 213 с.
3. Дудник О. А. Факторна структура емоційно-оцінних характеристик Я-концепції студентів із високим рівнем особистісної безпорадності. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 103–114. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-103-114>
4. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. Луцьк, 2013. 286 с.
5. Дучимінська Т. І. Теоретико-методологічні засади вивчення, профілактики та подолання синдрому завченої безпорадності. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2012. Вип. 16. С. 347–356.
6. Клепікова О. В. Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник ХДУ, серія: Психологічні науки*. 2021. № 3, С. 13–20. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-2>
7. Клібайс Т. В. Навчена безпорадність у дорослих: діагностика та корекція. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали I Міжнародн. наук.-практич. конф. Суми: СумДПУ імені АС Макаренка, 2015. С. 190–191.
8. Копчинська О. О. Внутрішня суперечність психіки та навчена безпорадність як причини відмови від самоактуалізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 80–85. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.15>
9. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2018. Том 1. Вип. 3. С. 67–72.
10. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
11. Попов В. М. Психологічні особливості прояву набутої безпорадності у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Харків, 2017. 265 с.
12. Шепельова М. В. Класифікація потреб студентів в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. Том 33 (72), № 4. С. 65–69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/12>
13. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2023. Вип. 16. С. 64–71. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>
14. Bandura A. *Social foundations of thought and action: Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986.
15. Bandura A., Ross D., Ross S. A. Transmission of aggressions through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1961. Vol. 63.
16. Budner, S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 1962. Vol. 30(1), P. 29–50.
17. Hiroto D. Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 1974. № 102. P. 187–193.
18. Hiroto D. S., Seligman M. E. Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Vol.31, № 2. P. 311.

19. Kelley H. H. Attribution Theory in Social Psychology. In Levine D (ed.). Nebraska Symposium on Motivation. *University of Nebraska Press*. 1967. Vol. 15. P. 192–238.
20. Kelley H. H. & Michela J.L. Attribution theory and research. *Annual Review of Psychology*. 1980. Vol. 31. P. 457–501.
21. Maier S. F., Seligman M. E. Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*. 1976. Vol. 105, № 1. P. 3.
22. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 1966. 80(1), 1–28.
23. Seligman M. E. Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*. 1972. Vol. 23, № 1. P. 407–412.
24. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 1985. Vol. 92 (4). P. 548–573.
25. Weiner B. The Development of an Attribution-Based Theory of Motivation: A History of Ideas. *Educational Psychologist*. 2010. Vol. 45 (1). P. 28–36.

Drobot O. V., Shibnieva A. S. THE PROBLEM OF THE FEATURES OF THE LEARNED HELPLESSNESS SYNDROME OF STUDENTS IN CONDITIONS OF PERMANENT UNCERTAINTY: THEORETICAL ANALYSIS

The article presents a theoretical analysis of the problem of the formation of learned helplessness syndrome in student youth under conditions of permanent uncertainty. The main approaches to understanding the phenomenon of learned helplessness are examined, primarily the classical theory of M. Seligman and S. Maier, which explains the development of helplessness through the experience of uncontrollable events, as well as its further reinterpretation within the attributional framework. Particular attention is given to the provisions of A. Bandura's social learning theory, which expand the understanding of the mechanisms underlying the formation of helpless behavior through observation, modeling, and social reinforcement.

The study analyzes the specific impact of permanent uncertainty as a stable psychological context on students' emotional and behavioral functioning. In this process, permanent uncertainty acts not merely as a background factor, but as a trigger that activates existing vulnerabilities or contributes to their formation. It has been established that a chronic sense of uncertainty facilitates the development of perceived uncontrollability, reduces self-efficacy, and reinforces maladaptive coping strategies. Special attention is paid to the role of anxiety and decreased stress resistance as factors that increase vulnerability to the development of learned helplessness. The syndrome of learned helplessness is defined as a multidimensional phenomenon, the development of which is determined by a complex interaction of cognitive processes, attributional patterns, cognitive distortions, and contextual conditions.

The study concludes that learned helplessness has a multifactorial nature, emerging from the interaction of cognitive, emotional, and socio-psychological mechanisms within an unstable environment. Prospects for further research are associated with the empirical identification of relationships between individual psychological characteristics and manifestations of helplessness, as well as with the development of effective preventive and corrective programs for student youth.

Keywords: *learned helplessness syndrome, student youth, permanent uncertainty, social and cognitive factors, specifics of influence.*

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Ільїна Н. М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ТВОРЧОЇ УЯВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті здійснено теоретичний аналіз та систематизацію наукових підходів до вивчення психологічних особливостей творчої уяви студентської молоді. Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, з якими стикається Україна: системна криза в різних сферах суспільного життя потребує пошуку інноваційних шляхів соціально-економічного розвитку, впровадження новітніх технологій та креативних стратегій вирішення нагальних проблем. Обґрунтовано, що вік студентської молоді є сенситивним періодом для розвитку творчої уяви, оскільки він стає фундаментом для формування професійної ідентичності, особистісної самосвідомості та стратегічного життєвого проєктування. Визначено взаємозв'язок між творчою уявою та трансформацією мисленнєвих процесів. Розглянуто перехід від абстрактно-логічного до постформального мислення, де творча уява виступає інструментом побудови гіпотез та генерування принципово нових ідей. Проаналізовано вплив емоційної чутливості, емпатії та внутрішньої мотивації на інтенсивність імажинативних процесів. Доведено, що творча уява студентської молоді базується на балансі між емоційною насиченістю образів та їх когнітивною підконтрольністю. Виявлено вплив творчої уяви на розширення соціальних ролей та розвиток комунікативної компетентності. Творча активність сприяє структуруванню внутрішнього світу особистості, що дозволяє надавати будь-якій діяльності професійного чи особистісного характеру ознак креативності. Охарактеризовано чинники освітнього середовища закладу вищої освіти, які стимулюють розвиток творчого потенціалу майбутніх фахівців. Підкреслено, що накопичений досвід спільної діяльності та соціальної взаємодії стає ресурсом для активізації внутрішньої активності студентської молоді, що є необхідною умовою його успішної самореалізації в умовах невизначеності.

Ключові слова: освітнє середовище, професійна ідентичність, самореалізація, студентська молодь, творча уява.

Постановка проблеми. Проблематика творчості та творчої особистості традиційно набуває особливої актуальності у кризові періоди, коли постає необхідність пошуку нових шляхів соціально-економічного розвитку та впровадження креативних підходів. Це безпосередньо стосується сфери освіти, де формування творчої особистості розглядається як розвиток сутнісного ядра людини. Творча особистість – це суб'єкт, здатний до створення оригінальних і суспільно значущих продуктів завдяки інтелекту, уяві та нестандартному баченню світу. Така особистість здатна конструктивно вирішувати складні завдання, що виникають у професійній діяльності та повсякденному житті. Оскільки фундаментом творчого процесу є творча уява, виникає гостра потреба в її дослідженні та пошуку шляхів оптимізації. Особливого значення це питання набуває в студентській молоді – періоді інтенсивного

розвитку когнітивної сфери, професійної ідентичності та самореалізації. У цьому контексті творчість стає невід'ємною від проявів уяви, виступаючи інструментом вирішення фахових завдань та прогнозування майбутньої кар'єри. Без розвинутої уяви неможливо забезпечити конкурентоспроможність фахівця в сучасному динамічному світі. Попри значну кількість наукових праць, аналіз психолого-педагогічних джерел свідчить, що увага дослідників здебільшого зосереджена на ранньому та середньому онтогенезі. Водночас особливості розвитку творчої уяви студентської молоді потребують подальшого уточнення та систематизації. Саме це зумовлює необхідність ґрунтовного вивчення психологічних характеристик творчої уяви в цей віковий період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема уяви посідає чільне місце у наукових здобутках як вітчизняних, так і зарубіжних



психологів. Різномасштабність цього феномену зумовила формування кількох ключових напрямів дослідження.

Українська психологічна школа. Вагомий внесок у вивчення природи та механізмів уяви зробили Л. Балацька, І. Біла, В. Клименко, В. Моляко, В. Роменець, Л. Шрагіна, С. Яланська та інші. Зокрема В. Моляко зосереджувався на внутрішніх процесах та стратегіях творчого мислення. В. Роменець обґрунтував цілісну філософсько-психологічну систему становлення творчої особистості. О. Кульчицька досліджувала взаємозв'язок стратегій творчого пошуку з феноменом обдарованості.

Фундаментальні підходи до розвитку психічних процесів. Теоретичні засади розвитку уяви, тісно пов'язані з мисленням та діяльністю, висвітлені у працях О. Брушлинського, Л. Виготського, П. Гальперіна, В. Давидова, О. Дяченко, Р. Натадзе, С. Рубінштейна та інших. Л. Виготський детально проаналізував онтогенез уяви в дошкільному віці. П. Гальперін, В. Давидов інтерпретують творчу уяву як універсальну здатність, що цілеспрямовано формується в процесі навчання.

Зарубіжні концепції уяви та креативності. У світовій психології концептуальні основи функціонування уяви розробляли С. Аріеті, Р. Ассаджолі, В. Вундт, Дж. Гілфорд, В. Джемс, А. Маслоу, Ж. Піаже, К. Роджерс Е. Торренс та інші. Ж. Піаже дослідив еволюцію операційних структур інтелекту, в межах яких функціонує уява дитини. Дж. Гілфорд, Е. Торренс розробили методологічний інструментарій для вимірювання дивергентного мислення, яке є когнітивним фундаментом творчої уяви. А. Маслоу, К. Роджерс тлумачили уяву як засіб вираження внутрішнього Я та шлях до самовдосконалення особистості.

Постановка завдання. Мета статті: систематизувати теоретичні засади дослідження творчої уяви, проаналізувати її зв'язок з психічними процесами та розвитком особистості студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Характеризуючи студентську молоддь, В. Поліщук визначає засадничими рисами цього віку прагнення до навчання та самоосвіти, спрямовані на майбутню реалізацію конкурентоспроможних професійних компетенцій. Важливим новоутворенням цього періоду є пік розвитку творчих здібностей, фундаментом яких виступає уява [4, с. 396–400].

Уява – це вищий пізнавальний психічний процес, який передбачає створення нових образів на

основі попереднього досвіду людини. Своєю чергою, творча уява є особливим видом уяви, під час якої людина самостійно створює нові образи, ідеї, що є цінними для інших людей чи для суспільства в цілому, і які втілюються в конкретні оригінальні продукти діяльності [2, с. 75–76].

Психологічні дослідження свідчать, що уява студентської молоді набуває нової якості – вона стає більш довільною, інтенційною та функціонально спрямованою. Як зазначав Л. Виготський, творча уява є не лише сферою фантазії, а й механізмом, що активно залучений до перетворення дійсності, творення нового та особистісно значущого. За Л. Виготським, уява має соціальну природу і формується в процесі опанування культурних засобів діяльності, зокрема мовлення (Виготський, 1984).

У студентської молоді, завдяки широкому досвіду навчальної діяльності, спілкування, участі в наукових та творчих заходах, розширюється спектр образів, що стають матеріалом для активної та репродуктивної уяви. Активізації репродуктивної уяви сприяє оволодіння навчальним матеріалом, який значно ускладнюється в цьому віці. Розвитку відтворювальної уяви сприяють описи, креслення, нотні знаки. Водночас у них активно формується і розвивається творча уява в різноманітних видах творчої діяльності (образної, наукової, художньої, технічної). На відміну від відтворювальної уяви, яка базується на попередньому досвіді та сприйнятті, творча уява створює нове, оригінальне. Без творчої уяви не можна сформулювати гіпотези, створити оригінальні продукти діяльності. Завдяки здатності регулювати свою інтелектуальну діяльність, уява стає керованою, критичною, а її образи виникають під впливом завдань навчальної діяльності та життя. Психічне життя студентської молоді охоплене мріями про майбутнє (участь у суспільному житті, родинне життя, групова діяльність) [5].

У межах когнітивного підходу Ж. Піаже розглядав уяву як компонент мислення, що формується разом із розвитком операційних структур інтелекту. На етапі формальних операцій (від 11–12 років і далі), який охоплює і студентську молоддь, з'являється здатність до гіпотетичного, абстрактного мислення, що безпосередньо пов'язане з уявою [9]. Студентська молоддь здатна створювати складні, логічно пов'язані уявні конструкції, моделювати різноманітні варіанти майбутнього, прогнозувати результати навчальної або професійної діяльності. Учений також зазначав, що в цей віковий період на перший план

виходить категорія можливості, що приводить до інтелектуального експериментування, своєрідної «гри у формули та поняття». Завдяки такому стилю мислення генерується творчий потенціал. Отже, уява це не просто фантазія, а механізм інтелектуального прогнозування та структурування реальності, який досягає свого піку розвитку на стадії формальних операцій [9].

Дж. Гілфорд розширив базу когнітивної психології, закладеною Ж. Піаже, додавши поняття «дивергентне мислення». Дж. Гілфорд виокремив два види мислення: конвергентне (логічне, послідовне, односпрямоване) та дивергентне (різноспрямоване, варіює способи вирішення проблеми) [2, с. 72–73]. Автор зазначає, що більшість людей з раннього віку, а потім навчаючись у школі, вищому навчальному закладі, здебільшого користуються конвергентним мисленням. На противагу цьому, творчим особистостям властиве дивергентне мислення, багатовекторне. Люди, вирішуючи проблеми будь-якого плану, починають шукати різноманітні варіанти і чим більше, тим краще. Вважається, що дивергентний спосіб мислення є основою творчого мислення. Дж. Гілфорд обстоював думку, що в молоді продуктивність уяви значною мірою визначається рівнем розвитку дивергентного мислення, тобто вмінням генерувати багато ідей у відповідь на стимул, гнучко переключатися між різними образами та формувати нестандартні рішення. Структура дивергентного мислення містить такі складові, як образна гнучкість, оригінальність, плавність, деталізація. Ці якості тісно пов'язані з творчою уявою [7].

У межах асоціативної теорії креативності, розробленої С. Медником, творчий процес розглядається як формування нових комбінацій з асоціативних елементів [8]. Автор зазначає, що творча уява безпосередньо залежить від здатності особистості встановлювати «віддалені» зв'язки. Чим далі один від одного у смисловому просторі знаходяться елементи, тим оригінальнішим є результат їх поєднання. На відміну від конвергентного мислення, креативність передбачає вихід за межі очевидних, шаблонних рішень. Це процес інтеграції компонентів, між якими на перший погляд відсутня логічна спорідненість. Саме здатність до генерування нестандартних асоціативних рядів є диференційною ознакою творчих індивідів, що забезпечує основу для продуктивного та інноваційного мислення.

Для студентської молоді, зокрема тих, хто опановує гуманітарні та творчі спеціальності, вільне асоціювання є не лише когнітивною функцією,

а й професійно необхідною навичкою. Це проявляється як написання есе, критичні розбори, де постає необхідність синтезувати знання з різних дисциплін для створення унікального аргументу; розроблення концепцій, що базуються на метафоричному переосмисленні реальності та пошуку інсайтів; вирішенні нестандартних завдань, що вимагають «стрибка» уяви за межі стандартних алгоритмів.

Аналізуючи особливості мислення студентської молоді, зазначимо, що в цей віковий період завершується формування стадії формально-логічних операцій та відбувається поступовий перехід до постформального мислення. Особистість демонструє здатність приймати рішення, синтезуючи об'єктивні факти із суб'єктивним досвідом; бачити зв'язки між протилежними явищами та сприймати суперечності як рушійну силу розвитку; ефективно розв'язувати життєві проблеми, що не мають універсального або однозначного рішення [5].

Таким чином, особливості мислення є критично важливим етапом фахової підготовки, оскільки він дозволяє трансформувати накопичений досвід у якісно нові інтелектуальні продукти, безпосередньо пов'язані з творчою уявою.

У контексті життєдіяльності студентської молоді, як і на попередніх етапах онтогенезу (зокрема в підлітковому та ранньому юнацькому віці), домінуючим залишається емоційний компонент. Це проявляється у виразній потребі молодих людей транслювати власні почуття та думки, які часто трансформуються у стан творчого натхнення. Закцентуємо увагу, що взаємозв'язок творчої уяви та емоційної сфери має двосторонній характер: з одного боку, образи фантазії здатні викликати цілком реальні та інтенсивні почуття, навіть за умови відсутності фізичного об'єкта уяви, а з іншого – саме емоції стимулюють активну діяльність уяви, спрямовуючи її на створення образів, що релевантні цим внутрішнім переживанням [7].

Творча уява в означений період є фундаментальною психологічною рисою, що активно розвивається через самопізнання та пошук свого місця в світі. Найбільш типовим виявом цього процесу є літературна творчість, яка дозволяє втілити рефлексії та почуття у художні образи. Важливим стимулом для фантазії, за Л. Виготським, виступають незадоволені потреби та прагнення, які стають рушійною силою творчого процесу.

Особливого значення творча уява набуває у контексті розвитку емоційної чутливості та

емпатії. У сучасних українських реаліях, позначених досвідом війни та травматизацією суспільства, здатність до глибокого розуміння емоційного стану іншого стає критично важливою для взаємодії та взаємодопомоги.

На відміну від підліткового віку, де переважає спонтанність, уява студентської молоді характеризується балансом між емоційністю та когнітивною керованістю. Вона набуває усвідомленого характеру, що дозволяє ефективно використовувати її як інструмент моделювання в навчанні, професійному проєктуванні та особистісному житті.

Творча уява є важливою для формування власної Я-концепції, власного Я. Я-концепція студентської молоді є динамічною системою уявлень про себе, що активно формується через призму професійного самовизначення та соціальної адаптації. В. Поліщук вважає юнацький вік сензитивним періодом для розвитку соціогенних потенцій, або «золотою порою людини», коли набувається навчально-професійний досвід для реалізації індивідуальної траєкторії професійної кар'єри з обов'язковим досягненням життєвого успіху. Водночас відбувається переосмислення життєвого досвіду поза межами тривалого перебування в шкільному середовищі (у соціальній ролі студента зіставляється з 3 і 4-м роками денної форми навчання) [4, с. 396–397]. У цей час суттєво збільшується коло спілкування, відбувається подальший розвиток когнітивних можливостей, зміна способу життя, що пов'язані з навчанням у вищому навчальному закладі. Усе це сприяє переосмисленню Я-концепції та появи надій на майбутнє [6, с. 159]. Зазначимо, що творча уява безпосередньо пов'язана з Я-концепцією студентської молоді, що виявляється у високому рівні креативності, який стимулює самовираження, дозволяє конструювати «Я-ідеальне» та гнучко коригувати «Я-реальне».

Згідно з гуманістичним підходом (К. Роджерс, А. Маслоу), уява є складовою самоактуалізації особистості – здатності людини до реалізації свого потенціалу, що виявляється в творчій діяльності. Творча уява студентської молоді виконує функцію самовираження, пошуку смислів, побудови уявлення про майбутнє Я. Як зазначає О. Киричук, особистісна активність студентської молоді, їхня здатність до творчої самореалізації у професійному й навчальному просторі значною мірою зумовлена розвитком уяви як цілісного когнітивно-емоційного механізму [1].

Творча уява студентської молоді безпосередньо пов'язана з результатами досвіду спілкування, спільної діяльності з іншими людьми та власної активності. Таким чином поступово формується специфічний внутрішній світ, який, з одного боку, може надавати будь-якій діяльності творчого характеру, а з іншого – репродуктивного, за готовими, чужими схемами. Саме збагачення внутрішнього світу, створеного самою людиною відповідно до законів саморозвитку й творчості, стає могутнім джерелом повноцінного розвитку людини [3].

Покращення навчального процесу у ЗВО неможливе без активації творчої уяви. Використання евристичних прийомів для розв'язання практичних завдань стає потужним драйвером розумового розвитку. Саме через цей процес у студентської молоді генерується суб'єктивна новизна, вибудовується власний внутрішній світ. У цей період відбувається трансформація: «первинна креативність» дитинства переростає у «спеціалізовану креативність». Це не просто здатність творити, а фахова компетентність, яка дозволяє бачити нестандартні рішення у конкретній сфері діяльності, стаючи її необхідною «зворотною стороною» та інтелектуальним доповненням [2, с. 100–101]. Саме навчальне середовище стає фундаментальною платформою для розвитку творчої уяви студентської молоді. Активізація імажинативних процесів досягається через впровадження методів проблемного, проєктного та ігрового навчання, а також завдяки формуванню атмосфери креативності, що стимулює ініціативність і самостійність. Таким чином, ключовою умовою розвитку уяви є залучення особистості до багатогранної діяльності, розширення сенсорного та емоційного досвіду, що безпосередньо підвищує продуктивність творчої активності.

Узагальнюючи результати дослідження, можна виокремити ключові психологічні характеристики, що визначають специфіку творчої уяви студентської молоді:

- інтенціональність (чітка спрямованість уявних процесів на розв'язання конкретних творчих завдань та досягнення визначених цілей);
- довільність (здатність свідомо керувати потоком образів, фокусувати уяву в межах пізнавального запиту та контролювати процес побудови нових моделей реальності);
- когнітивна інтегрованість (тісна взаємодія з мисленням, пам'яттю та мовленням, що дозволяє трансформувати абстрактні ідеї у конкретні вербальні чи візуальні структури);

– мотиваційна детермінованість (активація уяви внутрішніми потребами особистості – прагненням до пізнання, досягнення успіху та само-реалізації);

– емоційна забарвленість (висока насиченість образів почуттями; тісний зв'язок уяви з ціннісними орієнтаціями, очікуваннями та життєвим досвідом).

Висновки. Творча уява студентської молоді – це складний багатокомпонентний феномен, що полягає в здатності генерувати оригінальні ідеї та образи, які виходять за межі репродуктивного досвіду. Вона відіграє фундаментальну роль у пізнавальній, професійній та особистісній сферах молодого людини. Основними детермінантами розвитку творчої уяви

у цей період є: синергія високого рівня когнітивного розвитку, інтенсивний пошук ідентичності та гостра потреба у самовираженні; створення сприятливого соціально-психологічного клімату, впровадження особистісно орієнтованих методик навчання, а також стимулювання автономії та творчої ініціативи здобувачів освіти. Таким чином, творча уява студентської молоді є не лише інструментом художньої чи наукової діяльності, а й важливим механізмом конструювання власного Я та проєктування майбутнього життєвого шляху.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі вбачаємо в створенні та апробації конкретних психолого-педагогічних комплексів для стимулювання творчої уяви в умовах закладу вищої освіти.

Список літератури:

1. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
2. Ільїна Н. М. Психологія творчості та обдарованості: навч. посіб. 2-ге вид, виправл., переробл. Суми : Університетська книга, 2020. 234 с.
3. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. 3-тє вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2011. 360 с.
4. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості: навч. посіб. Суми : ПФ «Вид-во «Університетська книга», 2020. 459 с.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 6-те вид., переробл., доп. Київ : ВЦ «Академія», 2024. 384 с.
6. Сірко Р. І. Структура «Я-концепції» студентів-психологів вищих навчальних закладів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту внутрішніх справ*. Вип. 2. 2013. С. 158–166.
7. Шрагіна Л. І. Проблема психології творчого уявлення в роботі Т. Рібо «Творча уява». *Вісник Харківського нац. ун-ту: зб. наукових праць*. Вип. 52. № 1065. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. С. 76–80.
8. Guilford, J. P. (1967). Creativity: Yesterday, today, and tomorrow. *The Journal of Creative Behavior*. 1967. 1(1). P. 3–14. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1967-10453-001>.
9. Mednick, S. The associative basis of the creative process. *Psychological Review*. 1962. 69 (3). P. 220–232. <https://doi.org/10.1037/h0048850>.
10. Piaget J. The stages of the intellectual development of the child. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 1962. 26 (3). P. 120–128. URL: <https://scispace.com/papers/the-stages-of-the-intellectual>

Pyina N. M. THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOLOGICAL DIMENSIONS OF CREATIVE IMAGINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The article provides a theoretical analysis and systematization of scientific approaches to the study of the psychological characteristics of the creative imagination of student youth. The relevance of the study is determined by the current challenges facing Ukraine: a systemic crisis in various spheres of public life requires the search for innovative ways of socio-economic development, the introduction of new technologies, and creative strategies for solving urgent problems. It is argued that student youth is a sensitive period for the development of creative imagination, as it becomes the foundation for the formation of professional identity, personal self-awareness, and strategic life planning. The relationship between creative imagination and the transformation of thought processes is identified. The transition from abstract-logical to post-formal thinking is considered, where creative imagination acts as a tool for constructing hypotheses and generating fundamentally new ideas. The influence of emotional sensitivity, empathy, and internal motivation on the intensity of imaginative processes is analyzed. It has been proven that the creative imagination of student youth is based on the balance between the emotional richness of images and their cognitive controllability. The influence of creative imagination on the expansion of social roles and the development of communicative

competence is revealed. Creative activity contributes to the structuring of the inner world of the personality, which allows any professional or personal activity to be imbued with creativity. The factors of the educational environment of a higher education institution that stimulate the development of the creative potential of future specialists are characterized. It is emphasized that the accumulated experience of joint activities and social interaction becomes a resource for activating the internal activity of student youth, which is a necessary condition for their successful self-realization in conditions of uncertainty.

Keywords: *educational environment, professional identity, self-realization, student youth, creative imagination.*

Дата першого надходження статті до видання: 04.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

УДК 159.922.7:616.89-008.434.35]:[159.942.5:355.01]-053.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/20>

Острянюк Т. С.

<https://orcid.org/0000-0002-2402-7203>

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

СЕЛЕКТИВНИЙ МУТИЗМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПОЄДНАННЯ КРИЗИ ТРЬОХ РОКІВ ТА ВОЄННОГО СТРЕСУ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

У статті здійснено теоретико-практичний аналіз проблеми селективного мутизму у дітей дошкільного віку в умовах поєднання вікової кризи трьох років та впливу воєнного стресу. Автором обґрунтовано актуальність дослідження, що зумовлене зростанням рівня тривожності у дітей раннього віку внаслідок порушення базового відчуття безпеки, емоційної нестабільності сімейного середовища та змін у соціальних умовах розвитку. Розкрито особливості селективного мутизму як тривожного розладу, що проявляється у вибірковому блокуванні мовлення у соціальних ситуаціях за збереженої здатності до мовленнєвої діяльності. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння природи селективного мутизму, зокрема в контексті поведінкових та когнітивно-поведінкових концепцій. Особливу увагу автором приділено ролі кризи трьох років як періоду становлення автономії дитини, що супроводжується внутрішньою суперечністю між прагненням до самостійності та недостатньо сформованими механізмами саморегуляції. Обґрунтовано, що в умовах підвищеної тривожності та соціального напруження така суперечність може проявлятися у формі блокування мовлення як захисної реакції.

Автором представлено структуровані етапи психологічного супроводу дітей із проявами селективного мутизму, які включають: етап формування психологічної безпеки, етап ігрової взаємодії, етап сенсорної та символічної діяльності, етап активізації звукових реакцій та етап розширення комунікативної взаємодії. Розкрито діяльність використання ігрових, сенсорних та нейророзвиткових методів як ефективних засобів зниження тривожності та поступового включення дитини у мовленнєву активність.

Висвітлено значення непрямих форм комунікації, зокрема взаємодії через гру, звуконаслідування, тілесні та емоційні прояви, які виступають передумовами формування мовлення. Окрему увагу автором приділено використанню елементів експозиційного підходу, що передбачає поступове включення дитини у ситуації соціальної взаємодії з урахуванням її індивідуального темпу та рівня тривожності.

Практична цінність дослідження полягає у можливості використання запропонованої моделі психологічного супроводу у діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти.

Ключові слова: психологічний супровід, селективний мутизм, діти дошкільного віку, хронічний стрес, тривожність, мовленнєвий розвиток.

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку дитини характеризуються поєднанням нормативних вікових криз та інтенсивного впливу зовнішніх стресогенних факторів. Одним із найбільш вразливих періодів є ранній вік, зокрема період кризи трьох років, що супроводжується становленням автономії, саморегуляції та мовлення. У цей період дитина активно включається у соціальну взаємодію. Водночас за умов підвищеної тривожності, зумовленої як внутрішніми чинниками (темперамент, затримка мовленнєвого

розвитку), так і зовнішніми (воєнні події, зміна середовища, порушення стабільності умов для виховання, розвитку, навчання), можуть формуватися порушення комунікативної поведінки. Одним із таких проявів є селективний мутизм – тривожний розлад, при якому дитина зберігає здатність до мовлення, однак не використовує його у певних соціальних ситуаціях. Особливої актуальності проблема набуває в умовах воєнного стану. Такі умови супроводжується хронічним стресом, порушенням відчуття безпеки та емоційною



нестабільністю сімейного середовища. Зважаючи на це, мовлення може блокуватися як захисна реакція психіки, що суттєво ускладнює процеси соціалізації.

Отже, постає необхідність науково обґрунтованого аналізу особливостей селективного мутизму у дітей дошкільного віку в умовах поєднання вікової кризи та воєнного стресу, а також визначення ефективних етапів і напрямів психологічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційного благополуччя та комунікативного розвитку дітей дошкільного віку останніми роками набуває особливої актуальності у психологічній науці. Дошкільний період є надзвичайно важливим етапом формування базових соціальних навичок, розвитку мовлення, емоційної регуляції та взаємодії з оточенням. Саме у цей період відбувається інтенсивний розвиток психічних процесів, формуються основи особистості та моделі соціальної поведінки. У контексті дослідження труднощів комунікативного розвитку дітей особливу увагу науковців привертає феномен селективного мутизму.

У сучасних психологічних дослідженнях селективний мутизм розглядається як тривожний розлад дитячого віку, що характеризується стійкою нездатністю говорити у певних соціальних ситуаціях, незважаючи на збережену мовленнєву здатність в інших умовах [5]. Найчастіше така поведінка проявляється у закладах освіти або під час взаємодії з незнайомими дорослими, тоді як у сімейному середовищі дитина може спілкуватися відносно вільно. Важливо відмежовувати селективний мутизм від затримки мовленнєвого розвитку, оскільки у даному випадку первинним є не дефіцит мовлення, а його блокування внаслідок підвищеної тривожності.

На думку П. Муріса & Томаса Х. Оллендіка, ключовою характеристикою селективного мутизму є високий рівень соціальної тривожності, що призводить до блокування мовлення у ситуаціях соціальної взаємодії. Саме тому цей розлад у сучасних класифікаціях психічних розладів віднесено до групи тривожних розладів [8]. Дослідження також свідчать, що розвиток селективного мутизму зумовлюється комплексною взаємодією біологічних, соціальних і психологічних факторів (поведінкова стриманість, страх соціальної оцінки та труднощі комунікації). Крім того, деякі науковці відзначають можливий зв'язок цього розладу з аутистичними рисами або нейророзвитковими труднощами [9].

У своїх розвідках науковці П. Муріс та Т. Оллендік відзначають, що діти з таким розладом часто мають підвищену сенситивність нервової системи, схильність до поведінкової стриманості та високий рівень тривожності у нових соціальних ситуаціях [8].

К. Керні підкреслює, що селективний мутизм нерідко супроводжується труднощами у соціальній адаптації та уникненням соціальної взаємодії у навчальному середовищі з однолітками. У таких випадках мовленнєве уникнення виступає своєрідною формою психологічного захисту від ситуацій, які викликають сильну тривогу, таким чином дозволяючи дитині уникнути переживання надмірної тривоги [6].

У сучасних дослідженнях селективного мутизму значна увага приділяється також розробці інструментів для оцінювання мовленнєвої активності дитини у різних соціальних контекстах. Зокрема, у роботі зарубіжних науковців було здійснено психометричну перевірку стандартизованого опитувальника (SMQ) для батьків, що дозволяє оцінювати частоту мовлення в різних ситуаціях соціальної взаємодії [7]. Автори зазначають, що SMQ (Selective Mutism Questionnaire) може ефективно використовуватися як для первинного оцінювання проявів селективного мутизму, так і для відстеження динаміки змін у процесі психологічного супроводу дитини. Суттєвим є те, що даний інструмент дозволяє оцінити особливості мовленнєвої поведінки у різних середовищах – вдома, у навчальному закладі та під час взаємодії з малознайомими людьми, що є ключовим для розуміння специфіки селективного мутизму як ситуаційно зумовленого порушення комунікації.

Останніми роками значна увага у психологічних дослідженнях приділяється впливу соціальних кризових ситуацій на психічний розвиток дітей. Зокрема, дослідники підкреслюють, що життя у ситуації воєнного конфлікту створює для дитини середовище постійної психологічної напруги. Воєнні події супроводжуються відчуттям небезпеки, нестабільністю повсякденного життя, порушенням звичного ритму діяльності та обмеженням соціальних контактів. Усе це може призводити до формування хронічного стресу, що негативно впливає на емоційний стан та поведінку дітей [3].

Наукові дослідження свідчать, що тривале перебування у стані загрози або невизначеності здатне викликати у дітей різноманітні емоційні та поведінкові порушення. Серед них найчастіше

відзначаються підвищена тривожність, страхи, соціальна ізоляція, труднощі адаптації до нових умов та порушення комунікативної активності [4].

Особливого значення у цьому контексті набуває вплив сімейного середовища. Дослідники підкреслюють, що емоційний стан батьків суттєво відображається на психологічному благополуччі дитини. Підвищена тривожність дорослих, їхнє емоційне виснаження або постійне переживання небезпеки можуть формувати у дітей відчуття нестабільності та невпевненості у навколишньому світі. У свою чергу це може посилювати схильність до тривожних реакцій та уникнення соціальної взаємодії.

У сучасних українських дослідженнях також наголошується, що воєнний стан створює додаткові ризики для психічного розвитку дітей. Вимушене переміщення, зміна соціального середовища, розлука з татом, обмеження звичних форм спілкування та постійний інформаційний тиск можуть підсилити емоційну нестабільність та тривожність у дітей. У таких умовах зростає ймовірність виникнення різних тривожних розладів, у тому числі селективного мутизму.

Отже, аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що розвиток селективного мутизму у дітей є багатофакторним процесом. Він може бути зумовлений як індивідуальними психологічними особливостями дитини, так і специфікою її соціального середовища. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті сучасних соціальних викликів, коли до вікових особливостей розвитку додається вплив травматичних умов життя, зокрема хронічного стресу, порушення відчуття безпеки та емоційної нестабільності у сім'ї. Саме поєднання вікових психологічних факторів, тривожних проявів та впливу травматичного соціального середовища визначає необхідність подальшого дослідження особливостей прояву селективного мутизму у дітей дошкільного віку в сучасних умовах.

Постановка завдання. Мета статті полягає у здійсненні теоретико-практичного аналізу особливостей селективного мутизму у дітей дошкільного віку в умовах поєднання кризи трьох років та воєнного стресу, а також у визначенні етапів психологічного супроводу, спрямованих на зниження рівня тривожності та поступову активізацію мовленнєвої поведінки дитини. Особлива увага у дослідженні приділяється вивченню можливостей використання ігрових, сенсомоторних та нейророзвиткових методів у роботі психолога з дитиною, яка демонструє прояви селективного мутизму.

Виклад основного матеріалу. Психологічний супровід дітей дошкільного віку з проявами селективного мутизму потребує системного та поетапного підходу, який враховує вікові закономірності розвитку дитини, індивідуальні особливості, її емоційний стан, а специфіку сімейного середовища. Особливої уваги потребують випадки, коли комунікативні труднощі виникають у період кризи трьох років та посилюються впливом хронічного стресу в умовах воєнного стану.

Слід враховувати, що криза трьох років є не лише етапом становлення автономії, але й періодом підвищеної емоційної вразливості дитини. У цей час формується усвідомлення власного «Я», що супроводжується прагненням до самостійності водночас з недостатньо сформованими механізмами саморегуляції. Така внутрішня суперечність нерідко призводить до напруження, фрустрації та тривожних реакцій. У ситуаціях соціальної взаємодії, які вимагають мовленнєвої активності, дитина може переживати страх помилки, оцінювання або невідповідності очікуванням дорослого. У поєднанні з підвищеною сенситивністю та зовнішніми стресогенними факторами це може спричинити блокування мовлення як своєрідну форму психологічного захисту. Тому селективний мутизм у цьому віці доцільно розглядати не лише як окремих тривожний розлад, а як явище, що формується на перетині вікової кризи розвитку, особливостей емоційної регуляції та впливу соціального середовища.

Основним завданням психологічного супроводу є зниження рівня тривожності дитини, формування відчуття психологічної безпеки та поступове розширення її комунікативної активності. Реалізація цих завдань передбачає поетапну організацію роботи. Слід зазначити, що у сучасних підходах до подолання селективного мутизму провідне місце займає поведінковий напрям, у межах якого мовленнєва поведінка розглядається як така, що може бути поступово сформована через системне зниження тривожності та розширення досвіду безпечної соціальної взаємодії. Відтак ключовим є принцип поступовості, повторюваності та підкріплення навіть мінімальних комунікативних проявів дитини. Структурований підхід лежить в основі здійснення психологічного супроводу дітей із селективним мутизмом. Так, у дослідженні К. Керні обґрунтовує ефективність використання поведінкових стратегій та поетапної організації роботи, спрямованої на зниження тривожності і розширення комунікативної активності дітей [6].

У психологічному супроводі дітей дошкільного віку, у яких діагностовано селективний мутизм, важливо визначити наступні етапи.

Перший етап – етап формування психологічної безпеки. Його основною метою є встановлення емоційного контакту між дитиною і психологом. Для дітей із селективним мутизмом характерною є підвищена настороженість у нових соціальних ситуаціях, тому першочерговими завданнями даного етапу є: формування почуття безпеки у взаємодії; стимуляція невербального контакту; створення передбачуваного середовища, у якому дитина відчуває прийняття та відсутність тиску щодо мовлення; зниження емоційного напруження.

На цьому етапі перевага надається невербальним формам взаємодії через ігрову діяльність; емоційну підтримку з використанням жестів, міміки, інтонації. Водночас психолог здійснює постійний вербальний супровід дій, що створює передумови для формування мовленнєвої активності, а також використовує спільну гру, спостереження за діями дитини. Необхідною умовою є присутність значущого дорослого, що підвищує відчуття безпеки дитини. Варто наголосити, що на початкових етапах роботи будь-які звукові реакції (вокалізації, сміх, шепіт) розглядаються як значущий прогрес, оскільки вони свідчать про зниження мовленнєвого бар'єру. Саме через тілесні та дихальні механізми відбувається поступове включення голосу у комунікативну взаємодію. Тому на першому етапі необхідно зробити акцент на поступовому наближенні до звуку, а також закріплювати навіть мінімальні реакції у дитини. Дуже важливо зі сторони психолога не ускладнювати ігри, різко не вводити нічого нового, продовжувати бути поруч в тих умовах. Для дитини значущими стають підтримуючі висловлювання: «ми знову разом будемо грати», «тут безпечно». Необхідно вводити правильне підкріплення позитивних змін, використовуючи фрази: «мені так подобається з тобою гратися», «ми разом зробили», «у тебе так добре виходить» тощо. На першому етапі можна спостерігати у поведінці дитини невербальний контакт, активну участь у спільній діяльності, появу первинних вокальних реакцій у вигляді сміху. Однак, дитина може продовжувати демонструвати підвищену тривожність (прикривання рота під час сміху, уникнення прямого контакту), що відповідає етапу формування мовленнєвої активності в межах поведінкового підходу. Обов'язковим є повторення моменту, коли дитина засміялася, що є найшвидшим шляхом до звуку. При

правильній роботі через кілька занять у дитини може з'являтися шепіт, потім звук і потім – слово. Необхідним напрямком роботи є залучення тілесних та дихальних механізмів (дихання, сміх, голосові реакції), що сприяють поступовій активізації мовлення. Разом з тим і використання емоційних вигуків психологом, що стає для дитини легшим за слова, а також ігрові елементи для заспокоєння (наприклад, з мильними бульбашками, пір'їнкою).

Етап ігрової взаємодії. Мета цього етапу полягає у формуванні довірливої взаємодії через спільну гру та зниження соціальної тривожності. Оскільки ігрова діяльність виступає природним середовищем комунікації для дитини дошкільного віку, тому головні завдання цього етапу варто зосередити на процесі залучення дитини до спільної діяльності; формування позитивного досвіду взаємодії; розвиток ініціативи на взаємодії. У процесі гри дитина має можливість взаємодіяти з психологом опосередковано – через улюблені іграшки, рухи, символічні дії. Під час занять доцільно використовувати сюжетно-рольові ігри з іграшками, які викликають у дитини інтерес і емоційний відгук. Часто ефективними є ігри з машинками, фігурками персонажів, конструкторами. Психолог супроводжує ігрові дії коментарями, звуконаслідуванням та емоційною підтримкою, не вимагаючи від дитини безпосередніх вербальних відповідей. Така форма взаємодії сприяє поступовому зниженню внутрішньої напруги у дитини та формуванню довіри. На цьому етапі можуть спостерігатися поява спонтанних звукових реакцій, зниження напруження у присутності значущого дорослого, включення у спільну гру.

Етап сенсорної та символічної гри. У психологічному супроводі важливе місце займають сенсорні види діяльності, зокрема пісочна терапія. Саме пісочна гра забезпечує безпечний простір, у якому у дитини можуть проявлятися емоційні переживання, внутрішні напруження та актуальні потреби [2, с. 25]. Метою даного етапу є зниження тривожності через сенсорний досвід та стимуляція непрямих форм комунікації. Головні завдання полягають у стимуляції самовираження через дію; забезпеченні емоційного розвантаження; розвитку символічної гри; формуванні передумов мовленнєвої активності. Робота з піском створює для дитини можливість вільного самовираження через символічні дії та сприяє емоційному розвантаженню. Так, під час гри у пісочниці дитина може виконувати різні дії з іграшками: перемішувати їх, будувати прості конструкції, створювати сюжетні ситуації, використовуючи воду, пісок, тактильні

матеріали. Така діяльність допомагає знизити рівень тривожності, активізує увагу та сприяє формуванню комунікативної взаємодії з психологом. При селективному мутизмі дитина часто не ініціює взаємодію та уникає соціального контакту, однак під час сенсорної гри може з'явитися активність, яка включає контроль та автономію. Дитина вже може показувати, передавати ідеї, взаємодіяти через дію. Це полегшує введення звуків, слів і поступове включення у діалог. Доцільним є введення мовленнєвих елементів через дію (наприклад: рух машинки супроводжується звуконаслідуванням «біп-біп-біп», перешкода – «ой», зіткнення – «бах»). Дуже важливо мотивувати спільну діяльність, наприклад: «давай разом». Такі фрази сприяють запуску звуку. Разом з тим ігрові елементи для заспокоєння мають бути присутні на кожному занятті. Наприклад, вправа «відбитки пальчиків», дозволяє занурювати долоньки у пісок і можна додавати слова «тук-тук», «туп».

Коли дитина включається у таку ігрову діяльність, можна створити мікро-експозицію, шепотом сказавши звук або разом повторити. Недоцільним є використання прямих запитань (наприклад, «скажи, що ти створив?», «як це називається?»), або тиску на дитину з вимогою чи проханням говорити, повторити, оскільки це може призводити до підвищення рівня тривожності дитини і регресу у взаємодії. Критеріями ефективності роботи на цьому етапі є зниження рівня тривожності, поява спонтанної ігрової активності, виникнення вокалізацій та перших мовленнєвих реакцій (шепіт, окремі слова), а також зменшення поведінкових проявів напруги (наприклад, прикривання рота під час сміху, уникнення контакту). Це свідчить про прагнення дитини до мовленнєвої активності.

Етап активізації звукових реакцій. Поступово у процесі ігрової взаємодії починають з'являтися звукові прояви – окремі звуки або звуконаслідування, які супроводжують ігрові дії дитини. Такі реакції є важливим етапом у розвитку комунікації, оскільки свідчать про зниження внутрішнього мовленнєвого бар'єру. На цьому етапі головні завдання психолога полягають у стимуляції та підтримці будь-яких звукових проявів дитини без оцінювання; зниження мовленнєвого бар'єру; формуванні зв'язку між діями і звуком; підтримці мовленнєвих проявів. Важливим стає взаємодія дитини з мамою у присутності психолога, у якій мама виступає посередником між дитиною і психологом. Психолог може звертатися через маму, мама може говорити замість дитини (наприклад: «можеш прошепотіти мамі на вушко»). Варто

зауважити, що на всіх етапах роботи головною умовою залишається підтримка безпечного середовища. Психологу варто часто повторювати: «можеш просто показати», «можна і без слів», «я бачу, ти зрозумів», що знижує тривогу дитини. Замість питань необхідно постійно коментувати дії дитини, наприклад: «о, машинка поїхала», «ти її лагодиш», «ти вибрав червоний м'ячик», що створює для дитини можливість кивнути головою, показати, тихо додати звук. На цьому етапі може спостерігатися поява шепоту, окремих звуків і складів, зниження страху говоріння, збільшення частоти звукових реакцій.

Етап розширення комунікативної взаємодії. У міру зниження тривожності та формування довірливого контакту з'являється можливість поступового розширення комунікативної активності дитини. Тому метою даного етапу є розширення мовленнєвої активності та формування навичок комунікації. Взаємодія може включати короткі мовленнєві реакції, звернення або коментарі під час гри.

На цьому етапі слід підтримувати будь-які прояви комунікації – як вербальні, так і невербальні, поступово збільшувати кількість слів, а також розвивати впевненість у спілкуванні. Дитина може використовувати жести, міміку, рухи, тілесні прояви для передачі своїх емоцій та намірів. Такі форми взаємодії є природним етапом розвитку комунікативної поведінки.

У контексті психологічного супроводу важливого значення набуває організація соціального середовища. Зокрема дослідниця Л. Прохоренко зазначає на необхідності створення сприятливої соціальної атмосфери і активного залучення батьків до освітнього процесу та врахування індивідуальних особливостей дитини як ключових умов ефективної супровідної діяльності [1, с. 3]. Мама виступає значущою у процесі формування комунікативної взаємодії дитини. Відтак, важливим завданням постає спілкування дитини з мамою у присутності психолога. Це може бути по одному слову спочатку. Потім кількість слів збільшується з поступовим зменшенням участі мами у взаємодії.

Доцільним у межах психологічного супроводу є використання елементів експозиційного підходу, який передбачає поступове і контрольоване включення дитини у тривожні для неї комунікативні ситуації. Така робота здійснюється через поетапне розширення кола взаємодії (від спілкування з матір'ю до взаємодії з іншими дорослими та однолітками) за умови збереження відчуття безпеки. Важливо, що експозиція реалізується

у м'якій ігровій формі, без примусу до мовлення, що дозволяє уникнути підвищення тривожності та сприяє природному формуванню мовленнєвої активності.

У роботі з дітками, які демонструють труднощі комунікації, доцільним є використання сенсомоторних та нейророзвиткових вправ, які спрямовані на розвиток координації рухів, міжпівкульної взаємодії та навичок саморегуляції.

До таких вправ можуть належати ігри з м'ячем, вправи на координацію рухів обома руками, рухові ігри з використанням предметів (наприклад, кеглів або м'ячів). Подібна діяльність сприяє розвитку моторного контролю, концентрації уваги та формуванню відчуття успішності у дитини.

Невід'ємною складовою психологічного супроводу є взаємодія з батьками. Емоційний стан дорослих безпосередньо впливає на психологічне благополуччя дитини, тому робота психолога передбачає надання рекомендацій щодо підтримки дитини у повсякденному житті. Батькам рекомендується створювати спокійну та передбачувану атмосферу, уникати тиску щодо мовлення та підтримувати будь-які прояви комунікації. Доцільно зберігати емоційний контакт з дитиною через спільну діяльність, гру та позитивну взаємодію.

Водночас визначальним напрямком психологічного супроводу є взаємодія з педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти. Оскільки прояви селективного мутизму найчастіше актуалізуються саме у соціальному середовищі, значущу роль відіграє характер комунікативної взаємодії вихователя з дитиною. Недоцільними є прямі вимоги з боку вихователя до мовлення дитини, порівняння з іншими дітьми або висловлювання, що можуть підсилити почуття тривоги та невпевненості (наприклад, акцентування на мовленні дитини, або ж сумніви щодо її готовності до перебування

у групі). Натомість ефективним є створення безпечного, приймаючого середовища, у якому дитина має можливість включитися у взаємодію поступово, без тиску. Вихователь має підтримувати усі невербальні форми комунікації, залучати дитину до спільної діяльності через гру, моделювати мовленнєві ситуації без прямого запиту на відповідь. Такий підхід сприяє зниженню тривожності та формуванню передумов для природного включення мовлення у соціальну взаємодію.

Висновки. Отже, селективний мутизм у дітей дошкільного віку є складним багатфакторним явищем, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей дитини та несприятливих соціальних умов. У період кризи трьох років мовленнєва поведінка дитини є особливо чутливою до впливу тривожності та соціального контексту, що визначає необхідність раннього психологічного супроводу. Психологічний супровід у таких випадках має бути спрямований на створення безпечного емоційного середовища, зниження рівня тривожності та поступову активізацію мовлення через ігрову, сенсорну, нейророзвиткову діяльність. Запропонована модель психологічного супроводу може бути використана у практиці фахівців психологічної служби закладів дошкільної освіти в умовах кризових соціальних змін. Її особливістю є поєднання ігрових, сенсомоторних та поведінкових методів, що забезпечують поступове зниження тривожності та природну активізацію мовлення дитини. В умовах воєнного стресу така модель набуває особливої значущості, оскільки дозволяє враховувати підвищену емоційну вразливість дітей та забезпечує адаптивний підхід до їх розвитку. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні ефективності поєднання психологічних та логопедичних підходів у різних соціальних умовах розвитку дитини.

Список літератури:

1. Ратушняк М.В. Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в дошкільних навчальних закладах загального типу: метод. посіб. Вінниця, 2015. 127 с.
2. Прохоренко Л.І. Психологічний супровід дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3(1). DOI: 10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-7.
3. Ann S. Masten, Angela J. Narayan. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience. *Annual Review of psychology*. 2012. Vol. 63. DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100356.
4. Betancourt, Theresa S. ScD, MA; Meyers-Ohki, Sarah E. BA; Charrow, Alexandra P. BA; Tol, Wietse A. *Harvard Review of Psychiatry*. 2013. Pp. 70–91. DOI: doi.org/10.1097/HRP.0b013e318283bf8f.
5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. Text revision (DSM-5-TR). DOI: 10.1176/appi.books.9780890425787.
6. Kearney, C.A. *Helping children with selective mutism and their parents: a guide for school-based professionals*. Oxford University Press, 2010.

7. Letamendi A. M., Chavira D.A., Hitchcock C.A., Roesch S.C., Shipon-Blum E., Stein M.B. Selective mutism questionnaire: measurement structure and validity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2008. Vol. 47 (10). Pp. 1197–1204.

8. Muris P., Thomas H. Ollendick. Children who are anxious in silence: a review on selective mutism, the new anxiety disorder in DSM-5. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2015. Vol. 18. Pp. 159–161. DOI: 10.1007/s10567-015-0181-y.

9. Peter Muris, Nona Monait, Lotte Weijsters and Thomas H. Ollendick. Symptoms of selective mutism in non-clinical 3- to -6 year-old children: relations with social anxiety, autistic features, and behavioral inhibition. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.669907.

Ostrianko T. S. SELECTIVE MUTISM IN PRESCHOOL CHILDREN UNDER THE COMBINED INFLUENCE OF THE THREE-YEAR CRISIS AND WAR-RELATED STRESS: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

In the article, a theoretical and practical analysis of the problem of selective mutism in preschool children is carried out in the context of the coexistence of the three-year developmental crisis and the impact of war-related stress. The author substantiates the relevance of the study, which is determined by an increase in the level of anxiety in young children due to a disruption of the basic of safety, emotional instability of the family environment, and changes in the social conditions of development. The features of selective mutism are revealed as an anxiety disorder manifested in the selective inhibition of speech in social situations despite the preservation of the child's speech abilities.

Modern scientific approaches to understanding the nature of selective mutism are analyzed, particularly within behavioral and cognitive-behavioral frameworks. Special attention is paid to the role of the three-year crisis as a period of the child's autonomy development, characterized by an internal contradiction between the desire for independence and insufficiently developed mechanisms of self-regulation. It is substantiated that under conditions of increased anxiety and social tension, this contradiction may manifest itself in the form of speech blocking as a defensive reaction. The author presents structured stages of psychological support for children with manifestations of selective mutism, including: the stage of sensory and symbolic activity, the stage of activation of vocal responses, and the stage of expanding communicative interaction. The use of play-based, sensory, and neurodevelopmental methods is described as effective means of reducing anxiety and gradually engaging the child in speech activity.

The importance of indirect forms of communication is highlighted, particularly interaction through play, sound imitation, bodily and emotional expressions, which serve as prerequisites for speech development. Special attention is also given to the use of elements of the exposure-based approach, which involves the gradual inclusion of the child in situations of social interaction, taking into account their individual pace and level of anxiety.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the proposed model of psychological support in the work of specialists of psychological services in educational institutions.

Keywords: *psychological support, selective mutism, preschool children, chronic stress, anxiety, speech development.*

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/21>

Бойчук С. С.

<https://orcid.org/0000-0002-2756-5330>

Харківський національний університет внутрішніх справ

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ПРАВООХОРОНЦЯМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ НЕСЕННЯ СЛУЖБИ

У статті здійснено теоретико-аналітичне дослідження механізмів емоційної саморегуляції та самоконтролю як ключових психологічних чинників ефективного прийняття рішень персоналом сектору безпеки України в умовах високого професійного стресу. Актуальність проблеми обґрунтовано з урахуванням сучасних реалій повномасштабної війни в Україні, коли поліцейські, військовослужбовці Національної гвардії та інші суб'єкти сектору безпеки щодня функціонують у середовищі загрози життю, моральних дилем, хронічної травматизації та необхідності оперативного реагування в умовах невизначеності. На основі аналізу сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень показано, що гострий та тривалий стрес спричиняє гіперактивацію симпатичної нервової системи, звуження уваги, погіршення когнітивного контролю й зниження якості оцінки загроз, що підвищує ризик прийняття імпульсивних та професійно небезпечних рішень.

Розглянуто концепцію емоційної саморегуляції та ресурсну модель самоконтролю, які пояснюють зниження виконавчих функцій і зростання імпульсивності в екстремальних ситуаціях. Обґрунтовано доцільність впровадження спеціалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та підтримання когнітивної продуктивності правоохоронців. Визначено основні напрями психологічної підготовки, зокрема пре-деплойментні тренінги, програми взаємодопоміжки (peer-support) та короткотривалі техніки стабілізації, що можуть застосовуватися як у процесі професійного навчання, так і безпосередньо під час виконання службових завдань. Зроблено висновок, що розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю є необхідною умовою забезпечення професійної надійності правоохоронців у ситуаціях підвищеної загрози.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, самоконтроль, стрес, прийняття рішень, правоохоронні органи, психологічна стійкість, професійна діяльність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли в Україні вже четвертий рік триває повномасштабна війна, персонал органів та формувань Міністерства внутрішніх справ України щодня стикається з екстремально високим рівнем професійного стресу. Це включає безпосередні загрози життю, участь у бойових діях, поєднання правоохоронних функцій з військовими завданнями, моральні дилеми, хронічну психологічну травматизацію, надвисоку особисту відповідальність тощо. Такі фактори суттєво впливають на процеси

прийняття рішень, де помилки можуть мати критичні наслідки для життя людей, суспільної безпеки та власного здоров'я.

Ключовою ланкою, що визначає ефективність прийняття рішень під час стресу, є механізми емоційної саморегуляції та самоконтролю. Емоційна саморегуляція [18], передбачає процеси, спрямовані на вплив, на виникнення, інтенсивність, тривалість та вираження емоцій (когнітивна переоцінка, прийняття емоцій, уникнення чи придушення). Самоконтроль виступає як



обмежений ресурс, що виснажується при стримуванні імпульсів, регуляції емоцій чи прийнятті складних рішень, призводячи до зниження виконавчих функцій (уваги, робочої пам'яті, гнучкості мислення) та зростання імпульсивності [10].

Зарубіжні дослідження підтверджують, що в умовах гострого стресу (критичні інциденти, ситуації застосування сили) у працівників поліції спостерігається гіперактивація симпатичної нервової системи, феномен «тунельного» сприйняття, зниження активності префронтальної кори та, як наслідок, погіршення здатності до раціонального аналізу й обґрунтованого прийняття рішень [21]. Еґо-виснаження (ego depletion) сприяє передчасному та неадекватному застосуванню сили [22], а недостатній рівень емоційної саморегуляції (зокрема гніву та страху) підвищує ризик помилок в оцінці загрози й ухваленні оперативних рішень [17].

В Україні зазначена проблема набуває особливої актуальності в умовах війни, оскільки тривалий хронічний стрес сприяє зростанню рівня професійного вигорання, розвитку посттравматичного стресового розладу, морального ушкодження та зниженню загальної ефективності службової діяльності. Попри наявність у системі МВС певних форм психологічної підтримки (функціонування психологічної служби, проведення тренінгових заходів), їх зміст переважно недостатньо орієнтований на формування та розвиток конкретних механізмів емоційної саморегуляції й самоконтролю, які забезпечують якісне прийняття рішень у стресових ситуаціях. Крім того, спостерігається дефіцит системних емпіричних даних щодо ефективності зазначених механізмів у реальних умовах воєнного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження механізмів емоційної саморегуляції та самоконтролю в процесі прийняття рішень під час стресу у працівників правоохоронних органів в Україні набуло особливого розвитку в останні роки, особливо в контексті воєнного стану, коли поліцейські стикаються з хронічним стресом, травматичними ситуаціями та необхідністю швидкого, обґрунтованого прийняття рішень. Українські науковці фокусуються на емпіричному вивченні саморегуляції як ключового ресурсу психологічної стійкості, що дозволяє зберігати емоційний контроль, уникати імпульсивних реакцій та підтримувати когнітивну ефективність у екстремальних умовах.

Зокрема, Медведєва О.В. вивчала саморегуляцію в контексті критичного мислення

у працівників кіберполіції. Емпірично встановлено, що високий рівень саморегуляції (особливо афективний самоконтроль і превентивний фокус) корелює з підтриманням позитивного емоційного стану, швидким відновленням після стресових кіберінцидентів і уникненням когнітивних помилок у рішеннях під тиском часу. Кіберполіцейські з розвиненою саморегуляцією демонструють на 40% кращі показники концентрації та на 30% нижчий рівень емоційного виснаження порівняно з групою з низькими показниками [3].

Швець Д, Євдокімова О. та Корнієнко М. провели порівняльне дослідження саморегуляції та регуляторного фокусу в поліцейських-комбатантів (з бойовим досвідом). Виявлено, що комбатанти мають значно вищий рівень афективного самоконтролю, саморелаксації, самомотивації та превентивного фокусу (орієнтація на уникнення втрат), що дозволяє їм ефективно управляти емоціями в екстремальних умовах, підтримувати концентрацію під вогнем і приймати зважені рішення навіть у стані гострого стресу. На противагу, поліцейські цивільного профілю більше орієнтовані на фокус просування (досягнення успіху), що є менш ефективним в бойових ситуаціях. Це пояснює, чому комбатанти рідше допускають імпульсивні помилки та мають нижчий ризик ПТСР [8].

Матвієнко А. А. безпосередньо аналізувала особливості саморегуляції психічних станів поліцейських саме в екстремальних ситуаціях. Авторка підкреслює, що в умовах психотравмуючого стресу (наприклад, під час масових заворушень чи бойових дій) ефективна саморегуляція проявляється через швидке переключення на ресурси внутрішнього контролю – дихальні техніки, когнітивну реструктуризацію та вольову мобілізацію, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу та приймати адекватні рішення замість панічної чи агресивної реакції [4].

Охріменко І. М. акцентує на ролі саморегуляції в подоланні професійного стресу та емоційного вигорання правоохоронців під час воєнного стану. У низці робіт показано, що поліцейські з високим рівнем саморегуляції (планування, моделювання ситуацій, гнучкість) демонструють кращу адаптацію до стресу, нижчий рівень депресії та на 30–40% ефективніше приймають рішення в нестандартних умовах. Автор пропонує впроваджувати програми моторної активності та тренінги саморегуляції як обов'язковий елемент психологічного забезпечення [5].

Чернілевська-Ісайко О.В. досліджувала вплив каністерапії на ресурси саморегуляції

поліцейських в умовах повномасштабної війни. Емпірично доведено, що взаємодія з собаками значно підвищує емоційну стійкість, афективний самоконтроль і здатність до швидкого відновлення після стресових ситуацій, що безпосередньо покращує якість прийняття рішень у польових умовах [7].

На зарубіжному рівні тема активно розвивається через інтеграцію нейрофізіологічних, психологічних та тренінгових підходів. Джудіт П. Андерсен є одним з провідних дослідників у цій сфері: вона розробила програми тренування резиліентності на основі біологічних маркерів (зокрема, біологічний зворотний зв'язок варіабельності серцевого ритму), які допомагають поліцейським знижувати фізіологічну реакцію на стрес, покращувати емоційну регуляцію та самоконтроль. Її дослідження свідчать, що такі інтервенції сприяють зниженню негативного впливу стресу на процес прийняття рішень, зменшують ризик помилок у ситуаціях застосування сили (use-of-force) та виконують профілактичну функцію щодо розвитку посттравматичних розладів, особливо серед співробітників спеціальних підрозділів і перших респондентів [9].

Ще один ключовий зарубіжний дослідник – Маттіас Беркінг, який у пілотних контрольованих дослідженнях тестував інтегративні тренінги емоційних компетенцій (іТЕС) для поліцейських. Результати демонструють, що посилення навичок прийняття та толерантності негативних емоцій, самопідтримки та конфронтації з емоційно складними ситуаціями значно покращує загальну емоційну регуляцію, знижує труднощі з контролем під стресом і сприяє кращому прийняттю рішень у професійних сценаріях [13].

Постановка завдання. Мета статті полягає у здійсненні теоретико-аналітичного дослідження механізмів емоційної саморегуляції та самоконтролю у працівників правоохоронних органів з метою визначення їх ролі у процесі прийняття рішень під час стресу, виявлення ключових психологічних чинників, що забезпечують професійну ефективність в екстремальних умовах, а також окреслення перспективних напрямів психологічної підготовки та інтервенцій для підвищення стресостійкості й адаптаційного потенціалу правоохоронців.

Виклад основного матеріалу. Тактичне прийняття рішень у діяльності правоохоронців розглядається як безперервний процес переоцінки оперативної обстановки, поведінки учасників події та рівня загрози з метою контролю ситуації

та забезпечення безпечного реагування [14]. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від здатності поліцейського швидко розпізнавати критично важливу візуальну інформацію, адекватно оцінювати потенційну небезпеку та регулювати власні емоційні реакції [16]. У динамічних і стресових ситуаціях працівники поліції змушені ухвалювати рішення в обмеженій проміжок часу, спираючись на досвід, професійні навички, інтуїцію, неявні знання та сформовані алгоритми поведінки. Водночас такі події часто характеризуються непередбачуваністю, новизною та високим рівнем ризику, що може мати критичні наслідки, включно з травмуванням або загибеллю як самого працівника, так і інших осіб [2].

Суттєвим фактором, який впливає на якість прийняття рішень у правоохоронній діяльності, є емоційний стан працівника. Емоційні переживання, що виникають у небезпечних ситуаціях, зазвичай проходять послідовні етапи: контакт із емоційним стимулом, фокус уваги на ньому, когнітивна оцінка ситуації, після чого формується поведінкова та фізіологічна реакція. Унаслідок впливу таких стимулів активуються нейропсихологічні механізми, пов'язані з афективними, когнітивними, сенсорними та моторними процесами. Високий рівень емоційного збудження може домінувати над раціональною обробкою інформації, викликаючи посилення реакцій симпатичної нервової системи, зокрема підвищення частоти серцевих скорочень, зміну функціонування зору, розширення зіниць та зростання електропровідності шкіри, що часто супроводжується феноменом «тунельного зору» [12].

Попри те, що вплив емоційної регуляції та фізіологічного збудження широко досліджувався у спортивній психології, лише відносно нещодавно ці закономірності почали активно вивчатися в контексті професійної діяльності поліцейських. Так, дослідження Андерсена і Густафсберга, а також Болдвіна та ін. продемонстрували, що підвищення фізіологічного рівня стресу негативно позначається на якості виконання службових завдань та знижує ефективність професійної діяльності правоохоронців. У дослідженні Болдвіна встановлено, що під час реалістичного сценарію із застосуванням летальної сили у поліцейських суттєво підвищувалася частота серцевих скорочень, а також фіксувалися зміни зорового сприйняття, зокрема феномен «звуження поля зору» (тунельний зір). При цьому загальна ефективність виконання завдань залишалася помірною, а значна частина учасників припускалася критичних

помилку, причому їх кількість зростала пропорційно рівню стресу. Важливо, що рівень стандартної професійної підготовки не продемонстрував значущого впливу на зменшення стресової реактивності, що може свідчити про недостатню ефективність традиційних тренувальних програм щодо розвитку навичок функціонування у стані високого психоемоційного напруження [19].

Подібні висновки підтверджуються і результатами Болдвіна, які, аналізуючи автономні фізіологічні реакції поліцейських під час реальної служби, встановили, що підвищення серцевого ритму більшою мірою залежить від конкретної фази виклику та ситуаційних чинників, а не від стажу чи професійного досвіду. Це підкреслює, що тривалість служби сама по собі не гарантує сформованості ефективних механізмів емоційної саморегуляції [11].

Разом із тим деякі дослідження демонструють, що підвищена тривожність або високий рівень емоційного навантаження не завжди прямо погіршують результативність дій, оскільки ефективність виконання може залежати від якості психологічної підготовки. Так, Нівенхейс і Оудежанс довели, що тренування в умовах підвищеної тривожності (імітація загрози та відповідного реагування) сприяє підвищенню точності стрільби у поліцейських порівняно зі стандартними умовами підготовки, причому позитивний ефект зберігався навіть через кілька місяців після завершення тренінгів. Це підтверджує доцільність впровадження спеціалізованих програм підготовки, спрямованих на розвиток здатності діяти під тиском сильного стресу [20].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка й впровадження спеціалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на формування емоційної стійкості, самоконтролю та здатності зберігати когнітивну продуктивність у ситуаціях підвищеної загрози. У сучасних підходах до психологічного забезпечення силових структур виокремлюють кілька ключових форматів такої підтримки, які можуть реалізовуватися як на етапі професійної підготовки, так і безпосередньо під час виконання службових завдань. До них належать пре-деплойментні тренінги, програми взаємопідтримки (peer-support), а також короткотривалі техніки стабілізації, що застосовуються безпосередньо на місці події.

Одним із найбільш поширених та ефективних форматів є пре-деплойментні тренінги (pre-deployment training), які проводяться перед виконанням завдань у зоні бойових дій або в умовах

підвищеного професійного ризику. Їх основною метою виступає формування психологічної готовності до впливу кризових і бойових стресорів, розвиток стресостійкості та засвоєння дієвих копінг-стратегій. Такі тренінги зазвичай включають психоедукацію щодо закономірностей стресових реакцій, відпрацювання технік контролю фізіологічного збудження (зокрема дихальних вправ і методів стабілізації уваги), розвиток навичок дій в умовах інформаційного перевантаження та невідповідності, а також моделювання реалістичних сценаріїв, у межах яких правоохоронець навчається зберігати самоконтроль і приймати професійно обґрунтовані рішення [15].

Не менш значущим компонентом психологічного супроводу є програми взаємопідтримки (peer-support), що базуються на ресурсах професійної групи та командної взаємодії. Такі програми реалізуються через підготовку спеціально навчених співробітників (психологічних наставників, buddy-партнерів), які здійснюють первинну підтримку колег у стресових умовах, допомагають вчасно виявляти ознаки емоційного виснаження, дезадаптації, морального поранення та посттравматичних проявів. Peer-support сприяє нормалізації переживань, зменшенню стигматизації звернення по психологічну допомогу, посиленню згуртованості підрозділу та підтриманню психологічної стабільності особового складу. Важливою перевагою цієї форми підтримки є її оперативність та можливість застосування без тривалого залучення фахівців-психологів, що робить її особливо ефективною в умовах війни [1].

Водночас значну практичну цінність мають короткотривалі техніки психологічної стабілізації, які можуть застосовуватися безпосередньо під час виконання службових завдань або одразу після стресового епізоду. Їхнє призначення полягає у швидкому зниженні фізіологічного збудження, відновленні контролю над увагою та поведінкою, а також у запобіганні панічним реакціям і дезорганізації діяльності. До таких методів належать тактичне (контрольоване) дихання, техніки заземлення, сенсорне фокусування, коротка когнітивна переоцінка ситуації, самонастанови для повернення контролю та елементи тілесної стабілізації. Їх практична значущість визначається можливістю застосування в польових умовах, без спеціального обладнання та за мінімального часу, що дозволяє правоохоронцю швидко відновити працездатність і зберегти здатність до адекватного прийняття рішень у ситуаціях підвищеної загрози [6].

Основні психологічні інтервенції для розвитку саморегуляції та самоконтролю правоохоронців

Інтервенція	Основна мета	Короткий зміст	Очікуваний ефект
Пре-деплойментні тренінги	Психологічна готовність до стресу	Тренування саморегуляції, уваги, копіngu	Зниження помилок, підвищення стійкості
Peer-support програми	Підтримка в колективі	Наставництво, взаємодопомога, раннє виявлення виснаження	Профілактика вигорання, зростання згуртованості
Короткі техніки стабілізації	Швидке відновлення контролю	Дихання, заземлення, фокус уваги	Зменшення паніки, збереження ефективності дій

Висновки. Проведений теоретико-аналітичний огляд дозволяє стверджувати, що в умовах повномасштабної війни професійна діяльність працівників правоохоронних органів України відбувається в ситуаціях високої невизначеності, постійної загрози життю та хронічної психотравматизації, що істотно підвищує психологічну ціну службового реагування. У таких обставинах прийняття тактичних рішень набуває критичного значення, оскільки помилки можуть мати незворотні наслідки як для самого правоохоронця, так і для цивільного населення та загальної безпеки держави. Встановлено, що ключовими детермінантами ефективності прийняття рішень у стресових умовах виступають механізми емоційної саморегуляції та самоконтролю, які забезпечують здатність підтримувати когнітивну продуктивність, зберігати професійну адекватність та уникати імпульсивних форм реагування.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що високий рівень стресового збудження призводить до гіперактивації симпатичної нервової системи, звуження поля уваги, зниження активності префронтальної кори та порушення виконавчих функцій, що зумовлює погіршення оцінки ситуації та зростання ризику неадекватного застосування сили. Виснаження ресурсу самоконтролю (ego depletion) під впливом тривалого емоційного напруження сприяє зростанню імпульсивності, зниженню здатності до когнітивної гнучкості та зменшенню стійкості до фрустраційних стимулів. Таким чином, стрес у діяльності правоохоронця виступає не лише фізіологічною реакцією

на небезпеку, а комплексним чинником, який змінює структуру психічної регуляції та здатність до раціонального прийняття рішень.

Водночас результати теоретичного аналізу підтверджують, що стандартна професійна підготовка та накопичений досвід служби не завжди забезпечують формування навичок ефективного функціонування у стані високого психоемоційного навантаження. Це свідчить про необхідність переорієнтації системи психологічного забезпечення правоохоронців на розвиток спеціалізованих інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та підтримання когнітивного контролю в екстремальних умовах. Найбільш перспективними форматами таких втручань виступають пре-деплойментні тренінги, програми взаємопідтримки (peer-support) та короткотривалі техніки психологічної стабілізації, які забезпечують швидке відновлення функціонального стану правоохоронця безпосередньо під час виконання службових завдань.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням емпіричної перевірки ролі емоційної саморегуляції та самоконтролю у прийнятті рішень правоохоронців у реальних умовах воєнного часу, з визначенням психологічних і нейрофізіологічних маркерів ефективного функціонування в ситуаціях критичних інцидентів, а також з розробкою та апробацією адаптованих тренінгових програм, що поєднуюватимуть когнітивні, поведінкові та психофізіологічні методи підвищення стресостійкості.

Список літератури:

1. Андросюк В., Галустян О. Міжнародний досвід психологічної підтримки поліцейських і військовослужбовців перед звільненням зі служби. *Юридична психологія*. 2024. № 2 (35). С. 34–44. DOI: 10.33270/03243502.34.
2. Бондзик Д. М. Психологічні чинники схильності до ризику поліцейських-комбатантів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (19.00.06 – юридична психологія). Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2025. 187 с. <https://dspace.univd.edu.ua/items/4d632d8b-7969-4578-92a3-f4a89bdf06fe>.

3. Медведєва О. В. Саморегуляція як контекст критичного мислення у працівників кіберполіції. *Право і безпека*. 2021. № 3 (82). С. 173–180. <https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.20>.
4. Матвієнко А. А. Особливості саморегуляції психічних станів поліцейських в екстремальних ситуаціях. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 2023)*. Харків. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2023. с. 157–158.
5. Охріменко І. М. Особливості саморегуляції поліцейських з різним стажем професійної діяльності. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2025. № 8 (137). С. 70–79.
6. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Управління стресом та самодопомога для медпрацівників: посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023. 69 с.
7. Чернілевська-Ісайко О. В. Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 053 Психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2025. 217 с.
8. Швець Д., Євдокімова О., Корнієнко М. Самоуправління і фокус регуляції поліцейських-комбатантів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 283–299. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-15>.
9. Andersen J. P., Di Nota P. M., Al K., Arpaia, J., Huhta J.-M., Andersen, J. P. The International Performance, Resilience and Efficiency Program Protocol for the Application of HRV Biofeedback in Applied Law Enforcement Settings. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2024. 49(3), 483–502. <https://doi.org/10.1007/s10484-024-09644-3>.
10. Baumeister R. F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>.
11. Baldwin S., Bennell C., Andersen J. P., Semple T., Jenkins, B. Stress-activity mapping: Physiological responses during general duty police encounters. *Frontiers in Psychology*, 2019. 10, 2216. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02216>.
12. Beatty G. F., & Janelle C. M. Emotion regulation and motor performance: An integrated review and proposal of the Temporal Influence Model of Emotion Regulation (TIMER). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2020. 13(1), 266–296. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1695140>.
13. Berking M., Meier C., Wupperman, P. Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy*, 2010. 41(3), 329–339. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.001>.
14. Boulton L., & Cole J. Adaptive flexibility: Examining the role of expertise in the decision making of authorized firearms officers during armed confrontation. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 2016. 10(3), 291–308. <https://doi.org/10.1177/1555343416646684>.
15. EUAM Ukraine. The First Joint Pre-Deployment Training On Stability Policing For National Guard And National Police. 2024. <https://www.euam-ukraine.eu/news/pershij-splnij-trening-dlya-natsgvardiyi-tanatspolitsiyi-z-provedennya-stabilizatsijnih-dij-na-deokupovanih-teritoriyah/>.
16. Fallon C. K., Panganiban A. R., Wohleber R., Matthews G., Kustubayeva A. M., Roberts R. Emotional intelligence, cognitive ability and information search in tactical decision-making. *Personality and Individual Differences*, 2014. 65, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.029>.
17. Fridman J., Barrett L. F., Wormwood J. B., & Quigley K. S. Applying the Theory of Constructed Emotion to Police Decision Making. *Frontiers in Psychology*, 2019. 10, 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01946>.
18. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 2015. 26(1), 1–26.
19. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Iermakov S., Nosko, M. Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. 16(3), 976–981. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03154>.
20. Nieuwenhuys A., Oudejans R. R. D. Training with anxiety: Short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive Processing*, 2011. 12(3), 277–288. <https://doi.org/10.1007/s10339-011-0391-x>.
21. Nieuwenhuys, A. Oudejans R. R. D. Anxiety and performance: Perceptual-motor behavior in high-pressure contexts. *Current Opinion in Psychology*, 2017. 16, 28–33.
22. Staller M. S., Müller M., Christiansen P., Zaiser B., Körner S., Cole J. C. Ego depletion and the use of force: Investigating the effects of ego depletion on police officers' intention to use force. *Aggressive Behavior*, 2019. 45(2), 161–168. <https://doi.org/10.1002/ab.21805>.

Boichuk S. S. EMOTIONAL SELF-REGULATION AND SELF-CONTROL AS FACTORS IN DECISION-MAKING BY LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN EXTREME CONDITIONS OF PERFORMANCE OF SERVICE

The article presents a theoretical and analytical study of the mechanisms of emotional self-regulation and self-control as key psychological factors ensuring effective decision-making among law enforcement officers under conditions of high occupational stress. The relevance of the problem is substantiated in the context of the current realities of the full-scale war in Ukraine, where police officers, National Guard servicemen, and other representatives of the security sector operate daily in an environment characterized by life-threatening situations, moral dilemmas, chronic traumatization, and the need for rapid response under conditions of uncertainty. Based on the analysis of contemporary international and Ukrainian research, it is demonstrated that acute and prolonged stress leads to hyperactivation of the sympathetic nervous system, attentional narrowing, impaired cognitive control, and reduced quality of threat assessment, which increases the risk of impulsive and professionally hazardous decisions.

The article examines the concept of emotional self-regulation and the resource model of self-control, which explain the decline in executive functions and the rise in impulsivity in extreme situations. The feasibility of implementing specialized psychological interventions aimed at enhancing emotional resilience and maintaining the cognitive performance of law enforcement personnel is substantiated. The main directions of psychological training are identified, including pre-deployment training programs, peer-support initiatives, and short-term stabilization techniques that may be applied both during professional training and directly in the course of operational duties. It is concluded that the development of self-regulation and self-control skills is a necessary condition for ensuring the professional reliability of law enforcement officers in high-threat situations.

Keywords: *emotional self-regulation, self-control, stress, decision-making, law enforcement agencies, psychological resilience, professional activity.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Шинкаренко І. О.<https://orcid.org/0000-0003-0040-2010>

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

РОЛЬ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Статтю присвячено теоретичному розгляду проблеми когнітивної гнучкості як інтегральної характеристики особистості курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи Міністерства внутрішніх справ (далі – МВС) України. Визначено, що успішна професійна діяльність фахівців, прямо корелює з рівнем розвитку професійно значущих якостей. Отже, психологічна гнучкість розглядається не як окрема навичка, а як наскрізна інтегральна характеристика, що виступає редиктором професійної компетентності правоохоронців.

Визначено, що гнучкість дозволяє швидко адаптуватися, змінюватися під впливом обставин та пристосовуватися до нових умов. Зазначено, що особистісна флексибільність (гнучкість) тісно пов'язано з когнітивним рівнем, а інтелектуальні властивості у поєднанні з поведінковою гнучкістю зумовлюють адекватність та ефективність виявів особистості в діяльності і спілкуванні.

Важливим аспектом формування у курсантів під час психологічної підготовки є толерантність до сприйняття невизначеної ситуації та адекватне реагування на зміну умов, бо саме ставлення до невизначеності впливає на резистентність адаптаційних резервів організму. Одним із факторів успішності у професійній діяльності майбутніх правоохоронців є розвиток здібності до професійної рефлексії як передумови навичок аналізу та прогнозу ризиконебезпечних ситуацій, що так само пов'язана з когнітивною гнучкістю.

Зазначено, що адаптаційні умови у курсантів набагато складніші ніж у студентів цивільних закладів, бо курсанти разом з навчання виконують і професійні обов'язки служби, що так само вимагає певної гнучкості. Запропоновано пропозиції щодо вдосконалення професійної психологічної підготовки курсантів у закладах освіти системи МВС України, завдяки принципам проблематизації навчання, проектному навчанню, міжпредметним зв'язкам, діловим іграм, квестам, що сприятиме їх когнітивній гнучкості та адаптаційним механізмам до екстремальних факторів і забезпечить стійкість у складних ситуаціях.

Ключові слова: юнацький вік, когнітивна гнучкість, флексибільність, адаптаційний процес, професійно-психологічна підготовка.

Постановка проблеми. Сучасний стан правопорядку в країні, яка перебуває в зоні бойових дій, зміни в суспільстві вимагають підготовки такого офіцера-правоохоронця, який був би здатний самостійно розуміти, оцінювати, займати правильну позицію, приймати та реалізовувати адекватні рішення в нестандартних і екстремальних умовах. Особистісний шлях, який обрав до себе молодий правоохоронець почесний, але складний, бо потребує певних знань, вмінь та навичок, серед яких провідну роль відіграє психологічна гнучкість.

У сучасній науковій парадигмі успішна діяльність фахівців прямо корелює з рівнем розвитку їхніх професійно значущих якостей. У цьому контексті психологічна гнучкість розглядається не просто як окрема навичка, а як наскрізна інтегральна характеристика, що виступає редиктором професійної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок у дослідження проблеми психологічної підготовки курсантів до професійної діяльності здійснили: Г. Сельє, І. Бурлакова, Л. Смаїлус, Н. Шавровська, Л. Балецька, Д. Попович,



І. Батраченко, А. Плошинська, Д. Мілютіна, К. Березяк розглядають гнучкість як інтегральну характеристику особистості, активно розробляючи методичний інструментарій для її цілеспрямованого розвитку. Дослідниця Г. Туріщева розглядає психологічну гнучкість як здатність до перебудови дій. Вона також передбачає здатність відмовитися від наявного способу дії та віддати перевагу новому, нетрадиційному.

Інші науковці, розглядаючи гнучкість як інтегральну особистісну властивість, визначають, що вона являє собою гармонійну комбінацію взаємозалежних якостей: інтелектуальної (когнітивної), поведінкової й емоційної [9, с. 149].

Постановка завдання. В нашій статті ми розглядаємо когнітивну флексибільність курсантів закладів вищої освіти з особливими умовами навчання, як здатність проявляти гнучкість мислення в умовах невизначеності. Особистісна флексибільність (гнучкість) є інтегральною якісною характеристикою правоохоронця. Це властивість особливо актуальна в сучасних умовах, коли темпи розвитку суспільства динамічно розбудовуються, вимагаючи від особистості сформованих навичок швидкого прийняття рішень та оперативного реагування і пристосування до чергових змін, загроз, проблемних і непередбачуваних ситуацій [8, с. 118]. Що є дуже важливо під час воєнної загрози, коли події відбуваються з надзвичайною швидкістю і реагувати слід негайно у деяких випадках. Наявність сформованої гнучкості свідчить про те, що особистість може гнучко змінювати раніше вироблений план досягнення мети і програму його реалізації залежно від нових обставин, що виникають.

Виклад основного матеріалу. Гнучкість у прийнятті рішень (яка є однією зі стійких характеристик рішучості особистості) є особливо значущою в умовах невизначеної ситуації, гострого дефіциту часу, відведеного на пошук варіантів рішення. Гнучкість вибору і рішень – це коло питань, які розглядає О. Санніков. Він зазначає, що гнучкість полягає у здатності відмовитися від стереотипного способу дії, а у незнайомій ситуації – виділити нові властивості й відносини об'єктів, які можливо використати для пошуку й вибору іншої альтернативи, іншого варіанта рішення або кардинальної зміни стратегії його реалізації [8, с. 119].

Розвиток гнучкості на особистісному рівні є ключовою складовою формування конкурентноспроможної особистості. Вона забезпечує здатність індивіда до оперативного переосмислення ситуації та ефективної саморегуляції, що

є необхідною умовою для стійкості та успіху в умовах динамічного соціального та професійного середовища.

Специфічні умови навчання курсантів закладів вищої освіти МВС України визначають особливу важливість розвитку потенційних можливостей, особистісних особливостей, здібностей та вміння ефективно адаптуватися до цих умов, формувати та зберігати високий рівень активності нервово-психічного стану та працездатності, тобто вміння формувати оптимальний стиль життєдіяльності, активну життєву позицію, оптимальний рівень саморегуляції психофізіологічних функцій. Здатність до регуляції своєї поведінки неможлива без навичок саморегуляції свого психічного стану. Особливості навчання у правоохоронній діяльності загалом визначають підвищені вимоги до можливостей молодих співробітників щодо регуляції свого стану та поведінки, а отже, до поведінкової гнучкості.

Як писав Г. Сельє: «Є два способи виживання: боротьба і адаптація, але до успіху частіше за все веде адаптація» [1].

У своєму дослідженні Л. Смалиус та Н. Шавровська з'ясували, як молодь тлумачить гнучкість, як особистісну характеристику, що відображає її інтегральний характер. Така гнучкість визначається як властивість, що дозволяє швидко адаптуватися до життя, здатність змінюватися під впливом обставин та можливість пристосуватися до будь-якої ситуації. Для молодих людей важливим є здатність легко та своєчасно вирішувати поставлені задачі та уміння швидко адаптуватися до нових цілей [3, с. 78].

Автори також досліджували позитивні та негативні сторони прояву гнучкості. Через позитивні сторони, що стосуються інтегральної характеристики, були окреслені: стабільний психологічний стан, неупередженість, невразливість, мобільність, адекватність реакцій, здатність швидко знайти вихід із ситуації. На сьогодні для успіху у професійній сфері можна зазначити багатогранність знань, компетенцій та швидка адаптація, комунікабельність, безконфліктність, соціальна активність.

Водночас, було зазначено, що до негативних наслідків прояву гнучкості належать такі моменти, що свідчать про її дефіцит або надмірний прояв, як-от: неможливість відстоювання своєї позиції за необхідності, безхарактерність, можливість стати об'єктом чужих маніпуляцій, а також звичка поступатися власними потребами. Ці негативні сторони можуть викликати

суперечку щодо їх істинності та потребують детальнішого вивчення.

У юнацькому віці виникають когнітивні й особистісні передумови формування світогляду. Саме в цьому віці юнаки та дівчата вперше намагаються усвідомити власні проблеми життя і сенс буття. Цей період називається етапом юнацького філософствування, оскільки він пов'язаний з необхідністю віднайти своє місце у майбутньому.

Оскільки гнучкість є інтегральною характеристикою, її розвиток має бути тісно пов'язаний з організацією навчального процесу. Гнучкість (як інтегральна характеристика) є важливою складовою професійної компетенції фахівця у будь-якій сфері, враховуючи виклики сьогодення. Цей феномен є динамічним конструктом, що описує здатність долати труднощі, розвиватися, адаптуватися та успішно функціонувати.

Широке коло проблем і задач, які висуваються в процесі навчання юнаків у закладах освіти зі специфічними умовами навчання та виклики щодо виховання професійної ролі у майбутньому, свідчать про те, що успішне виконання цих завдань можливе лише за наявності когнітивної гнучкості, яка передбачає:

- швидко переключуваність з одного виду діяльності на другий (допит свідків, потерпілих і виїзд у складі слідчо-оперативної групи на місце скоєння вже іншого злочину);
- роботу в динамічних умовах;
- можливість розглядати проблему з різних кутів (висування версій подій); створення нових рішень, альтернативних підходів;
- адаптація поведінки, корегування дій на нові вимоги (робота під час повномасштабного вторгнення ворога на територію України).

Останній пункт, що зазначений у переліку аспектів когнітивної гнучкості, набуває наразі особливого значення. Усі ми перебуваємо у стані потрясінь, змін і кризи, що характеризується високим рівнем невизначеності, екстремальними умовами, загрозою для життя і здоров'я. А ставлення до невизначеності на пряму має вплив на резистентність адаптаційних резервів організму. Чим вищою буде когнітивна гнучкість: здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо бракує інформації та невідомі наслідки прийняття рішення; здатність приймати конфлікт та напруження, які відбуваються у невизначених ситуаціях; здатність сприймати незнайомі та ризиковані ситуації та пристосовуватися до них, тим вищий рівень саморегуляції правоохоронця, його активність.

Тому формування у курсантів толерантності до сприйняття невизначеної ситуації, адекватно реагувати на зміну умов дозволяє опанувати новими видами активності, впевненіше почувати себе у незнайомих ситуаціях. А отже, і стабільнішими стають його успіхи в професійній діяльності в умовах екстремальних станів. Виходячи з наведених даних, можна зробити висновок, що рівень резистентності до ситуації невизначеності має безпосередній зв'язок з когнітивною гнучкістю.

Когнітивна гнучкість забезпечує швидкий, рухливий і адекватний прояв дій особистості у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов та реалізує рефлексивно-прогностичну функцію. У поєднанні з оптимізмом, вона дозволяє зберігати віру в те, що людина перемаже або виживе незалежно на наявні труднощі, і водночас протистояти жорстоким фактам поточної реальності та приймати їх [4, с. 168].

Особистісна гнучкість є інтегральною, оскільки вона охоплює не лише мислення, але й інші взаємопов'язані підсистеми, що необхідні для успішної адаптації в умовах невизначеності [5, с. 184]:

1. Когнітивна (інтелектуальна) гнучкість: спроможність переоцінити своє сприйняття та досвід травматичної ситуації; здатність знаходити кілька шляхів розв'язання однієї проблеми, варіативність мислення.
2. Емоційна гнучкість: оптимальна комбінація емоційної експресивності та стійкості; вона стосується контролю та керування власними емоціями під час діяльності для стабільності власного психологічного стану, неупередженості дій та швидкої адаптації до нових умов.
3. Поведінкова гнучкість: здатність змінювати поведінку відповідно до конкретної ситуації, певних обставин.
4. Ціннісно-значеннєва гнучкість: є інтегральною характеристикою, що бере участь у визначенні мети і стратегії поведінки особистості загалом.

Таким чином, для ефективної діяльності у складних життєвих ситуаціях, які вимагають швидкої перебудови і характеризуються високим рівнем невизначеності, особистісна флексибільність є ключовою якістю, що дозволяє не лише гнучко мислити, але й зберігати емоційну поведінкову стабільність та ухвалювати оптимістичні рішення. Що вкрай важливо для майбутніх правоохоронців. А відсутність особистісної гнучкості, низька психологічна готовність до жорстких вимог майбутньої діяльності може негативно

вплинути на ефективність роботи як самого співробітника, так і всієї системи. Тому одним з факторів успішності професійної діяльності майбутніх правоохоронців є розвиток здібності до професійної рефлексії як передумови навичок аналізу та прогнозу розвитку ситуацій, пов'язаних з ризиком, а також формування навичок самоконтролю в стресових обставинах [7, с. 135].

Рефлексія – істотний елемент свідомості, мислення, процес самопізнання суб'єктом свого внутрішнього світу. Вона є проявом високого рівня мисленнєвих процесів, самосвідомості, дає можливість увійти у внутрішній світ, думки іншої людини, поставити себе на її місце, осмислити її, і, в разі необхідності, відкоригувати або стимулювати новий напрямок рішення. В галузі комунікації рефлексія впливає на поведінку в конфліктних, стресових ситуаціях, сприяє формуванню поведінкової гнучкості, забезпечує взаєморозуміння в процесі діяльності. Дослідники виокремлюють наступні види рефлексії:

- інтелектуальну – в галузі мисленнєвих процесів; її предметом є зміст діяльності суб'єкта;
- особистісну, яка пов'язана з процесами самосвідомості особистості, формування Я-концепції;
- міжособистісну (комунікаційну) – визначає ставлення до інших людей, спрямована на міжособистісну комунікацію.

На наш погляд, рефлексія професійної діяльності правоохоронців містить результат усвідомлення рівня свого професійного розвитку на підставі розвиненої здібності до самосвідомості та рівня сформованості Я-концепції, професійної ідентичності, уміння аналізувати власну професійну діяльність, сформованість комунікативних навичок, сформованість рефлексивних вмінь є системоутворюючим компонентом у підготовці компетентного професіонала.

Для розвитку у курсантів здатності до професійної рефлексії проводяться початкові тренінги з метою: усвідомлення учасниками особистісних особливостей, рівня розвитку рефлексії; формування та відпрацювання рефлексивних вмінь відповідно до професійних вимог; розвиток уявлення про себе як професіонала.

Розглядаючи проблему когнітивної гнучкості у навчанні курсантів, слід звернути увагу не тільки на особливості професійної діяльності, а і на процес адаптації до навчання в умовах закладу освіти зі специфічними умовами. Умови адаптації курсантів характеризуються тим, що вони набагато складніші ніж умови цивільних вищих навчальних закладів. Це обумовлено тим, що курсанти

з перших днів перебування у навчальному закладі, зобов'язані разом з навчанням виконувати професійні обов'язки служби, бо вони є рядовим поліцією [6, с. 127].

Психічний розвиток курсанта в процесі навчання, формування відповідних психологічних якостей та вмінь є сукупністю взаємопов'язаних станів, своєрідність яких обумовлена не стільки послідовністю оволодіння навчальним матеріалом, скільки динамікою інтеграції в нове середовище, засвоєння всіх його вимог.

Зазвичай підготовку курсантів у закладі освіти розглядають за курсами навчання. Даний підхід припускає послідовний і рівномірний професійний розвиток молодшої людини. Тому ми припускаємо, що:

- типи, рівні і склад індивідуальних стратегій адаптації курсантів молодших курсів до навчання буде різним через рівень загальноосвітньої підготовки (складання НМТ), інтелектуальний та особистісний потенціал, соціально-психологічний та навіть соціально-демографічний статус;
- через ці ж причини можна чекати індивідуальні відмінності в динаміці типів і стратегій адаптації курсантів на різних етапах навчання;
- успішність адаптації курсантів на кожному подальшому етапі навчання визначатиметься перебудовою структури психологічних чинників, що її обумовлюють [2, с. 7].

Отже, психологічна, а зокрема, когнітивна гнучкість, є невід'ємною частиною адаптаційного процесу курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Висновки. Когнітивна гнучкість є однією з характерних рис працівників ризиконебезпечних професій, зокрема правоохоронців. Психологічна підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до професійної діяльності в особливих умовах, під впливом значних стресових факторів, в умовах невизначеної ситуації стає особливо актуальною і вимагає нових підходів до навчального процесу, до вивчення внутрішніх психологічних механізмів, допоможуть майбутньому правоохоронцю пристосуватися до складних умов несення служби. Саме когнітивна гнучкість виступає чинником збереження психологічної рівноваги, здатності до адаптивного функціонування в екстремальних умовах, зберігаючи внутрішню стійкість. Когнітивна гнучкість дозволяє впоратися з негативними проявами у кризових ситуаціях через варіативність у способах сприйняття подій, сприяє інноваційному

мисленню, пошуку нових шляхів у вирішенні оперативних завдань, альтернативних підходів у спілкуванні з різними людьми, здатність зрозуміти їх логіку.

Виходячи з вищевикладеного, доцільно для підготовки спеціалістів у закладах освіти МВС України вдосконалити принципи проблематизації навчання (ставлення пізнавальних завдань, створення сприятливих умов для самостійного пошуку оптимальних рішень, стимулювання інтелектуального зростання курсантів), проектне навчання (використання знань з різних дисциплін,

власні, унікальні рішення), міжпредметні зв'язки. Застосування в навчальному процесі системи знань, які об'єднують імітацію, гру та проблемні ситуації дозволяють надати навчальним заняттям пошукового характеру, заохотити курсантів самостійною пізнавальною діяльністю, а отже сприяти їх когнітивній гнучкості. Це дозволяє озброїти курсантів надійним знаннями, навичками та вміннями, адаптаційними механізмами до екстремальних факторів, забезпечити стійкість у складних, мінливих обставинах несення служби, здатність корегувати рішення та дії залежно від ситуації.

Список літератури:

1. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Упорядник Е. Скідер-Влас. Київ. Видавництво дім Медицина. 2024. 148 с.
2. Бурлакова І.А. Кризова психологія. Навчально-методичний матеріал. Київ, Видавництво. КРЦПК, 2022. 84 с. URL: https://cpk.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/krizova_psihologiya_burlakova.i.a..pdf (дата звернення: 16.03.2026)
3. Смаліус Л.Н., Шавровська Н.В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IV (41), Issue: 86, 2016. P. 76–79. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Development-of-flexibility-as-an-integral-personality-characteristics-Smalys-L.-Shavrovska-N..pdf> (дата звернення: 16.03.2026)
4. Балецька Л., Попович Д. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. № 1 (3). С. 167–170. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2762> (дата звернення: 16.03.2026).
5. Батраченко І., Плошинська А. Когнітивна психологія фізичної активності особистості : монографія. Дніпро : видавець Біла К.О., 2023. 228 с. URL: http://lib.dnu.dp.ua/rep/ps/knygy/avtor/Kognityvna_psyhologiya_fizych_aktiv_oseb.pdf (дата звернення: 16.03.2026).
6. Мілютіна Д., Березяк К. Психологічні особливості когнітивної гнучкості та стресостійкості курсантів. Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції, 21 травня 2021 р., м. Львів. Львів, 2021. С. 126–128. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/9285/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf> (дата звернення: 16.03.2026).
7. Савчук Б., Котенко Р., Пантюк М. Науково-теоретичні засади когнітивної гнучкості як базової компетентності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 38. Т. 3. С. 133–137. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2020.87.04>
8. Санніков О., Полянцева О. Флексибільність і розсудливість у системі властивостей особистості професіонала. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. Вип. 22 (51). С. 100–120. DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22\(51\)-100-120](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-100-120)
9. Свідерська О.І., Піхович І.А. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 5 (81) 2024, Київ. С. 143–150. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150>

Shynkarenko I. O. THE ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC TRAINING CONDITIONS

The article is devoted to a theoretical examination of cognitive flexibility as an integral characteristic of the personality of cadets at higher education institutions with specific training conditions within the system of the Ministry of Internal Affairs (hereinafter – MIA) of Ukraine. It is determined that successful professional activity of specialists directly correlates with the level of development of professionally significant qualities. Therefore, psychological flexibility is considered not as a separate skill, but as a cross-cutting integral characteristic that serves as a predictor of the professional competence of law enforcement officers.

It is established that flexibility enables rapid adaptation, change under the influence of circumstances, and adjustment to new conditions. It is noted that personal flexibility is closely related to the cognitive level, while intellectual traits combined with behavioral flexibility determine the adequacy and effectiveness of personal manifestations in activity and communication.

An important aspect of cadets' development during psychological training is tolerance for perceiving uncertain situations and adequate responses to changing conditions, as attitudes toward uncertainty influence the resilience of the organism's adaptive reserves. One of the factors of success in the professional activity of future law enforcement officers is the development of professional reflection as a prerequisite for the skills of analyzing and forecasting risk-related situations, which is also associated with cognitive flexibility.

It is noted that cadets' adaptive conditions are significantly more complex than those of civilian students, as cadets combine academic study with the performance of professional service duties, which likewise requires a certain degree of flexibility. Proposals are offered for improving the professional psychological training of cadets in MIA educational institutions of Ukraine through the principles of problem-based learning, project-based learning, interdisciplinary connections, business games, and quests, which will foster cognitive flexibility and adaptive mechanisms to extreme factors and ensure stability in challenging situations.

Keywords: *adolescence, cognitive flexibility, flexibility, adaptation process, professional and psychological training.*

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Шмаленко Ю. І.<https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>

Національний університет «Одеська юридична академія»

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ДО МЕДІАЦІЇ

Статтю присвячено емпіричному дослідженню психологічних установок державних службовців України щодо медіації як інструменту врегулювання конфліктів у системі публічного управління. Актуальність зумовлена суперечністю між нормативним закріпленням медіації в законодавстві та реальним рівнем психологічної готовності публічних службовців до її практичного застосування: нормативна база створює необхідні умови, проте не вирішує проблему внутрішньої установки на конструктивний діалог.

У статті розроблено та обґрунтовано чотирикомпонентну модель психологічної готовності до медіації, що охоплює афективно-вольовий, поведінковий, рефлексивний та когнітивний компоненти. Психологічна готовність розглядається як інтегральна особистісна диспозиція, відмінна від ситуативної установки та загальної комунікативної компетентності. Емпіричну базу дослідження становлять дані онлайн-анкетування державних службовців органів державного управління та місцевого самоврядування.

Встановлено, що обізнаність державних службовців із поняттям медіації є відносно високою, проте переважно теоретичною і не підкріпленою знанням чинної нормативної бази. Ставлення до медіації загалом позитивне, що свідчить про наявність сприятливого мотиваційного підґрунтя для її інституціоналізації. Визначено основні психологічні та структурні бар'єри впровадження медіації. Виявлено «ціннісно-поведінковий розрив» між декларованою важливістю комунікативних якостей і реальною готовністю до медіаційного процесу, а також високий запит на навчання з медіації серед учасників дослідження.

Зроблено висновок, що психологічна готовність державних службовців є частковою та структурно неоднорідною: вона формує мотиваційне підґрунтя, але потребує системної роботи з підвищення інституційної довіри та формування практичних медіаційних навичок. Обговорено обмеження дослідження та окреслено перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: медіація, психологічна готовність, державні службовці, публічне управління, інституційна довіра, конфліктна поведінка, психологічні бар'єри, медіаційна компетентність, урегулювання конфліктів.

Постановка проблеми. Реформування системи державного управління в Україні в умовах євроінтеграційного курсу ставить нові вимоги до конфліктологічної компетентності та психологічної культури державних службовців. Одним із ключових напрямів модернізації державної служби є впровадження медіації – добровільного та конфіденційного процесу вирішення конфліктів за участю нейтрального посередника. Ухвалення Закону України «Про медіацію» [1] створило законодавче підґрунтя для застосування медіаційних технологій у різних сферах суспільного життя, зокрема у сфері державного управління. Додаткові нормативно-методичні орієнтири для практичного впровадження визначено у відповідних

наказах Національного агентства України з питань державної служби [2; 3].

Проте нормативна база є лише необхідною, але не достатньою умовою реального впровадження медіації. Не менш важливими є індивідуально-психологічні характеристики самих державних службовців – їхня внутрішня установка на діалог, рівень диспозиційної емпатії та індивідуально-типологічні особливості, що забезпечують конструктивну взаємодію в конфліктному полі. На сучасному етапі розвитку публічної служби медіація все ще сприймається радше як декларативна інновація, ніж повсякденна норма. Управлінська практика демонструє стійке домінування вертикальних (директивних) стратегій вирішення



суперечок або схильність до уникнення відкритого обговорення проблемних питань. Відтак дослідження психологічних установок державних службовців щодо медіації набуває не лише теоретичного, а й безпосереднього практичного значення для ефективності функціонування публічних інституцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика медіації в системі державного управління перебуває на перетині кількох наукових дисциплін: психології конфлікту, юридичної психології, теорії державного управління та юридичної науки. У зарубіжній літературі фундаментальний внесок у розроблення теоретичних і практичних основ медіації зробили К. Мур (C. W. Moore) [15], який систематизував стратегії посередництва у конфліктах, та Ф. Глазл (F. Glasl) [14], котрий розробив багатоступеневу модель ескалації конфлікту й обґрунтував умови застосування медіації на різних її стадіях. Принципи переговорів, орієнтованих на інтереси, що лежать в основі сучасної медіаційної практики, розкрито в праці Р. Фішера, У. Юрі та Б. Петтона [10].

Питання впровадження медіації в публічному секторі досліджувалися вітчизняними науковцями у різних аспектах. Л. Корнута [6] ґрунтовно аналізує нормативно-правові та організаційні засади застосування медіації в публічній службі України, акцентуючи увагу на інституційних передумовах та перешкодах. О. Мельничук [7] досліджує європейський досвід інтеграції медіації в адміністративне судочинство, а в співавторстві з О. Саліховим [8] – організаційно-правові механізми впровадження медіації для потреб органів публічної влади. О. Переверзев [9] розглядає медіацію і арбітраж як інструменти вирішення конфліктних ситуацій у державному управлінні в порівняльному аспекті. Теоретико-методологічне осмислення медіації як ціннісного і правового феномену запропоновано в монографії Р. Гаврилюк та П. Пацурківського [4]. Психологічний вимір медіаційної діяльності та питання формування конфліктостійкості у фахівців юридичних і управлінських спеціальностей розглядаються в авторських публікаціях [11; 12; 13]. С. Грабовська [5] пропонує комплексне навчально-методичне осмислення психології примирення як дисципліни, що забезпечує теоретичне підґрунтя для медіаційної практики.

Незважаючи на зростаючий інтерес до теми, у вітчизняній науці залишаються недостатньо вивченими: емпіричні дані щодо реального профілю психологічних установок державних

службовців стосовно медіації; специфіка сприйняття медіації службовцями різних категорій і рівнів стажу; суб'єктивні психологічні бар'єри, що перешкоджають впровадженню медіаційних практик у публічному управлінні. Саме на заповнення цих прогалів спрямоване представлене дослідження.

Постановка завдання. Метою статті є емпіричне дослідження психологічних установок державних службовців щодо медіації та визначення основних чинників, що сприяють або перешкоджають її впровадженню в систему публічного управління України.

Завдання дослідження: 1) виявити рівень обізнаності державних службовців із поняттям та законодавчою базою медіації; 2) визначити ставлення респондентів до потенційної ефективності медіації в державному секторі; 3) проаналізувати самооцінку компонентів психологічної готовності до медіації; 4) встановити основні бар'єри та переваги впровадження медіації з погляду державних службовців; 5) визначити запит на навчання з медіації.

У цьому дослідженні психологічна готовність до медіації розглядається як інтегральна особистісна диспозиція, що охоплює когнітивні уявлення про медіацію як процедуру, емоційно-вольове прийняття участі в ній, поведінкову гнучкість у конфліктній взаємодії та здатність до рефлексивного самооцінювання власної позиції. На відміну від ситуативної установки – відносно короткочасної реакції на конкретну конфліктну ситуацію, – готовність є стійкою особистісною характеристикою, що формується через досвід вирішення конфліктів, навчання та засвоєння норм комунікативної культури [5; 11]. Наведене визначення дозволяє розмежувати психологічну готовність до медіації та загальну комунікативну компетентність або конфліктологічні знання: особа може бути теоретично обізнана з процедурою медіації, однак не мати стійкої внутрішньої готовності звернутися до неї в реальній конфліктній ситуації.

В основу компонентної моделі, застосованої в дослідженні, покладено принцип структурної диференціації психологічної готовності, адаптований до сфери медіації у вітчизняній конфліктологічній літературі [5; 12]. Модель охоплює чотири взаємопов'язані компоненти, кожен із яких відображає окремий рівень готовності особистості до участі в медіаційному процесі та операціоналізується конкретним твердженням авторської анкети.

Афективно-вольовий компонент характеризує безпосереднє емоційне прийняття медіації та суб'єктивну рішучість звернутися до неї у випадку реального конфлікту. Він операціоналізується твердженням «Я готовий(-а) брати участь у процесі медіації у випадку конфлікту». За своїм змістом цей компонент є найближчим до поведінкового наміру в сенсі теорії запланованої поведінки: людина може загалом позитивно ставитися до медіації як інституту, але не бути готовою зробити цей крок стосовно себе. Знижений показник за даним компонентом свідчить про емоційний спротив або невпевненість навіть за умови декларативно позитивної установки щодо медіації [15].

Поведінковий компонент відображає диспозиційну орієнтацію на пошук взаємоприйняттого рішення – стратегічну готовність, що є передумовою ефективної участі в медіаційному процесі. Він операціоналізується твердженням «Я відкритий(-а) до пошуку компромісів у складних ситуаціях». Зв'язок між такою орієнтацією та ефективністю медіації обґрунтовано в роботах К. Мура [15], який розглядає відкритість до переговорного пошуку рішення як необхідну передумову конструктивного посередництва, та Р. Фішера, У. Юрі і Б. Петтона [10], котрі описують здатність шукати взаємовигідні рішення як ключову навичку переговорного процесу.

Рефлексивний компонент відображає здатність особистості до самокритичного аналізу власної ролі у конфлікті та визнання власних помилок – передумова, без якої медіаційний діалог неможливий у принципі. Він операціоналізується твердженням «Я здатен(-на) визнавати власну помилку у разі потреби». Рефлексивність описується як системоутворювальна якість медіаційної свідомості, що дозволяє перейти від позиційного захисту до орієнтації на спільні інтереси [5]. Ф. Глазл [14] у своїй моделі ескалації конфлікту також підкреслює, що зниження рефлексивності є маркером деструктивної динаміки, тоді як її відновлення сигналізує про готовність до деескалації.

Когнітивний компонент відображає ставлення до інституту медіатора як нейтральної третьої сторони: чи вважає людина, що зовнішній посередник може бути справді незалежним і корисним. Він операціоналізується твердженням «Я довіряю третій стороні (медіатору) як посереднику у вирішенні спору» та відповідає когнітивному виміру установки за тривимірною моделлю Розенберга-Хавленда. Компонент безпосередньо пов'язаний із загальним рівнем інституційної довіри, що є специфічним викликом для пострадянських

організаційних культур. К. Мур [15] зазначає, що сприйнята нейтральність медіатора є ключовим психологічним чинником готовності сторін розкритися в процесі медіації, а її відсутність перетворює процедуру на формальний ритуал.

Логіка добору чотирьох тверджень анкети забезпечувала послідовне охоплення різних рівнів психологічної структури готовності: від емоційно-вольового прийняття (афективно-вольовий компонент) через диспозиційну орієнтацію на взаємоприйнятне рішення (поведінковий компонент) і рефлексивного самоаналізу (рефлексивний компонент) до когнітивної оцінки зовнішньої умови процесу – довіри до посередника (когнітивний компонент). Таке охоплення відповідає вимогам операціональної валідності інструменту та узгоджується з підходом, апробованим в авторських дослідженнях медіаційної компетентності [11; 12; 13].

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося методом анкетування із застосуванням авторської анкети «Медіація в державній службі», що включала 27 питань, структурованих у шість блоків: соціально-демографічний блок; блок конфліктної поведінки; блок обізнаності з медіацією; блок оцінки потенціалу медіації; блок самооцінки психологічної готовності (шкала Лайкерта 1–5); блок оцінки важливості професійних якостей (шкала Лайкерта 1–5). Вибірку склали 124 державних службовці органів державного управління та місцевого самоврядування; анкетування проводилося в онлайн-форматі. Характеристика вибірки: за статтю – 82 жінки (66,1%) та 42 чоловіки (33,9%); за категорією посади – 89 осіб (71,8%) категорії В, 29 осіб (23,4%) категорії Б та 6 осіб (4,8%) категорії А.

Аналіз конфліктних взаємодій у службовому середовищі (таблиця 1) засвідчив, що найпоширенішими є конфлікти з громадянами/клієнтами (58 осіб) та колегами (45 осіб). Серед основних причин конфліктів респонденти виділяють: недостатню оплату праці (45 згадок, 36,3%), нечіткий розподіл повноважень (38 згадок, 30,6%), різне розуміння професійних обов'язків (32 згадки, 25,8%) та перевантаження роботою (31 згадка, 25,0%). Структурний характер цих причин узгоджується з теоретичними моделями організаційного конфлікту, описаними в науковій літературі [9; 15].

Типова реакція на конфліктні ситуації відображає переважно унікаючі та реактивні стратегії: 36,3% унікають конфліктної ситуації, 33,9% намагаються швидко вирішити конфлікт, 20,2%

Основні причини конфліктів у роботі державних службовців (n=124)

Причина конфлікту	Кількість згадок	% від вибірки
Недостатня оплата праці	45	36,3
Нечіткий розподіл повноважень	38	30,6
Різне розуміння професійних обов'язків	32	25,8
Перевантаження роботою	31	25,0
Недостатня компетентність працівників	18	14,5
Несправедливий розподіл ресурсів	17	13,7
Особистісна несумісність	14	11,3
Зміни в організації / реформи	14	11,3
Авторитарний стиль керівництва	9	7,3

шукають компроміс. Лише 6,5% відстоюють свою позицію до кінця, а 3,2% поступаються опоненту. Зазначені дані підкреслюють потенційну цінність медіаційних технологій для трансформації деструктивних конфліктних патернів у конструктивний діалог, заснований на інтересах сторін [10; 15].

93,5% (n=116) респондентів зазначили, що знайомі з поняттям медіації. Серед джерел переважають: навчання/тренінги (53 особи, 42,7%) та інтернет/ЗМІ (52 особи, 41,9%). Лише 9 осіб (7,3%) дізналися через практичний досвід, що свідчить про переважно теоретичний характер обізнаності і підтверджує потребу в розширенні практично орієнтованих програм медіаційної освіти. Попри відносно широку обізнаність із самим поняттям, рівень знання законодавчої бази є критично низьким: 77 осіб (62,1%) чули про Закон України «Про медіацію» [1], але не знають його деталей, 39 осіб (31,5%) взагалі не знали про існування такого закону, і лише 8 осіб (6,5%) добре ознайомлені з його положеннями. Виявлена диспропорція між загальним ознайомленням та правовою грамотністю є суттєвою перешкодою для ефективного впровадження медіації, на що звертають увагу Л. Корнута [6] та О. Мельничук і О. Саліхов [8].

Аналіз ставлення державних службовців до медіації засвідчив переважно позитивну позицію: 94 особи (75,8%) вважають медіацію потенційно ефективною в державній службі, 29 осіб (23,4%) не впевнені, і лише 1 особа (0,8%) дала

негативну відповідь. 78 осіб (62,9%) оцінюють впровадження медіації як «швидше актуальне», 24 особи (19,4%) – як «вкрай актуальне». Зазначені дані корелюють із висновками Р. Гаврилюк та П. Пацурківського [4] щодо зростаючої суспільної цінності медіації як способу цивілізованого врегулювання спорів.

Серед переваг медіації для державного сектору респонденти найчастіше виділяли: покращення взаєморозуміння (85 згадок, 68,5%), швидке врегулювання спорів (69 згадок, 55,6%), зменшення конфліктів у колективі (53 згадки, 42,7%), підвищення довіри між співробітниками (39 згадок, 31,5%) та економію часу і ресурсів (7 згадок, 5,6%). Підтримку ініціативи зі створення служби медіації в установі висловили 66 осіб (53,2%), 48 осіб (38,7%) вважають, що це потрібно обговорити на рівні колективу, і лише 10 осіб (8,1%) не підтримали б таку ініціативу.

Для оцінки психологічної готовності до медіації застосовувалася шкала самооцінки (1–5 балів, де 1 – «повністю не погоджуюся», 5 – «повністю погоджуюся») за чотирма твердженнями, що відображають описані вище компоненти готовності [5; 11; 12]. Результати самооцінки наведено в таблиці 2.

Отримані результати показують достатньо високий рівень психологічної готовності за поведінковим (M = 4,69) та рефлексивним (M = 4,67) компонентами. Афективно-вольовий компонент дещо нижчий (M = 4,31), а найслабшим

Таблиця 2

Самооцінка психологічної готовності до медіації (n=124, шкала 1-5)

Твердження (компонент готовності)	M	SD
Я готовий(-а) брати участь у процесі медіації у випадку конфлікту (афективно-вольовий)	4,31	0,78
Я відкритий(-а) до пошуку компромісів у складних ситуаціях (поведінковий)	4,69	0,50
Я здатен(-на) визнати власну помилку у разі потреби (рефлексивний)	4,67	0,58
Я довіряю третій стороні (медіатору) як посереднику у вирішенні спору (когнітивний)	3,98	0,99

є когнітивний компонент – довіра до медіатора як нейтральної третьої сторони ($M = 3,98$; $SD = 0,99$). Висока варіативність відповідей за останнім показником свідчить про суттєві розбіжності в ставленні до інституту медіатора. Дані прямо корелюють з основними бар'єрами впровадження медіації (таблиця 3), де недовіра до нейтральності медіатора посідає третє місце (45,2%). Відтак підвищення інституційної довіри стає одним із пріоритетних завдань при впровадженні медіаційних практик.

Аналіз оцінок важливості різних груп якостей для успішної роботи на державній службі (шкала 1–5) дозволив виявити ієрархію значущих компетентностей з погляду самих респондентів (таблиця 4).

Комунікативні характеристики – тактовність, толерантність, емпатія та вміння вести переговори й вирішувати конфлікти – поділяють найвищий рейтинг ($M=4,87$) із ціннісними та етичними якостями. Це свідчить про те, що державні службовці усвідомлюють важливість саме тих особистісних характеристик, які складають психологічну основу медіаційної компетентності [12; 13]. Водночас розрив між усвідомленням важливості комунікативних якостей ($M=4,87$) та рівнем довіри до медіаційного процесу ($M=3,98$) відображає розбіжність між декларованими цінностями й готовністю до їх інституційного

застосування – феномен, який С. Грабовська [5] описує як «ціннісно-поведінковий розрив» у примирливій комунікації.

60 осіб (48,4%) однозначно зацікавлені пройти навчання з медіації, 52 особи (41,9%) відповіли «можливо», і лише 12 осіб (9,7%) не виявили зацікавленості. Таким чином, потенційний запит на медіаційну освіту охоплює щонайменше 48,4% вибірки, а з урахуванням позиції «можливо» – до 90,3% респондентів. Такий рівень запиту свідчить про сприйнятливості системи державної служби до спеціалізованих навчальних програм із медіації, що відповідає рекомендаціям нормативних документів НАДС [2; 3] та авторським напрацюванням у сфері тренінгової роботи [11].

Результати дослідження необхідно інтерпретувати з урахуванням ряду методологічних обмежень. Вибірка є зручною: участь в онлайн-анкетуванні була добровільною і не передбачала жодних механізмів рандомізації. До дослідження ймовірніше потрапили службовці з відносно вищим рівнем зацікавленості темою медіації або вищою цифровою активністю, ніж їхні колеги в цілому по системі, – тож показники позитивних установок і обізнаності можуть бути дещо завищеними. Крім того, вибірка є відносно невеликою ($n=124$) і географічно нестратифікованою: розподіл респондентів за регіонами та рівнями органів влади (центральний, обласний, місцевий) не

Таблиця 3

Бар'єри впровадження медіації в державній службі ($n=124$)

Бар'єр	Кількість згадок	% від вибірки
Брак підготовлених фахівців	62	50,0
Страх відкрито обговорювати проблеми	62	50,0
Недовіра до нейтральності медіатора	56	45,2
Неможливість змінити офіційну процедуру	43	34,7
Недостатня нормативна урегульованість	42	33,9

Таблиця 4

Оцінка важливості груп якостей для роботи на державній службі ($n=124$, шкала 1–5)

Група якостей	Середній бал (M)
Ціннісні орієнтації та етичні якості (патріотизм, служіння суспільству, неприйняття корупції, повага до прав людини)	4,87
Комунікативні якості (переговори, тактовність, толерантність, емпатія, вміння вирішувати конфлікти)	4,87
Особисті якості (стресостійкість, відповідальність, комунікабельність, об'єктивність, контроль емоцій)	4,83
Адаптивні якості (мобільність, навчання, відкритість до нових ідей, технології)	4,81
Інтелектуальні та когнітивні якості (логіка, креативність, критичне та аналітичне мислення, увага)	4,80
Управлінські та організаційні якості (лідерство, делегування, мотивація, тайм-менеджмент, координація)	4,75

контролювався. Нарешті, всі дані є самозвітними, що породжує класичний ризик соціально бажаних відповідей, особливо гострий у публічному секторі.

З урахуванням зазначеного, результати дослідження правомірно поширювати на державних службовців категорій А-В органів публічного управління з базовим рівнем цифрової грамотності та певним рівнем попередньої обізнаності з темою конфліктів і медіації, а також на педагогічне та тренінгове проєктування для цільових груп з аналогічними характеристиками. Водночас результати не можуть автоматично поширюватися на: державних службовців у регіонах з обмеженим доступом до мережі; службовців силових і правоохоронних структур, де організаційна культура і вимоги до конфіденційності суттєво відрізняються; персонал органів влади, безпосередньо залучений до реагування на гуманітарні та надзвичайні ситуації. Проведення подальших досліджень із застосуванням стратифікованої вибірки та змішаних методів уможливить перевірку отриманих результатів на ширшій і більш репрезентативній аудиторії.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що державні службовці України демонструють відносно високий рівень загальної обізнаності з поняттям медіації (93,5%), проте ця обізнаність має переважно поверховий, теоретичний характер. Лише 6,5% респондентів добре знають положення Закону України «Про медіацію» та нормативні акти НАДС. Водночас ставлення до медіації є переважно позитивним: 75,8% вважають її потенційно ефективним інструментом у державній службі, а 82,3% оцінюють її впровадження як актуальне або вкрай актуальне.

Самооцінка психологічної готовності виявила достатньо високі показники за поведінковим ($M = 4,69$) та рефлексивним ($M = 4,67$) компонентами. Разом з тим афективно-вольовий компонент ($M = 4,31$) та особливо когнітивний компонент ($M = 3,98$) залишаються слабкими ланками. Найнижчий рівень довіри до нейтральності медіатора (найвища варіативність, $SD = 0,99$) свідчить про існування суттєвого інституційного бар'єру. Основними перешкодами впровадження медіації респонденти назвали брак підготовлених фахівців (50,0%), страх відкрито обговорювати проблеми (50,0%) та недовіру до нейтральності медіатора (45,2%). Виявлений «ціннісно-поведінковий розрив» між високою декларованою важливістю комунікативних якостей ($M = 4,87$) та реальною готовністю до медіаційного процесу підтверджує, що теоретичне визнання цінності діалогу ще не трансформувалося в практичну установку.

Таким чином, психологічна готовність державних службовців до медіації є частковою та неоднорідною. Вона створює сприятливе мотиваційне підґрунтя для впровадження, але потребує цілеспрямованої системної роботи з подолання психологічних бар'єрів і підвищення інституційної довіри, особливо в умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням кореляцій між психологічною готовністю до медіації та окремими особистісними характеристиками (емпатія, рівень тривожності, стиль управління конфліктом); порівняльним аналізом показників готовності між різними категоріями державних службовців; дослідженням інституційних умов впровадження медіаційних служб в органах публічного управління.

Список літератури:

1. Закон України «Про медіацію» від 16 листопада 2021 р. № 1875-IX. Відомості Верховної Ради України. 2022. № 6. Ст. 44. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20>
2. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо роботи з конфліктами в державних органах : Наказ Національного агентства України з питань державної служби від 20 червня 2022 р. № 46-22. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/506150__691992
3. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо роботи з конфліктами в органах місцевого самоврядування : Наказ Національного агентства України з питань державної служби від 20 червня 2022 р. № 47-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0047859-22#Text>
4. Гаврилюк Р. О., Пацурківський П. С. *Медіація як цінність* : монографія. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2023. 466 с.
5. Грабовська С. Л. *Психологія примирення* : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 294 с.
6. Корнута Л. М. Щодо питання впровадження медіації в публічній службі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 4. С. 69–75. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.4.11>

7. Мельничук О.Ф. Медіація в адміністративному судочинстві: європейський досвід для України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Право. 2022. Вип. 72, ч. 2. С. 77–81. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.72.45>
8. Мельничук О. Ф., Саліхов О. О. Впровадження медіації для потреб органів публічної влади. *Публічне управління та право*. 2023. № 9(15). С. 476–485. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-9\(15\)-476-485](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-9(15)-476-485)
9. Переверзев О. О. Використання медіації та арбітражу у вирішенні конфліктних ситуацій в державному управлінні. *Право та державне управління*. 2021. № 2. С. 338–341. DOI: <https://doi.org/10.32782/pdu.2021.2.49>
10. Фішер Р., Юрі У., Петтон Б. *Шлях до Так. Як вести переговори, не здаючи позицій*. Київ : Основи, 2016. 220 с.
11. Шмаленко Ю. І. Психологічні та комунікативні аспекти медіаційної діяльності. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 241–245. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.40>
12. Шмаленко Ю. І., Зуєва Л. Є., Цільмак О. М. Психологічні механізми формування конфліктостійкості у працівників суду. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука*. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. № 3. С. 325–332. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-3-44>
13. Шмаленко Ю. Медіація як ключовий інструмент соціальної стабільності: діяльність та вплив на сучасне суспільство. *Поліцейська медіація як інструмент захисту прав та інтересів громадян* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 20 вересня 2023 р.). Одеса : ОДУВС, 2023. С. 115–116.
14. Glasl F. *Conflict Management: A Handbook for Individual, Group and Organizational Conflict*. Stroud : Hawthorn Press, 1999. 316 p.
15. Moore C. W. *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*. 4th ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2014. 608 p.

Shmalenko Yu. I. PSYCHOLOGICAL READINESS OF CIVIL SERVANTS FOR MEDIATION

This paper presents an empirical study of the psychological attitudes of Ukrainian civil servants towards mediation as a tool for conflict resolution in the public administration system. Its relevance stems from the contradiction between the normative consolidation of mediation in Ukrainian legislation and the actual level of public servants' psychological readiness for its practical application: while the regulatory framework creates the necessary conditions, it does not address the problem of internal orientation towards constructive dialogue.

The study develops and substantiates a four-component model of psychological readiness for mediation, encompassing affective-volitional, behavioural, reflexive, and cognitive-trust components. Psychological readiness is conceptualised as an integral personal disposition distinct from situational attitude and general communicative competence. The empirical basis consists of online survey data collected from civil servants in state administration bodies and local self-government.

The findings indicate that awareness of the concept of mediation among civil servants is relatively high, yet predominantly theoretical and unsupported by knowledge of the current regulatory framework. Attitudes towards mediation are generally positive, suggesting a favourable motivational basis for its institutionalisation. At the same time, self-assessment of readiness components revealed structural heterogeneity: the behavioural and reflexive components scored highest, while the affective-volitional and especially the cognitive-trust component (trust in the mediator as a neutral third party) were the weakest. The main barriers identified include the shortage of qualified specialists, fear of openly discussing conflicts, and distrust of the mediator's neutrality. A "value-behavioural gap" was found between the declared importance of communicative qualities and actual readiness for the mediation process, along with a high demand for mediation training among participants.

It is concluded that the psychological readiness of civil servants for mediation is partial and structurally heterogeneous: it forms a sufficient motivational foundation but requires systematic efforts to enhance institutional trust and develop practical mediation skills. The study's limitations (convenience sampling and self-reported data) are discussed, and directions for further research are outlined.

Keywords: mediation, psychological readiness, civil servants, public administration, institutional trust, conflict behaviour, psychological barriers, mediation competence, conflict resolution.

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 06.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/24>

Мілінчук В. І.

<https://orcid.org/0009-0001-1401-664X>

Луцький національний технічний університет

Бондарчук Л. Ф.

<https://orcid.org/0000-0002-3954-9231>

Луцький національний технічний університет

Федорчук-Мороз В. І.

<https://orcid.org/0000-0002-0941-1215>

Луцький національний технічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕРГОНОМІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПРАЦІВНИКІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті досліджуються психологічні та ергономічні аспекти професійної діяльності суб'єкта праці, із особливим акцентом на механізми формування безпечної поведінки та ефективної взаємодії в робочому середовищі. Розглянуто психологічні фактори, що впливають на мотивацію, увагу та прийняття рішень, а також на адаптацію до умов праці та організацію робочого часу. Значну увагу приділено ергономічним аспектам, які забезпечують оптимізацію робочого простору, мінімізацію психофізіологічного навантаження та підвищення продуктивності діяльності. У статті обґрунтовано, що ефективне поєднання психологічних та ергономічних підходів дозволяє підвищувати рівень безпечної поведінки працівників, знижувати ризики професійного вигорання та підвищувати загальну якість виконання професійних завдань. Наведено сучасні підходи до оцінки психофізіологічного стану працівників, методи аналізу робочого середовища та рекомендації щодо практичного застосування психологічних інструментів підтримки суб'єкта праці. Показано, що врахування індивідуальних особливостей, мотиваційних чинників і когнітивних здібностей працівників є необхідною умовою для побудови системи професійної підтримки та формування безпечних моделей поведінки. Висвітлено сучасні методи оцінки ризиків і розробки профілактичних заходів, які інтегрують психологічні та ергономічні принципи, забезпечуючи комплексну підтримку суб'єкта праці. Обґрунтовано важливість комплексного підходу до вивчення професійної діяльності, який поєднує психологічні, ергономічні та організаційні аспекти для забезпечення ефективності та безпеки робочого процесу.

Ключові слова: психологія праці, ергономіка, професійна діяльність, суб'єкт праці, безпечна поведінка, психофізіологічний стан, адаптація, мотивація, управління ризиками, професійна підтримка.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку виробничих та організаційних процесів питання безпеки професійної діяльності

посідає важливе місце у міждисциплінарних дослідженнях. Зростання складності трудових завдань, інтенсивності інформаційних потоків



і темпів роботи актуалізує потребу в аналізі поведінки працівників у професійному середовищі. У цьому контексті безпека праці дедалі частіше розглядається не лише як результат дотримання нормативних вимог, а як процес, що значною мірою залежить від психологічних особливостей суб'єкта праці [1; 3; 5; 6; 8; 9].

Досвід наукових досліджень і практичних спостережень свідчить, що ефективність професійної діяльності та рівень безпеки пов'язані з такими психологічними чинниками, як особливості мотивації, рівень уваги, здатність до саморегуляції, емоційна стійкість і прийняття рішень у складних або нестандартних ситуаціях. Водночас умови організації робочого простору, режим праці та характеристики робочого середовища створюють певні рамки, у межах яких реалізується поведінка працівника.

У наукових підходах до аналізу безпеки праці психологічні та ергономічні аспекти часто розглядаються паралельно, з акцентом на окремі елементи професійної діяльності. Разом із тим, питання їх узгодження та взаємодії потребують подальшого осмислення, зокрема в аспекті впливу умов праці на психофізіологічний стан працівника та формування поведінкових реакцій. Такий підхід відкриває можливості для більш цілісного аналізу механізмів безпечної поведінки у професійному середовищі.

Особливої уваги потребує врахування індивідуальних психологічних відмінностей працівників, які визначають способи адаптації до вимог професійної діяльності. Узгодження психологічних ресурсів особистості з ергономічними характеристиками робочого простору може сприяти зниженню напруження, підвищенню суб'єктивного контролю над ситуацією та більш усвідомленому дотриманню безпечних моделей поведінки.

Таким чином, актуальним є дослідження психологічних і ергономічних засобів формування безпечної поведінки працівників як складного процесу, що поєднує особистісні характеристики суб'єкта праці з умовами його професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика формування безпечної поведінки працівників у професійній діяльності посідає важливе місце в системі сучасних досліджень з психології праці, ергономіки та охорони праці. У наукових працях таких дослідників, як А. Алексєєв, Н. Беляєва, В. Вишньовський, В. Гільперт, В. Духневич, О. Іванашко, Л. Карамушка, В. Малишева,

І. Періг, Б. Цимбал, С. Чуніхіна, О. Шароватова значна увага приділяється аналізу психологічних чинників професійної поведінки, зокрема мотивації безпеки, професійної відповідальності, рівня стресостійкості, емоційної саморегуляції та сформованості ризик-орієнтованого мислення. Автори підкреслюють, що індивідуально-психологічні особливості працівників, рівень їх професійної підготовки, досвід діяльності та ставлення до норм безпеки суттєво впливають на дотримання вимог охорони праці та попередження виробничого травматизму.

Особливо актуальним стає питання формування безпечної поведінки працівників у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій, які суттєво підвищують ризики для життя та здоров'я персоналу. У сучасних дослідженнях таких науковців, як Ю. Бойчук, В. Ворожбіт-Горбатюк, В. Гнилянська, Л. Карамушка, О. Кін, О. Мірошніченко, В. Рибалка, І. Свидрук, Т. Собченко, К. Терещенко, І. Турянський підкреслюється, що стресові фактори, пов'язані з війною, значно впливають на здатність працівників приймати безпечні рішення, контролювати емоційний стан та ефективно реагувати на надзвичайні ситуації. Дослідники відзначають, що у таких умовах критично важливими є розвиток психологічної стійкості, навчання прийомам саморегуляції, формування ризик-орієнтованого мислення та підвищення професійної відповідальності. Реалії війни змушують переглядати підходи до організації праці, впроваджувати адаптивні методи оцінки безпеки та забезпечувати системну підтримку працівників, що, у свою чергу, знижує ймовірність травматизму та підвищує ефективність діяльності у кризових умовах.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз психологічних та ергономічних засобів формування безпечної поведінки працівників у професійній діяльності та визначення ефективних підходів до підвищення безпеки й стресостійкості персоналу.

Виклад основного матеріалу. Безпечна поведінка працівників у професійній діяльності є результатом складної взаємодії психологічних, ергономічних та організаційних факторів. У межах психологічного підходу до аналізу зазначеної проблематики доцільно зосередити увагу на внутрішніх механізмах регуляції поведінки особистості.

Поведінкові стратегії працівників у професійній діяльності зумовлені взаємодією низки психологічних механізмів, серед яких центральне

значення належить когнітивним процесам, саморегуляції та мотиваційним установкам. Можна стверджувати, що через реалізацію цих механізмів відбувається оцінка ситуацій, прийняття рішень та вибір оптимальних дій відповідно до вимог безпеки.

Когнітивні процеси включають систему психічних операцій, що здійснюють прийом, обробку, збереження та використання інформації для регуляції поведінки. У професійній діяльності ці процеси реалізуються через увагу, пам'ять, мислення, аналіз ризику та прогнозування наслідків власних дій. Так, участь когнітивних механізмів у психічній регуляції трудової діяльності визначає не лише вибір адекватних дій, але й здатність інтегрувати обставини зовнішнього середовища у власну поведінкову стратегію, що безпосередньо впливає на рівень безпеки на робочому місці.

Наступним важливим компонентом психологічної регуляції безпечної поведінки працівників виступає саморегуляція. Українська дослідниця В. Лозовецька стверджує: «Саморегуляція допомагає зменшити рівень стресу, контролювати емоційні реакції та швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Особа з розвиненими навичками саморегуляції здатна краще адаптуватися до змін у робочому оточенні та розвивати свої професійні навички. Вона відчуває більшу впевненість у себе, більш стабільніше реагує на труднощі та має більше можливостей для особистісного зростання» [4, с. 91].

Важливо відзначити, що саморегуляція у професійній діяльності виконує функцію внутрішнього механізму стабілізації поведінки в умовах підвищеного навантаження, невизначеності та ризику. Її розвиток забезпечує здатність працівника усвідомлювати власні психоемоційні стани, коригувати інтенсивність емоційних реакцій і підтримувати оптимальний рівень психічної активності для ефективного виконання виробничих завдань. У контексті безпеки праці це набуває особливого значення, оскільки надмірна тривожність, імпульсивність або емоційне виснаження можуть призводити до помилкових рішень, зниження концентрації уваги та порушення інструктивних вимог.

Крім того, саморегуляція тісно пов'язана з формуванням відповідального ставлення до професійної діяльності та дотримання норм безпеки. Працівник із розвиненими навичками саморегуляції демонструє вищий рівень усвідомленості власних дій, здатність до самоконтролю та рефлексії, що підвищує якість

прийняття рішень і знижує ймовірність ризикованої поведінки.

Водночас ефективність когнітивної діяльності та саморегуляції значною мірою залежить від мотиваційної спрямованості особистості, яка визначає готовність працівника дотримуватися норм і правил безпеки. Мотиваційні установки виступають внутрішнім рушієм поведінки, що визначає спрямованість, інтенсивність та тривалість практичних дій працівника. У сфері безпеки праці мотиваційні установки включають прагнення до збереження власного життя і здоров'я, усвідомлення цінності професійних норм, а також схильність до самовдосконалення у сфері професійної компетентності. Український дослідник Ю. Древаль стверджує: «Мотивація діяльності у загальному розумінні – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників (рушійних сил), які спонукають людину здійснювати деякі вчинки і здійснювати певні дії для досягнення певних цілей. Відтак мотивація у сфері соціально-трудова відносин має подвійне навантаження: з одного боку – заохочувати працівника якнайкраще виконувати власні посадові обов'язки та піклуватися про продуктивність праці, а з іншого – стимулювати працівника свідомо відноситися до безпеки і гігієни праці. Власне і мотивація у сфері охорони праці, за нашою оцінкою, – це вид управлінської діяльності, спрямований на спонукання себе та інших працівників організації до діяльності, що забезпечує досягнення визначених цілей щодо належного забезпечення безпечних і здорових умов праці» [2, с. 128].

Можна стверджувати, що мотиваційні чинники виконують регулятивну функцію поведінки, впливаючи на оцінювання працівником потенційних ризиків та вибір відповідних дій. Вони також взаємодіють із когнітивними та емоційними компонентами, утворюючи цілісну психічну систему, яка забезпечує усвідомлений контроль за поведінкою у професійному середовищі.

У такому контексті безпечна поведінка працівників розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів, емоційної саморегуляції та мотиваційних установок. Взаємопов'язаний вплив цих психологічних механізмів створює підґрунтя для формування безпечних моделей поведінки у професійній діяльності. Когнітивні оцінки визначають можливі варіанти дій, емоційна саморегуляція підтримує психологічну рівновагу під час виконання завдань, а мотиваційні установки забезпечують спрямованість і стійкість поведінкових рішень. Такий комплексний підхід до аналізу психологічних

механізмів дозволяє пояснити, чому окремі працівники демонструють вищий рівень безпеки у виконанні професійних завдань, тоді як інші виявляють схильність до ризикованої поведінки.

Необхідно наголосити, що ефективність психологічних механізмів у забезпеченні безпечної поведінки значною мірою залежить від організаційних і ергономічних умов праці, які формують зовнішнє середовище реалізації професійних дій.

Ергономічні чинники виступають додатковим, але не менш важливим інструментом підтримки безпеки. Правильне планування робочого простору, оптимізація розташування обладнання, регулювання висоти робочих поверхонь та забезпечення комфортних умов для виконання фізичних і когнітивних завдань знижують психофізіологічне навантаження та підвищують ефективність роботи. Українські дослідники стверджують: «Основний принцип ергономіки – системність, що полягає у визначенні, як цілісної системи, сукупності всіх компонентів трудової діяльності, які б зменшили вплив на фізіологічний та когнітивний потенціал працівника, зокрема на його здатність аналізувати, розуміти, пізнавати, усвідомлювати, переробляти інформацію та адаптуватись до нових правил» [7, с. 171]. Ергономічна організація робочого процесу сприяє стабілізації уваги, зменшенню стресових реакцій і, як наслідок, зниженню ризику помилок у професійній діяльності.

Важливо відзначити, що комплексне застосування психологічних та ергономічних засобів дозволяє створювати умови, в яких працівник має

змогу реалізувати свої професійні компетенції без шкоди для безпеки (табл. 1).

Сучасні підходи до оцінки професійної безпеки включають моніторинг психофізіологічного стану працівників, аналіз робочого середовища та моделювання потенційних ризиків. Методи спостереження, опитувань, психометричних тестів і електрофізіологічних вимірювань дозволяють виявляти фактори, що підвищують ймовірність виникнення аварійних ситуацій, та своєчасно розробляти профілактичні заходи.

З огляду на вищезазначене, результати оцінки психофізіологічного стану працівників та аналіз параметрів робочого середовища дозволяють виявляти як індивідуальні, так і організаційні чинники, які підвищують ризик травматизму та професійного вигорання. Такий системний підхід дає змогу здійснювати кількісну та якісну характеристику впливу психологічних і ергономічних факторів на поведінку персоналу, що, у свою чергу, сприяє підвищенню ефективності управління безпекою на робочому місці. Зокрема, узгоджене врахування когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів у поєднанні з ергономічними параметрами дозволяє забезпечити адекватну адаптацію працівника до специфічних умов професійної діяльності.

Враховуючи зазначене, комплексна інтеграція психологічних та ергономічних засобів у професійну практику створює передумови для формування стабільних моделей поведінки, які є адаптованими до умов конкретного виробничого середовища. Відповідно, це забезпечує не

Таблиця 1

Взаємодія психологічних і ергономічних чинників у формуванні безпечної поведінки працівників

Чинники	Компоненти	Механізм впливу	Результат для безпечної поведінки
Психологічні	- когнітивні процеси (увага, пам'ять, мислення, оцінка ризиків); - емоційна саморегуляція; - мотиваційні установки	інтегрують інформацію про робочі ситуації, контролюють емоційні реакції, формують прагнення до безпеки	усвідомлений вибір дій, стабільна концентрація, дотримання норм безпеки
Ергономічні	- планування робочого місця; - оптимальне розташування обладнання; - освітлення, шум, температура	зменшують психофізіологічне навантаження, підвищують комфорт та ефективність виконання завдань	зниження ризику помилок, стабільна продуктивність, підтримка психоемоційної рівноваги
Взаємодія психологічних та ергономічних чинників	- психологічна адаптація до умов робочого середовища; - ергономічна підтримка когнітивних і мотиваційних процесів	синергія внутрішніх механізмів регуляції та зовнішніх умов середовища	створення адаптивних моделей поведінки, підвищення стійкості та безпеки праці

Джерело: сформовано авторами.

лише зменшення ймовірності помилкових дій, а й оптимізацію функціонування працівників, підвищення продуктивності та забезпечення сталого дотримання вимог охорони праці на різних етапах виконання професійних завдань. Такий підхід підтверджує актуальність комплексного розгляду безпеки як інтегрованого явища, що охоплює психологічні, ергономічні та організаційні аспекти професійної діяльності.

Висновки. Аналіз психологічних та ергономічних засобів формування безпечної поведінки працівників демонструє, що цей процес є комплексним і залежить від поєднання психологічних, фізіологічних та організаційних чинників. Когнітивні механізми, емоційна саморегуляція,

мотиваційні установки та ергономічні параметри робочого середовища не лише визначають індивідуальну поведінку працівника, а й відображають ефективність організаційних процесів та рівень безпеки на виробництві. В умовах підвищеного навантаження, стресових факторів та кризових ситуацій психологічні та ергономічні аспекти взаємодіють, формуючи адаптивні моделі поведінки, що забезпечують стійкість, продуктивність та відповідальність персоналу. Отже, безпечна поведінка працівників виступає індикатором ефективності професійної діяльності та якості організації робочого середовища, відображаючи одночасно поточний стан безпеки та потенційні ризики.

Список літератури:

1. Варивода К., Горденко С., Єрїчева Т. Психофізіологічні аспекти безпеки життєдіяльності та охорони праці: інтегративний підхід. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 9(43). С. 85–97. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-85-97](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-85-97)
2. Древаль Ю. До питання щодо застосування мотиваційної теорії Ш. Рїчі та П. Мартїна у сферї охорони праці. *Актуальнї питання розвитку особистостї сучаснїсть інновації перспективи*: зб. наук. пр. за матеріалами ІІ Міжнар. наук.-практ. конф., м. Житомир, 4 квіт. 2024 р. Житомир, 2024. С. 128–130.
3. Нежива С., Недїлько В. Психологічний аспект безпеки життєдіяльності: сучаснї виклики та стратегїї взаємодїї. *Габїтус*. 2023. Вип. 50. С. 167–170. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.30>
4. Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри психологічнї стратегїї та внутрїшнї механїзми. *Духовнїсть особистостї методологїя теорїя і практика*. 2024. № 1 (108). С. 85–98. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>
5. Турянський Ю., Свидрук І., Гнїлянська О. Соціально-психологічнї аспекти гарантування безпеки діяльності персоналу в умовах вїйни. *Вїсник ЛТЕУ. Економїчнї науки*. 2024. № 75. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1205-2024-75-05>
6. Шароватова О., Цимбал Б., Гїльперт В. Соціально-психологічнї аспекти розвитку культури безпеки працівникїв. *Науковї журнал Метїнвест Полїтехнїки. Серїя: Технїчнї науки*. 2025. № 4. С. 370–376. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2080/2025-4-50>
7. Яворська О., Архїрей М., Шароватова О., Боровицький О. Ергономїка керування професїйними ризиками. *Комунальнє господарство мїст*. 2022. Том 6. Вип. 173. С. 170–177. DOI: <https://doi.org/10.33042/2522-1809-2022-6-173-170-177>
8. Halliday B., van der Laan L., Raineri A. Prioritizing Work Health, Safety and Wellbeing in Corporate Strategies: An Indicative Framework. *Safety*. 2024. Vol. 10, No. 1. Article 18. DOI: <https://doi.org/10.3390/safety10010018>
9. Tamers S. L., Streit J. M. K., Chosewood C. Promising Occupational Safety, Health and Well-Being Approaches to Explore the Future of Work in the USA: An Editorial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 3. Article 1745. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031745>

Milinchuk V. I., Bondarchuk L. F., Fedorchuk-Moroz V. I. PSYCHOLOGICAL AND ERGONOMIC MEANS OF FORMING SAFE BEHAVIOR OF WORKERS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

The article examines the psychological and ergonomic aspects of the professional activity of the working individual, with particular emphasis on the mechanisms of forming safe behavior and effective interaction within the work environment. Psychological factors influencing motivation, attention, and decision-making are analyzed, along with their role in adaptation to working conditions and the organization of working time. Special attention is given to ergonomic aspects that contribute to the optimization of the workspace, the reduction of psychophysiological workload, and the enhancement of work productivity.

The study substantiates that the effective integration of psychological and ergonomic approaches makes it possible to increase the level of safe behavior among workers, reduce the risks of professional burnout, and improve the overall quality of professional task performance. The article presents contemporary approaches to assessing the psychophysiological state of employees, methods for analyzing the work

environment, and guidelines for the practical application of psychological tools aimed at supporting the working individual.

It is demonstrated that consideration of individual characteristics, motivational factors, and cognitive abilities of workers is a necessary condition for developing a system of professional support and for forming safe behavioral models. The paper also highlights modern methods of risk assessment and the development of preventive measures that integrate psychological and ergonomic principles, ensuring comprehensive support for the working individual. The importance of a comprehensive approach to the study of professional activity is substantiated, combining psychological, ergonomic, and organizational aspects to ensure the effectiveness and safety of the work process.

Keywords: *psychology of work, ergonomics, professional activity, working individual, safe behavior, psychophysiological state, adaptation, motivation, risk management, professional support.*

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Топчило А. В.

<https://orcid.org/0009-0001-1762-9257>

Національний університет цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПОРАНЕНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І РЯТУВАЛЬНИКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ТЯЖКОСТІ ТРАВМИ

У статті представлені результати емпіричного дослідження представників сектору безпеки та оборони України, які зазнали поранень під час виконання службових завдань в умовах воєнного стану. Метою статті є порівняння психологічних наслідків поранень у рятувальників та військовослужбовців з урахуванням наявності або відсутності ампутацій. Проведений аналіз вітчизняних та закордонних досліджень особливостей психологічного стану військовослужбовців та рятувальників залежно від рівня травматизації, а також нормативно-правові акти України, за якими встановлюється факт самого поранення. У статті представлені результати дослідження, яке проводилося у період з 2025 по 2026 рік. До вибірки увійшов 161 поранений представник сектору безпеки та оборони віком від 29 до 41 року, які на момент дослідження проходили лікування та медико-психологічну реабілітацію у закладах охорони здоров'я. Серед них 109 осіб становили рятувальники ДСНС України (30 з ампутаціями та 79 без ампутацій) і 52 військовослужбовці (26 з ампутаціями та 26 без ампутацій). Для дослідження психічних станів застосовано комплекс адаптованих психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії, агресивності, емоційних станів, психосоматичних проявів, якості сну та інтолерантності до невизначеності. Статистичну обробку даних здійснено із використанням t-критерію Уелча. Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами за окремими психологічними показниками. Встановлено, що серед осіб з ампутаціями військовослужбовці характеризуються більши вираженими проявами депресивної симптоматики, ворожості та інтолерантності до невизначеності порівняно з рятувальниками. Серед поранених без ампутацій рятувальники демонструють вищий індекс позитивних емоцій, тоді як у військовослужбовців спостерігаються більши виражені симптоми депресії та вищий рівень інтолерантності до невизначеності. Водночас за більшістю інших досліджуваних психологічних показників статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Отримані результати свідчать про важливість урахування специфіки професійної діяльності та особливостей пережитого травматичного досвіду в розробці ефективних моделей та програм з психологічного відновлення при організації психологічної допомоги пораненим представникам сектору безпеки та оборони. Підкреслено доцільність подальшого вивчення депресивної симптоматики та інтолерантності до невизначеності як важливих чинників психологічної адаптації та відновлення після поранень.

Ключові слова: психологічні наслідки поранень, психологічне відновлення, рятувальники, військовослужбовці, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні призвела до безпрецедентного зростання кількості поранених серед представників сектору безпеки та оборони. Військовослужбовці та рятувальники, які перебувають в зоні бойових дій або виконують завдання за призначенням під час ліквідації наслідків ракетних ударів, дронних атак та інших надзвичайних

ситуацій, систематично наражаються на ризик поранення, що тягне за собою не лише фізичне ушкодження, а й складні психоемоційні наслідки.

Людина, яка пережила травматичну подію та отримала фізичні ушкодження, може стикатися з різними формами психологічного дистресу, серед яких депресивні прояви, тривожність, симптоми посттравматичного стресового



розладу (далі – ПТСР) та розлади сну. Особливо складною є ситуація для осіб, які отримали тяжкі травми, що супроводжуються тривалим лікуванням, втратою певних функцій організму або ампутаціями.

У таких умовах значну роль відіграє ступінь травматизації, який може визначати інтенсивність психологічних переживань, характер емоційних реакцій та складність процесу психологічного відновлення та адаптації.

Незважаючи на спільність умов високої небезпеки та інтенсивного стресу, специфіка професійної діяльності військовослужбовців і рятувальників суттєво відрізняється. Військові беруть безпосередню участь у бойових діях, мають підготовку до протистояння ворогові, тоді як рятувальники найчастіше працюють із наслідками атак, рятуючи цивільне населення в умовах надзвичайної ситуації, часто під повторним вогнем. Це породжує різні типи психотравматичних переживань, відмінні стратегії адаптації та потреби в психологічному супроводі та психологічному відновленні.

У науковому контексті слід відрізнити терміни «поранення» та «травма» які мають схожі, проте не тотожні значення. У цій статті термін «травма», використовується як більш широке міждисциплінарне поняття, яке охоплює як фізичні ушкодження, так і психологічні або емоційні порушення, спричинені впливом стресогенних або загрозливих чинників. Це внутрішня реакція особистості на надмірно інтенсивну або небезпечну подію, що перевищує здатність психіки впоратися з нею самостійно. Таким чином, травма не завжди має показник тілесного пошкодження і не потребує обов'язково фізичного ушкодження.

Під терміном «поранення» ми розуміємо механічне ушкодження цілісності тканин (шкіри, м'язів, кісток, внутрішніх органів), спричинене зовнішнім фізичним чинником, як уламки, кулі, вибухова хвиля, холодна чи вогнепальна зброя тощо. У військовому або службовому контексті поранення, це факт події, який офіційно фіксується та має юридичний статус, що підтверджується відповідною медичною документацією, зокрема довідкою про обставини поранення, яка надається в додатку 5 до Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних силах України, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 14.08.2008 №402 і є офіційним документом, що містить відомості про обставини поранення військовослужбовця та є підставою для надання йому соціальних гарантій. Цей статус

визначає подальше надання соціальних гарантій, компенсацій і пільг [4, 5].

В свою чергу, психологічні наслідки поранень – це психічні реакції та психологічні прояви які відчуває людина після поранення. Зокрема це розвиток симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії, психосоматичних симптомів, розладів сну, порушень емоційного стану тощо.

У контексті дослідження психологічних наслідків поранень важливо зважати не лише на ступінь тілесного ушкодження, але й на специфіку професійного середовища, у якому особа отримала поранення. Хоча як військовослужбовці, так і рятувальники діють у стресогенних умовах, характер їхніх професійних завдань, тип взаємодії з ризиками та ступінь очікування загроз суттєво різняться, що зумовлює відмінності у психологічному реагуванні після поранення.

Отже, поранення – це об'єктивний, зафіксований медичний факт фізичного ушкодження, тоді як травма – це суб'єктивний психоемоційний досвід або реакція на загрозливу подію, яка може (але не зобов'язана) супроводжуватись тілесними ушкодженнями.

Військовослужбовці є безпосередніми учасниками бойових дій, для яких загроза поранення є передбачуваною частиною виконання бойових завдань. Їхня підготовка часто включає формування бойової готовності, розвиток навичок виживання в умовах бойового зіткнення та здатності приймати втрати як частину місії. Відповідно, психологічне сприйняття поранення у військових може бути пов'язане з концептом героїзму, жертвості, виконання обов'язку перед державою. Це іноді сприяє внутрішній раціоналізації травматичного досвіду, але водночас може посилювати ризик формування синдромів провини того хто вижив, особливо у разі втрати побратимів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науковій літературі, у зв'язку з цим значна увага приділяється вивченню психологічних наслідків поранень, отриманих військовослужбовцями, зокрема в умовах бойових дій. Так, у працях Карамушки Т. В. та співавторів окреслено цілісну модель психологічного супроводу військовослужбовців, які зазнали ампутацій унаслідок бойових поранень. Дослідники дають опис формування соціального паспорту військовослужбовця, який зазнав ампутації у наслідок поранень і наголошують на важливості вивчення ряду компонентів, а саме: соціально-демографічних та освітньо-професійних характеристик військового,

особливостей військової діяльності, наслідків, що пов'язані з пораненням та особистісних якостей самого військового [6].

Розгорнуте бачення психологічного супроводу військових з бойовим досвідом також подане у праці Кокуна О. М. та співавторів. Автори звертають увагу на психологічні наслідки, які виникають у військовослужбовців у випадках ампутації кінцівок, наслідків зміни зовнішності або втрати зору внаслідок бойового поранення. Також підкреслюють на важливість врахування мілітарної ідентичності військовослужбовців з важкими наслідками бойових поранень, як провідного чинника що впливає на реадaptaцію до цивільного життя [3].

У закордонному дослідженні Макгрегор А. Дж. (MacGregor A. J.) та співавторів було проаналізовано вплив бойових поранень на психічне здоров'я військовослужбовців медичної служби ВМС США, оцінювалися такі психічні розлади, як ПТСР, тривожні розлади, розлади адаптації, розлади настрою та розлади, пов'язані зі зловживанням психоактивними речовинами. Результати показали, що поранені військові медики мали значно вищий ризик розвитку психічних розладів порівняно з нетравмованими. Крім того, встановлено, що більша тяжкість травм пов'язана з ще вищим ризиком розвитку психічних порушень, зокрема ПТСР, тривожних розладів та розладів адаптації [11].

Масштабне закордонне дослідження взаємозв'язку між фізичним пораненням та подальшим психологічним станом військовослужбовців у посттравматичному періоді було проведено Грігер Т. (Grieger T.) та співавторами. В рамках цього дослідження здійснено обстеження 613 військовослужбовців Збройних сил США, які отримали тяжкі бойові поранення. Отримані результати виявили виражену залежність: чим вищою була фізична тяжкість поранення, тим вищим був ризик розвитку посттравматичних психічних розладів, зокрема ПТСР і депресії [9].

У дослідженні Девід Л. Чин (David L. Chin) та співавторів було вивчено зв'язок між тяжкими бойовими пораненнями, зокрема помірною та тяжкою черепно-мозковою травмою, і ризиком розвитку психічних розладів у військовослужбовців США. Результати показали, що 71% поранених військовослужбовців мали принаймні один психічний розлад, а наявність черепно-мозкової травми була пов'язана з підвищеним ризиком тривожних, когнітивних та інших психічних порушень [8].

У дослідженні Абеясінгхе Н. Л. (Abeyasinghe N. L.) та співавторів було вивчено поширеність ПТСР серед військовослужбовців, які отримали тяжкі бойові травми, зокрема ампутації верхніх або нижніх кінцівок та травми спинного мозку. У дослідженні взяли участь 96 ветеранів армії, які проходили реабілітацію після поранень. Результати показали, що 41,7% учасників відповідали критеріям ПТСР. Зокрема, симптоми ПТСР були виявлені у 42,5% військових з ампутацією нижніх кінцівок, 33,3% – з ампутацією верхніх кінцівок та 45,7% – з травмами спинного мозку. Водночас суттєвих відмінностей між групами за рівнем поширеності ПТСР не було виявлено [7].

На відміну від військовослужбовців, пожежні та рятувальники діють у системі, де основна мета – порятунок життя у надзвичайних ситуаціях. Їх діяльність зазвичай не передбачає збройного протистояння. Тому поранення, отримане внаслідок обстрілу під час евакуації чи гасіння пожежі, часто сприймається як неочікувана або непередбачувана загроза, що може викликати глибшу фрустрацію, емоційне спустошення або відчуття безпорадності. У пожежних та рятувальників значно сильніше може проявлятися конфлікт між уявленням про гуманність професії та насильницьким характером ситуації, у якій було отримано поранення. Але така специфіка отримання поранень рятувальниками на даний час притаманна Україні у зв'язку з постійними обстрілами, тому кількість наукових робіт, присвячених саме психологічним наслідкам поранень у пожежних-рятувальників, залишається порівняно незначною. У більшості досліджень акцент робиться на загальному впливі стресогенних чинників (наприклад, свідчення масових травм, смерть колег, критичні інциденти), без окремого аналізу фізичних поранень. Це формує уявлення, що для рятувальників головним є саме психологічне, а не фізичне навантаження, і призводить до того, що поранення не виділяються як окрема змінна дослідження.

Прикладом такого вивчення є дослідження Афанасьєвої Н. Є., в якому увага приділяється негативним психологічним наслідкам, які виникають у рятувальників у зв'язку з виконанням професійних обов'язків в умовах ризику для життя [1].

В закордонних наукових дослідженнях, зокрема з 2022 по 2025 рік було проведено масштабне вивчення впливу ознак ПТСР та психологічної травми у рятувальників на розвиток

у них хвороби-інфаркту міокарда Воллер С. Дж. (Woller S. J.) та співавторів. В ньому прийняло участь 283 співробітника з дев'яти пожежних частин переважно на заході США. Основними результатами цього дослідження стало, що рятувальники, які мали ознаки ПТСР одночасно мали і вищий рівень психологічної травматизації та схильності до розвитку інфаркту міокарда [13].

Не менш цікаве масштабне дослідження було проведено в Південній Кореї Кім Б. (Kim B.) та співавторами в якому прийняли участь 53980 пожежних-рятувальників де вивчалися негативні психологічні наслідки психологічної травми, пов'язаної зі смертю або самогубством колег. Згідно отриманих результатів психологічна травма у зв'язку зі смертю колег призводить до розвитку симптомів ПТСР, ризику самогубства та проблемам з алкоголем. Крім того, за результатами дослідження підтримка з боку співробітників значно пом'якшує вплив негативних наслідків переживання смерті колег, а саме на симптоми ПТСР та ризик самогубства [10].

У дослідженні Вагнер С. Л. (Wagner S. L.) та співавторів було проведено систематичний огляд наукових публікацій щодо психічного здоров'я пожежних, які регулярно стикаються з потенційно травматичними подіями під час виконання службових обов'язків. Аналіз охопив 40 досліджень, опублікованих у період з 1980 по 2017 рік. Результати показали, що поширеність ПТСР та депресії серед пожежних є вищою, ніж у загальній популяції, а також наявні помірні докази підвищеного рівня тривожних розладів [12].

Постановка завдання. Метою нашого дослідження стало проведення порівняльного аналізу психологічних наслідків поранень, отриманих військовослужбовцями та рятувальниками, з урахуванням характеру травми. Такий аналіз дозволить не лише глибше зрозуміти природу психологічної травми в обох групах, але й стане основою для розробки ефективних програм психологічного відновлення з урахуванням професійної ідентичності та ступеню травматизації.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося з вересня 2025 року по лютий 2026 року. Вибірку дослідження склали 161 представник сектору безпеки та оборони віком від 29 до 41 року, які отримали поранення протягом останніх двох років та на момент проведення дослідження проходили лікування і медико-психологічну реабілітацію у закладах охорони здоров'я. Серед опитаних 109 осіб були пожежними-рятувальниками, з яких 30 мали ампутації, а 79 – поранення без

ампутацій. Також у дослідженні взяли участь 52 військовослужбовці, серед яких 26 осіб зазнали ампутації, а 26 не мали ампутацій. Усі учасники дослідження були чоловіками.

Для дослідження прояву психічних станів використовувались адаптовані україномовні психодіагностичні інструменти: Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР О.А. Блінова); Опитувальник рівня агресивності А. Басса – М. Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ); Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда; Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9) (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.; Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI) – (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI); Анкета для виявлення психосоматичних розладів О.С. Чабан, О.О. Хаустова та Шкалу інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової) [2].

Опитування проводилося в очному та дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Для обробки емпіричних даних були використані методи математичної статистики. Зокрема, з метою порівняння середніх показників у двох незалежних вибірках застосовувався t-критерій Уелча, який є модифікованим варіантом t-критерію Стьюдента та використовується у випадках, коли дисперсії досліджуваних груп є нерівними. Статистичний аналіз проводився за допомогою інтернет ресурсу WebR. Статистична значущість залежностей визначалась при рівні ймовірності помилки першого типу $p < 0,05$. Отримані результати подано у таблицях 1 та 2.

У таблиці 1 представлено результати порівняльного аналізу психологічних показників між рятувальниками ($n=30$) та військовослужбовцями ($n=26$), які зазнали поранень з ампутацією. Аналіз проводився із застосуванням t-критерію Уелча.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за низкою показників. Зокрема, у військовослужбовців виявлено вищий рівень симптомів депресії порівняно з рятувальниками ($p < 0,001$). Також статистично значущі відмінності зафіксовано за показниками ворожості. ($p < 0,01$).

Крім того, встановлено значущі відмінності за показниками інтолерантності до невизначеності. Військовослужбовці мають вищий рівень загальної інтолерантності до невизначеності, а також вищі показники прогностичної та гнітючої тривоги ($p < 0,001$), що може свідчити про більшу схильність до переживання напруження та тривоги у ситуаціях невизначеності.

Порівняльний аналіз між рятувальниками та військовослужбовцями, які зазнали поранення з ампутацією (Nx=30, Ny=26)

Змінні	Рятувальники		Військовослужбовці		t	p
	mean of x	mean(x)	mean of y	mean(y)		
Симптоми депресії	9.27	-7.44	14.31	-2.64	-4.25	< 0,001***
Порушення якості сну	12.53	-4.69	15.73	-1.71	-4.31	6.99
Загальний рівень агресії	31.87	-23.53	49.08	-10.89	-5.56	4.89
Фізична агресія	16.57	-15.08	28.46	-8.71	-7.58	5.09
Гнів	14.97	-12.71	24.85	-7.05	-7.07	2.49
Ворожість	11.87	-9.19	17.38	-1.84	-3.06	0.004**
Індекс позитивних емоцій	18.13	-0.27	16.38	3.77	1.74	0.088
Індекс гострих негативних емоцій	-17.65	25.57	-8.68	38.73	-5.89	2.887
Індекс тривожно-депресивних емоцій	18.40	-6.56	20.65	2.06	-1.05	0.2983
Симптоми ПТСР	3.53	-2.91	5.88	-1.79	-8.47	1.907
Психосоматичні розради	13.9	-3.35	15.5	0.15	-1.85	0.072
Інтollerантність до невизначеності	38.90	-14.97	48.85	-4.92	-3.98	< 0,001***
Прогностична тривога	25.37	-7.89	30.65	-2.68	-4.07	< 0,001***
Гнітюча тривога	13.53	-7.38	18.19	-1.94	-3.43	0.001***

Примітка: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Водночас статистично значущих відмінностей між групами не виявлено за такими показниками, як індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій, симптоми посттравматичного стресового розладу та психосоматичні розлади ($p > 0,05$).

Також відсутні значущі відмінності за показником порушення якості сну, загального рівня агресії, фізичної агресії та гніву.

Таким чином, результати аналізу свідчать, що серед осіб із ампутаціями військовослужбовці характеризуються більш вираженими

Порівняльний аналіз між рятувальниками та військовослужбовцями, які зазнали поранення без ампутації (Nx=79, Ny=26)

Змінні	Рятувальники		Військовослужбовці		t	p
	mean of x	mean(x)	mean of y	mean(y)		
Симптоми депресії	6.38	-6.178	10.54	-2.15	-4.19	< 0,001***
Порушення якості сну	7.02	-7.54	13.12	-4.64	-8.51	2.369
Загальний рівень агресії	12.28	-33.13	40.42	-23.16	-11.62	1.199
Фізична агресія	15.49	-11.78	24.46	-6.16	-6.51	3.024
Гнів	13.79	-10.36	21.54	-5.12	-6.03	1.387
Ворожість	10.54	-4.84	12.88	0.16	-1.91	0.065
Індекс позитивних емоцій	22.95	1.395	19.27	5.96	3.21	0.0019**
Індекс гострих негативних емоцій	12.39	-28.03	12.39	-20.49	-13.24	5.879
Індекс тривожно-депресивних емоцій	18.66	-5.33	20.27	2.11	-0.88	0.385
Симптоми ПТСР	2.29	-3.38	5.19	-2.42	-12.15	3.093
Психосоматичні розради	7.89	-7.29	13.58	-4.06	-7.08	5.718
Інтollerантність до невизначеності	35.37	-10.65	42.15	-2.92	-3.55	0.001***
Прогностична тривога	-5.62	23.97	-1.12	27.35	-3.03	0.0042**
Гнітюча тривога	-5.31	11.39	-1.52	14.81	-3.66	< 0,001***

Примітка: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

проявами депресивної симптоматики, ворожості та інтолерантності до невизначеності, тоді як за іншими досліджуваними психологічними показниками суттєвих відмінностей між групами не встановлено.

У таблиці 2 представлено результати порівняльного аналізу психологічних показників між рятувальниками та військовослужбовцями, які зазнали поранень без ампутації. Аналіз здійснювався за допомогою t-критерію Уелча.

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за окремими психологічними показниками. Зокрема, у військовослужбовців зафіксовано вищий рівень симптомів депресії порівняно з рятувальниками ($p < 0,001$). Також значущі відмінності виявлено за показником індексу позитивних емоцій ($p < 0,01$), що свідчить про відмінності у переживанні позитивних емоцій між досліджуваними групами, рятувальники, які зазнали поранень без ампутації мають більше позитивний емоційний фон.

Крім того, встановлено статистично значущі відмінності за показниками інтолерантності до невизначеності. Військовослужбовці характеризуються вищим рівнем загальної інтолерантності до невизначеності, а також вищими показниками прогностичної ($p < 0,01$) та гнітючої тривоги ($p < 0,001$), що може свідчити про більшу схильність до переживання напруження та тривожності у ситуаціях невизначеності.

Водночас статистично значущих відмінностей між групами не виявлено за такими показниками, як порушення якості сну, загальний рівень агресії, фізична агресія, гнів, ворожість, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій, симптоми посттравматичного стресового розладу та психосоматичні розлади ($p > 0,05$).

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать, що серед поранених без ампутацій рятувальники мають вищий індекс позитивних емоцій, натомість військовослужбовці мають більш виражені прояви депресивної симптоматики та інтолерантності до невизначеності, тоді як за більшістю інших психологічних показників суттєвих відмінностей між групами не встановлено.

Висновки. Узагальнення результатів порівняльного аналізу двох груп досліджуваних – рятувальників та військовослужбовців, які зазнали поранень з ампутаціями та без них, показало наявність певних відмінностей у психологічних показниках. Зокрема, серед осіб із ампутаціями військовослужбовці демонструють більш виражені прояви депресивної симптоматики, ворожості та інтолерантності до невизначеності порівняно з рятувальниками. Водночас серед поранених без ампутацій рятувальники характеризуються вищим індексом позитивних емоцій, тоді як у військовослужбовців спостерігаються більш виражені прояви депресії та інтолерантності до невизначеності. За більшістю інших досліджуваних психологічних показників статистично значущих відмінностей між групами не виявлено.

Отримані результати свідчать про те, що незалежно від тяжкості травми саме депресивні прояви та інтолерантність до невизначеності можуть виступати важливими психологічними характеристиками, які відрізняють військовослужбовців від рятувальників після пережитих поранень. У зв'язку з цим доцільним є подальше поглиблене дослідження інтолерантності до невизначеності та депресивної симптоматики, оскільки ці психологічні особливості можуть відігравати важливу роль у процесі психологічної адаптації, реабілітації та відновлення поранених представників сектору безпеки та оборони.

Список літератури:

1. Афанасьєва Н. Є. Психологічні особливості ідентичності рятувальників з ознаками посттравматичних стресових розладів. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2024. № 1. С. 74–82. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).8)
2. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. д-ра філос. за спец. 053 «Психологія» (05 – Соціальні науки). Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 208 с.
3. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
4. Наказ Міністерства оборони України від 14.08.2008 №402 «Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1109-08#Text> (дата звернення 14.02.2026 року).

5. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 04 липня 2007 року № 370 «Про затвердження Класифікатора розподілу травм за ступенем тяжкості». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0902-07#Text> (дата звернення 14.02.2026 року).
6. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Карамушка Т. В., Полівко Л. Ю., Вісіч О. Ю. [та ін.]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.
7. Abeyasinghe, N. L., de Zoysa, P., Bandara, K. M. K. C., Bartholameuz, N. A., & Bandara, J. M. U. J. (2012). The prevalence of symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder among soldiers with amputation of a limb or spinal injury: A report from a rehabilitation centre in Sri Lanka. *Psychology, Health & Medicine*, 17(3), 376–381. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.608805>
8. David L Chin, John E Zeber, Mental Health Outcomes Among Military Service Members After Severe Injury in Combat and TBI, *Military Medicine*, Volume 185, Issue 5-6, May-June 2020, Pages e711–e718, <https://doi.org/10.1093/milmed/usz440>
9. Grieger T.A., Cozza S.J., Ursano R.J., Hoge C., Martinez P.E., Engel C.C., Wain H.J. Posttraumatic stress disorder and depression in battle-injured soldiers. *Am J Psychiatry*. 2006 Oct;163(10):1777-83; quiz 1860. doi: 10.1176/ajp.2006.163.10.1777. PMID: 17012689
10. Kim B., Park H., Kim J. I., Oh S., Moon S. Y., Lee J. H., Kim J. H. Role of peer support in mitigating PTSD and suicide risk among firefighters experiencing colleagues' death. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. 16(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2512680>
11. MacGregor A.J., Zouris J.M., Dougherty A.L., Dye J.L. The Psychological Consequences of Combat Injury Among U.S. Navy Health Care Personnel. *Mil Med*. 2024 Feb 27;189(3-4):742-747. doi: 10.1093/milmed/usac298. PMID: 36255104
12. Wagner S. L., White N., Buys N., Carey M. G., Corneil W., Fyfe T., Matthews L. R., Randall C., Regehr C., White M., Alden L. E., Krutop E., Fraess-Phillips A., Fleischmann M. H. Systematic review of mental health symptoms in firefighters exposed to routine duty-related critical incidents. *Traumatology*. 2021. 27(3), 285–302. <https://doi.org/10.1037/trm0000275>
13. Woller S. J., Hall K. E., McGrew S. J., Anderson-Fletcher E., Norman S. B., Vujanovic A. A. Examining moral injury and posttraumatic stress among firefighters, emergency medical services personnel, and emergency dispatchers. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. 16(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2510019>

Topchylo A. V. PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF INJURIES IN MILITARY PERSONNEL AND RESCUERS DEPENDING ON TRAUMA SEVERITY

The article presents the results of an empirical study of representatives of the security and defense sector of Ukraine who were wounded while performing their service duties under martial law. The purpose of the article is to compare the psychological consequences of injuries among rescuers and military personnel, taking into account the presence or absence of amputations. An analysis of domestic and foreign studies on the psychological state of military personnel and rescuers depending on the level of traumatization was carried out, as well as an analysis of the regulatory and legal acts of Ukraine that determine the official recognition of the fact of injury. The article presents the results of a study conducted during the period from 2025 to 2026. The sample consisted of 161 wounded representatives of the security and defense sector aged from 29 to 41 years who, at the time of the study, were undergoing treatment and medical-psychological rehabilitation in healthcare institutions. Among them, 109 were rescuers of the State Emergency Service of Ukraine (30 with amputations and 79 without amputations) and 52 were military personnel (26 with amputations and 26 without amputations). To study mental states, a set of adapted psychodiagnostic methods was used, aimed at assessing symptoms of post-traumatic stress disorder, depression, aggressiveness, emotional states, psychosomatic manifestations, sleep quality, and intolerance of uncertainty. Statistical data processing was carried out using Welch's t-test. The results of the study demonstrated the presence of statistically significant differences between the groups in certain psychological indicators. It was found that among individuals with amputations, military personnel are characterized by more pronounced manifestations of depressive symptoms, hostility, and intolerance of uncertainty compared to rescuers. Among the wounded without amputations, rescuers demonstrate a higher index of positive emotions, whereas military personnel show more pronounced symptoms of depression and a higher level of intolerance of uncertainty. At the same time, for most other studied psychological indicators, no statistically significant differences between the groups were found. The obtained results indicate the importance of considering the specifics of professional activity and the characteristics of traumatic experience when developing effective models and programs for psychological recovery in the organization of psychological

assistance for wounded representatives of the security and defense sector. The expediency of further research into depressive symptoms and intolerance of uncertainty as important factors of psychological adaptation and recovery after injuries is emphasized.

Keywords: *psychological effects of injuries, psychological recovery, rescue workers, military personnel, psychological trauma, post-traumatic stress disorder.*

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

UDC 159.942:612.821

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/26>

Koliada N. V.

<https://orcid.org/0000-0002-6108-3482>

Sumy State University

Deineka K. I.

<https://orcid.org/0009-0000-2584-1832>

Sumy State University

THE BIOPSYCHOSOCIAL NATURE OF PAIN: FROM NOCICEPTION TO AFFECTIVE DISORDERS

Pain is considered a complex phenomenon that cannot be described solely as tissue damage. According to modern biopsychosocial concepts, the sensation of pain is formed from the linear coding of nociceptive signals in the peripheral sensory system to the integration of information in the spinal nervous system and brain, with modulation by cognitive mechanisms. The aim of this work is to comprehensively analyse and systematise existing scientific data on the processes of forming subjective pain perception from lower to higher levels.

The article discusses the types of peripheral neurons, in particular nociceptive A-delta and C fibre types of sensory neurons, as well as the mechanisms of information processing in the spinal cord according to the theories of population coding, combination coding and the mechanisms of lateral inhibition, central sensitisation and spatial summation. Regarding the integration of pain in the brain, the Neuromatrix theory is considered, which postulates the distribution of functions throughout the brain, rather than the presence of irreplaceable regions responsible for pain perception.

Particular attention is paid to the bidirectional interaction between the spinal nervous system and the brain. The article discusses the most current theory of descending pain modulation, called Predictive Coding Theory. It describes the role of prediction errors, which are processed within brain structures such as the anterior cingulate cortex and insular cortex, in the formation of subjective pain perception. Additionally, the main psychological modulators of this process are attention, expectation, interpretation, anxiety, stress, and depression. The paper describes the results of studies on the neurobiological and psychological mechanisms of mediation in the formation of subjective pain perception and the physiological response of the nervous system.

A separate consideration is given to the phenomenon of chronic pain under the influence of prolonged stress, as well as its common neurological processes and high comorbidity with depression.

Keywords: *pain perception, nociceptors, descending modulation, predictive coding, chronic pain, stress, depression.*

Formulation of the problem. There have been many breakthroughs in neuroscience, but despite this, pain can still be viewed as a physiological response to tissue damage, explained by simplified models of linear conduction of nociceptive impulses [5; 15; 20]. However, this approach is outdated and does not explain recent discoveries demonstrating that pain is a complex phenomenon shaped by a complex biopsychosocial

structure [1; 26]. The problem lies in the insufficient recognition of the significant role of the brain in the formation of subjective pain perception, in which nociceptive impulses are actively processed in the central nervous system through bidirectional communication rather than being passively received [5; 20; 26].

Another important aspect of pain research concerns the limitations of classical neurophysiological models



with modern theories, in particular predictive coding theory [4; 14; 24]. Although empirical data confirm the role of prediction and prediction errors in modulating pain perception, their systematic application to understanding pain remains limited. As a result, existing widespread models cannot fully explain interindividual differences in subjective pain perception, especially in cases where there are no tissue pathologies or differences in stimulus intensity [1; 5; 16].

The lack of a consistent theoretical explanation for the problem has direct clinical implications, as chronic pain has a high comorbidity with affective disorders, creating complex and ambiguous clinical cases [2; 9]. The lack of models that take into account both neurobiological pathologies (e.g., serotonin and noradrenaline pathways) and psychological factors such as catastrophising, attention, and anticipation limits the effectiveness of existing treatment approaches [10; 22; 25]. Therefore, there is an urgent need to develop an integrative approach capable of addressing both somatic and psychological aspects of pain within a single model.

Analysis of recent research and publications.

The main neurobiological and psychological processes of pain perception have been described in the studies of J. P. Pinel & S. J. Barnes [20], R. C. Coghill [5], I. Tracey & P. W. Mantyh [26], and A. V. Apkarian [1]. The mechanisms of central sensitisation, lateral inhibition, and spatial summation are discussed in the works of R. Baron [3], Quevedo et al. [23]. The concept of the neuromatrix for pain processing in the brain was discussed in the works of R. Melzack and J. Katz [16]. Cognitive modulators were described in the works of Sprenger et al. [25], Valet et al. [29], Petrovic et al. [19]. Recent publications by Song et al. [24], Z. S. Chen [4], Lersch et al. [14] examined the mechanisms of descending regulation of pain perception according to Predictive Coding Theory.

Task statement. The aim of this work is to conduct a comprehensive analysis and systematization of current scientific data regarding the neurobiological and psychological mechanisms of pain formation, ranging from peripheral nociception to central processing and cognitive modulation.

Objectives:

1. To describe the anatomical and physiological pathways of pain transmission (from nociceptors to the cerebral cortex).
2. To analyze the role of descending control and Predictive Coding Theory in pain perception.
3. To determine the influence of psychological factors (attention, expectation, anxiety, stress) on the intensity of pain sensations.

4. To elucidate the bidirectional relationship between pain and depression through shared neural and biochemical mechanisms.

Outline of the main material of the study.

According to the definition provided by the International Association for the Study of Pain, pain is 'an unpleasant sensory and emotional experience associated with, or resembling that associated with, actual or potential tissue damage' [13]. Three types of neurons are involved in pain-related aspects: sensory, interneurons, and motor neurons [20]. Peripheral sensory neurons are those that transmit stimuli to the central nervous system. The leading theory regarding the transmission of stimuli by sensory neurons is the labelled line theory. It states that there are specific neurons for each type of sensory information. This theory is confirmed by the presence of different types of sensory neurons depending on fibre types. A-alpha fibre type neurons are responsible for proprioception, A-beta for touch, A-delta for mechanical and thermal pain, and C-type neurons are responsible for the perception of mechanical, thermal and chemical pain. A-delta and C fibre type neurons are called nociceptors, i.e. those responsible for the perception of pain. Nociceptors in the peripheral sensory system are not attached to individual receptors but are free endings, i.e. they receive information about noxious stimuli through transmembrane proteins on their surface, which trigger an action potential in the event of tissue damage. However, unlike other types, C type has a non-myelinated sheath, so its conduction speed is much lower. This gives rise to the concepts of first and second pain. In the case of noxious stimuli, neurons with A-delta fibres transmit acute, localised sensation, while neurons with C fibres transmit dull and diffuse pain that follows the initial pain [20].

The cell bodies of peripheral sensory neurons are located in the dorsal root ganglion, from where information is transmitted to the grey matter in the spinal cord, where various types of spinal interneurons are located [20]. Previously, dorsal horns were considered only a passive station for transmitting information to the brain, but they are a place of active processing of stimuli, namely inhibition, excitation, and modulation [15]. In isolation, they are responsible for establishing the intensity and localisation of pain, as well as forming withdrawal responses [5]. The precise localisation of pain is established by means of a mechanism of lateral inhibition. This mechanism involves the most activated neuron in the spinal cord inhibiting neighbouring secondary neurons, which helps to accurately determine the spatial signal that is then sent to the brain [20]. A study Quevedo et al. [23],

investigated the phenomenon of lateral inhibition, where the skin was heated with a laser in the form of a line or two points. In conclusion, it was found that regardless of the length of the lines, the level of pain did not change. When the skin was heated at two points, a distance of 4 centimetres had the same pain input as a line of that length, but at a distance of 8 centimetres, the pain was stronger. Accordingly, the closer the pain stimuli are to each other, the greater the lateral inhibition, and the longer the distance, the greater the facilitation through the mechanism of spatial summation. The phenomenon of spatial summation is that stimuli at a certain distance, when lateral inhibition does not work, can be summed up and increase in intensity. The main theories of integration of information from the periphery into the spinal cord are population coding theory [5] and combination coding theory [20]. Population coding theory considers that wide dynamic range neurons (WDR) play a role in pain integration [5]. These are neurons that integrate both noxious and non-noxious stimuli and identify pain stimuli by recruiting a large number of WDRs. High-intensity stimuli are layered, helping interneurons identify pain. In addition, the mechanism of spatial summation is at work, so greater coverage of the WDR receptive field by stimuli increases the likelihood of interpreting a painful stimulus. Combination coding theory posits that the sensation of pain is formed through the interaction of afferent neurons and interneurons [20]. For example, A-beta fibre type neurons can inhibit pain signals from C fibre type neurons by activating Substantia Gelatinosa (SG) interneurons, which in turn inhibit pain-specified neurons. This is why we can rub the affected area to reduce the sensation of pain. Another example of combination coding theory is a study [3] that investigated the effect of capsaicin on pain perception. High activity of C fibre type neurons enhanced the response of spinal interneurons, leading to a phenomenon called central sensitisation. This caused primary hyperalgesia, i.e. increased sensitivity to pain, in the primary injection site of capsaicin, and secondary hyperalgesia, i.e. non-nociceptive neurons transmitted pain stimuli through a change in transmission mechanisms. In addition, central sensitisation created allodynia, i.e. pain from non-painful stimuli.

Information about pain stimuli is transmitted through the dorsal horns to the brain. The thalamus acts as a station that simultaneously distributes information to different regions of the brain. However, this is not the only route, as some regions receive information bypassing the thalamus. For example, the parabrachial

nucleus (PBN) transmits information directly to the amygdala. Pathways that are processed quickly help to subconsciously respond to pain stimuli through fight/flight [20]. According to the pain neuromatrix theory [16; 15], the processing of sensory, emotional, and cognitive information occurs in the brain's neural network, rather than in a specific region, and leads to the formation of subjective pain. A meta-analysis by Apkarian et al. [1] showed that the main regions of the brain that are activated during pain are: primary and secondary somatosensory cortices, which are responsible for sensory features of pain; insular and anterior cingulate cortices, which are responsible for the affective perception of pain; prefrontal cortices, which are responsible for cognitive evaluation; and the thalamus. In addition, it is noted that the ACC is also involved in the cognitive-evaluation stages of pain perception. However, there is no universal pain matrix [26], as many different elements can perform the same function in pain perception [5].

The connection between the brain and spinal cord is bidirectional, where the descending pain modulatory system helps us regulate nociceptive processing in the dorsal horn through inhibition or facilitation [26]. The brainstem, namely the periaqueductal gray matter (PAG), nucleus cuneiformis (NCF), dorsolateral pontine tegmentum (DLPT) and rostral ventromedial medulla (RVM), is the region through which different parts of the brain send descending signals to the spinal cord [26]. This descending nociceptive control is opioid-mediated. The periaqueductal gray matter (PAG) collects information about the necessary amount of anti-nociception, according to information from higher regions of the brain, and sends it to the spinal cord via the rostral ventromedial medulla (RVM) and dorsolateral pontine tegmentum (DLPT) [20].

The main theory of descending control is Predictive Coding Theory, which explains how the central nervous system encodes sensory stimuli [14; 24; 4]. It states that descending information is encoded in the form of predictions about sensory stimuli, including pain. In turn, actual inputs that do not match expectations are called prediction errors (PE), which move in an ascending path. In accordance with PE, predictions are updated, which helps to process information more efficiently in the central nervous system. In the context of pain, PE is influenced by nociception and modulating factors [14]. Modulating factors are those that change the way PE affects our expectations (enhances or inhibits the effect). According to Chen [4], the ACC-insula hub is central to Predictive Coding Theory. ACC signals in the VTA

are associated with prediction, while reverse signals are associated with error-related feedback integration. In addition, the ACC processes the difference between prediction and prediction error. Speaking of the insula, the AIC encodes prediction errors (PE), while the PIC encodes pain intensity and expectations. The active inference algorithm described in the article suggests that with PE, the CNS either changes expectations or behaviour to avoid errors.

What are the modulators of subjective pain perception? One of the main ones is attention. Research by Sprenger et al. [25], has shown that with greater cognitive load, pain perception decreases due to activity in the dorsal horns. In addition, the partial role of opioids has been proven, since naloxone, an opioid receptor antagonist, increases pain perception, which negates the effect of cognitive load. The authors consider the rACC and PAG to be the main regions involved in the influence of attention on pain perception. Moreover, a study [6] found a direct connection between the ACC and the spinal cord. The results of a study by Tracey et al. [27] showed that less attention to pain stimuli was associated with greater PAG activity and, accordingly, a reduction in subjective pain. Another study by Valet et al. [29] showed a strengthening of the connection between the orbitofrontal (OFC) and perigenual anterior cingulate cortex (ACC), PAG and the posterior thalamus when distracted from pain perception, but not when in pain alone. The authors suggest that top-down signals from the OFC and ACC to the PAG and posterior thalamus may modulate pain perception during distraction. In addition, attention affects the spatial summation of pain. Thus, a study by Quevedo and Coghill [22] showed that when attempting to discriminate between pain stimuli, the effect of spatial summation disappears. The authors believe that the OFC, ACC, DLPFC and PAG are involved in this.

Speaking of other modulators of subjective pain perception, interpretation also plays an important role. Thus, **the placebo effect in the context of pain is interpreted as analgesic**. A study by Petrovic et al. [19] proves that the use of placebo anaesthesia is associated with the activation of the ACC and the opioid system, which may indicate the involvement of cognitive mechanisms in pain reduction. In addition, Gracely [10] found that catastrophising pain, i.e., perceiving it as terrible, unbearable, or catastrophic, increases the subjective perception of pain. People who catastrophise pain have increased attention (activation of ACC, DLPFC), anticipation (medial PFC), emotional response (claustrum, anterior insula), and motor components (lentiform nuclei).

Anxiety also affects the perception of pain stimuli. Thus, Ploghaus et al. [21] found that, given the same stimulus, the one accompanied by anxiety caused more subjective pain. Anxiety activates the entorhinal cortex, which is part of the hippocampal formation, and sends amplifying signals of pain perception. In addition, the ACC and insula are activated. A meta-analysis by Ocañez et al. [17] investigated the influence of Anxiety Sensitivity (AS), i.e. the tendency to interpret anxiety symptoms as threatening, on pain perception. AS emotionally amplifies pain perception.

The connection between pain and stress is very significant [16; 15]. First, nociceptive input itself causes a biological stress response due to a disturbance in homeostasis. Immediately after injury, cytokines are released, sending a signal to the brain about the injury, most quickly reaching the hypothalamus. Together with the information processed in the brain, they trigger the necessary actions, such as tissue repair, destruction of bacteria, etc. If the injury is serious, the noradrenergic system is activated, releasing adrenaline to activate the sympathetic nervous system to prepare the body for complex homeostasis restoration. Then the hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) system is activated, releasing cortisol, which suppresses the immune system and affects the endogenous opioid system. Prolonged release of cortisol depletes the body, which can lead to the development of chronic pain, creating a vicious cycle [16; 15]. Psychological stress can negatively affect pain perception. For example, a study by Padhy et al. [18] found that preoperative stress lowers patients' pain thresholds and pain tolerance. Anxiety and previous negative experiences can also modulate this process.

Pain and depression have a high comorbidity. Thus, approximately 30–60% of patients with pain have comorbid depression [2]. However, the relationship between them is bidirectional, i.e., pain can cause depression, just as depression can cause chronic pain [9]. For example, psychological distress can cause chronic widespread pain [11], and baseline pain increases the risk of developing depression [7]. There is an overlap between psychological pain and the affective-emotional aspects of physical pain in brain regions such as the anterior insula, PFC, ACC, thalamus [9], amygdala and hippocampus [8]. This may explain how pain and affective disorders reinforce each other. There are also similarities in neurotransmitters, as serotonin and noradrenaline are involved in both pain and mood processing [9]. This also explains why antidepressants may be recommended for pathological pain due to their

analgesic effect [12]. In addition, cognitive aspects can also influence both pain and depression. One of the main ones is catastrophising [30].

Also, negative affectivity in people with chronic pain may be a risk factor for depression [9]. In addition, in people with chronic pain, risk factors for the development of depression may include behaviours that contribute to insufficient sleep [28] and behaviours associated with fear avoidance [31]. Therefore, despite the absence of direct causal models, there are many biological and psychological factors that influence and interrelate pain and depression.

Conclusion. This article describes the complex, multidimensional process of pain perception, demonstrating that it is not limited to passive sensory responses to tissue damage through the conduction of pain stimuli from the peripheral sensory system to the central nervous system. Analysis of the mechanisms of the peripheral sensory system and the integration of sensory information in the spinal cord and brain confirms that pain perception is an active process modulated not only by physiological aspects. The combination of common theoretical concepts, such as labelled line theory, population coding theory, combination coding theory, and modern concepts of neuromatrix and predictive coding theory, emphasises the integrative ability of the central nervous system.

The key conclusion of this paper is the role of descending modulation within the framework of predictive coding theory. To preserve energy and respond appropriately to pain stimuli, the brain does not simply passively receive nociceptive signals, but actively predicts them. Subjective pain, without somatic causes, often arises from prediction errors processed in the anterior cingulate cortex and insular cortex. This explains why cognitive factors such as attention, expectation, anxiety, and catastrophising can modulate pain intensity through direct connections to the spinal cord or opioid system, which includes the PAG and RVM.

In addition, the high comorbidity of chronic pain and depression highlights a bidirectional relationship that may involve shared neurobiological processes, including serotonergic and noradrenergic pathways. Available data indicate that psychological stress not only modulates the increase or decrease in pain perception, but also exhausts the body, which can lead to the development of chronic pain. Therefore, understanding the mechanisms of subjective pain perception for effective application in further research and practice requires a transition to a comprehensive biopsychosocial approach that focuses not only on neurobiological processes but also on psychological mechanisms that modulate the experience of pain.

References:

1. Apkarian A. V., Bushnell M. C., Treede R. D., Zubieta J. K. Human brain mechanisms of pain perception and regulation in health and disease. *European Journal of Pain*. 2005. Vol. 9, no. 4. P. 463–484. DOI: 10.1016/j.ejpain.2004.11.001
2. Bair M. J., Robinson R. L., Katon W., Kroenke K. Depression and pain comorbidity. *Archives of Internal Medicine*. 2003. Vol. 163, no. 20. P. 2433–2445. DOI: 10.1001/archinte.163.20.2433
3. Baron R. Capsaicin and nociception: from basic mechanisms to novel drugs. *The Lancet*. 2000. Vol. 356, no. 9232. P. 785–787. DOI: 10.1016/S0140-6736(00)02649-0
4. Chen Z. S. Hierarchical predictive coding in distributed pain circuits. *Frontiers in Neural Circuits*. 2023. Vol. 17. Art. 1073537. DOI: 10.3389/fncir.2023.1073537
5. Coghill R. C. The Distributed Nociceptive System: a framework for understanding pain. *Trends in Neurosciences*. 2020. Vol. 43, no. 10. P. 780–794. DOI: 10.1016/j.tins.2020.07.004
6. Dum R. P., Strick P. L. Spinal cord terminations of the medial wall motor areas in macaque monkeys. *Journal of Neuroscience*. 1996. Vol. 16, no. 20. P. 6513–6525. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.16-20-06513.1996
7. Gerrits M. M., Van Oppen P., Van Marwijk H. W. J., Penninx B. W. J. H., Van der Horst H. E. Pain and the onset of depressive and anxiety disorders. *Pain*. 2014. Vol. 155, no. 1. P. 53–59. DOI: 10.1016/j.pain.2013.09.005
8. Giesecke T., Gracely R. H., Williams D. A., Geisser M. E., Petzke F. W., Clauw D. J. The relationship between depression, clinical pain, and experimental pain in a chronic pain cohort. *Arthritis & Rheumatism*. 2005. Vol. 52, no. 5. P. 1577–1584. DOI: 10.1002/art.21008
9. Goesling J., Clauw D. J., Hassett A. L. Pain and depression: an integrative review of neurobiological and psychological factors. *Current Psychiatry Reports*. 2013. Vol. 15, no. 12. P. 421. DOI: 10.1007/s11920-013-0421-0
10. Gracely R. H. Pain catastrophizing and neural responses to pain among persons with fibromyalgia. *Brain*. 2004. Vol. 127, no. 4. P. 835–843. DOI: 10.1093/brain/awh098
11. Gupta A., Silman A. J., Ray D., Morriss R., Dickens C., MacFarlane G. J., Chiu Y. H., Nicholl B., McBeth J. The role of psychosocial factors in predicting the onset of chronic widespread pain. *Rheumatology*. 2006. Vol. 46, no. 4. P. 666–671. DOI: 10.1093/rheumatology/kel363

12. Häuser W., Wolfe F., Tölle T., Üçeyler N., Sommer C. The role of antidepressants in the management of fibromyalgia syndrome. *CNS Drugs*. 2012. Vol. 26, no. 4. P. 297–307. DOI: 10.2165/11598970-000000000-00000
13. International Association for the Study of Pain. IASP Announces Revised Definition of Pain. International Association for the Study of Pain (IASP). 2020. URL: <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>
14. Lersch F. E., Frickmann F. C. S., Urman R. D., Burgermeister G., Siercks K., Luedi M. M., Straumann S. Analgesia for the Bayesian Brain: How predictive coding offers insights into the subjectivity of pain. *Current Pain and Headache Reports*. 2023. Vol. 27, no. 11. P. 631–638. DOI: 10.1007/s11916-023-01122-5
15. Melzack R. From the gate to the neuromatrix. *Pain*. 1999. Vol. 82, suppl. 1. P. S121–S126. DOI: 10.1016/S0304-3959(99)00145-1
16. Melzack R., Katz J. Pain. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*. 2012. Vol. 4, no. 1. P. 1–15. DOI: 10.1002/wcs.1201
17. Ocañez K. L. S., McHugh R. K., Otto M. W. A meta-analytic review of the association between anxiety sensitivity and pain. *Depression and Anxiety*. 2010. Vol. 27, no. 8. P. 760–767. DOI: 10.1002/da.20681
18. Padhy S., Fatima R., Jena S., Kar A. K., Durga P., Neeradi V. K. Effect of stress on contextual pain sensitivity in the preoperative period: a proof-of-concept study. *Journal of Anaesthesiology Clinical Pharmacology*. 2023. Vol. 39, no. 4. P. 603–608. DOI: 10.4103/joacp.joacp_187_22
19. Petrovic P., Kalso E., Petersson K. M., Ingvar M. Placebo and opioid analgesia: imaging a shared neuronal network. *Science*. 2002. Vol. 295, no. 5560. P. 1737–1740. DOI: 10.1126/science.1067176
20. Pinel J. P. J., Barnes S. J. Introduction to Biopsychology. Global Edition. 2020.
21. Ploghaus A., Narain C., Beckmann C. F., Clare S., Bantick S., Wise R., Matthews P. M., Rawlins J. N. P., Tracey I. Exacerbation of pain by anxiety is associated with activity in a hippocampal network. *Journal of Neuroscience*. 2001. Vol. 21, no. 24. P. 9896–9903. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.21-24-09896.2001
22. Quevedo A. S., Coghill R. C. Attentional modulation of spatial integration of pain: Evidence for dynamic spatial tuning. *Journal of Neuroscience*. 2007. Vol. 27, no. 43. P. 11635–11640. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.3356-07.2007
23. Quevedo A. S., Mørch C. D., Andersen O. K., Coghill R. C. Lateral inhibition during nociceptive processing. *Pain*. 2017. Vol. 158, no. 6. P. 1046–1052. DOI: 10.1097/j.pain.0000000000000876
24. Song Y., Yao M., Kempreco H., Byrne A., Xiao Z., Zhang Q., Singh A., Wang J., Chen Z. S. Predictive coding models for pain perception. *Journal of Computational Neuroscience*. 2021. Vol. 49, no. 2. P. 107–127. DOI: 10.1007/s10827-021-00780-x
25. Sprenger C., Eippert F., Finsterbusch J., Bingel U., Rose M., Büchel C. Attention modulates spinal cord responses to pain. *Current Biology*. 2012. Vol. 22, no. 11. P. 1019–1022. DOI: 10.1016/j.cub.2012.04.006
26. Tracey I., Mantyh P. W. The cerebral signature for pain perception and its modulation. *Neuron*. 2007. Vol. 55, no. 3. P. 377–391. DOI: 10.1016/j.neuron.2007.07.012
27. Tracey I., Ploghaus A., Gati J. S., Clare S., Smith S., Menon R. S., Matthews P. M. Imaging attentional modulation of pain in the periaqueductal gray in humans. *Journal of Neuroscience*. 2002. Vol. 22, no. 7. P. 2748–2752. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.22-07-02748.2002
28. Ulus Y., Akyol Y., Tander B., Durmuş D., Bilgici A., Kuru O. Sleep quality in fibromyalgia and rheumatoid arthritis: associations with pain, fatigue, depression, and disease activity. *Clinical Rheumatology*. 2012. Vol. 29, suppl. 1. P. S92–S96. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22243555>
29. Valet M., Sprenger T., Boecker H., Willloch F., Rummeny E., Conrad B., Erhard P., Tölle T. R. Distraction modulates connectivity of the cingulo-frontal cortex and the midbrain during pain—an fMRI analysis. *Pain*. 2004. Vol. 109, no. 3. P. 399–408. DOI: 10.1016/j.pain.2004.02.033
30. Velly A. M., Look J. O., Carlson C., Lenton P. A., Kang W., Holcroft C. A., Friction J. R. The effect of catastrophizing and depression on chronic pain. *Pain*. 2011. Vol. 152, no. 10. P. 2377–2383. DOI: 10.1016/j.pain.2011.07.004
31. Zale E. L., Lange K. L., Fields S. A., Ditre J. W. The relation between pain-related fear and disability: a meta-analysis. *Journal of Pain*. 2013. Vol. 14, no. 10. P. 1019–1030. DOI: 10.1016/j.jpain.2013.05.005

Коляда Н. В., Дейнека К. І. БІОПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРИРОДА БОЛЮ: ВІД НОЦИЦЕПЦІЇ ДО АФЕКТИВНИХ РОЗЛАДІВ

Біль розглядається як комплексний феномен, який не може бути описаним виключно ушкодженням тканин. За сучасними біопсихосоціальними концепціями, відчуття болю формується від лінійного кодування ноцицептивних сигналів у периферичній сенсорній системі, до інтеграції інформації у спинній нервовій системі та мозку, з модуляцією завдяки когнітивним механізмам. Метою цієї

роботи є комплексний аналіз та систематизація наявних наукових даних щодо процесів формування суб'єктивного сприйняття болю від нижчих до вищих.

У статті розглядаються типи периферичних нейронів, зокрема ноцицептивні А-дельта та С волокна сенсорних нейронів, а також механізми обробки інформації у спинному мозку за теоріями популяційного кодування, комбінаційного кодування та механізмами латеральної інгібіції, центральної сенситизації та просторової сумачії. Щодо інтеграції больової інтеграції у мозку, розглядається теорія нейроматриці, яка постулює розподілення функцій між усім мозком, радше наявність незамінних регіонів, які відповідають за сприйняття болю.

Особлива увага приділяється двонаправленій взаємодії між спинною нервовою системою та мозком. Стаття розглядає найактуальнішу теорію низхідної модуляції болю, яка називається теорією предиктивного кодування. Вона описує роль помилок прогнозування, що опрацьовуються в межах таких структур мозку, як передня поясна кора та острівкова кора, у формуванні суб'єктивного сприйняття болю. Додатково, основними психологічними модулянтами цього процесу є увага, очікування, інтерпретація, тривога, стрес та депресія. У роботі описуються результати досліджень щодо нейробіологічних та психологічних механізмів медіації у формуванні суб'єктивного сприйняття болю та фізіологічної реакції нервової системи.

Окремо розглядається явище хронічного болю при впливі тривалого стресу, а також його спільні нейрологічні процеси та висока коморбідність з депресією.

Ключові слова: сприйняття болю, ноцицептори, низхідна модуляція, предиктивне кодування, хронічний біль, стрес, депресія.

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

УДК 159.91:159.98:378.015.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/27>**Лойко Л. С.**<https://orcid.org/0000-0001-5962-3839>

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Бандурка Н. М.<https://orcid.org/0000-0002-4317-9958>

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Шаповал О. М.<https://orcid.org/0000-0002-1868-7811>

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ

У статті здійснено теоретичний аналіз психофізіологічних та клініко-психологічних особливостей адаптації студентської молоді до інформаційного стресу в умовах сучасного цифрового середовища. Актуальність проблеми зумовлена стрімким зростанням обсягів інформації, інтенсифікацією комунікаційних процесів, високою частотою цифрових контактів і постійною взаємодією молоді з електронними платформами, що призводить до перевантаження когнітивних систем, підвищення рівня психоемоційної напруги, розвитку інформаційної втоми та формування клініко-психологічних проявів дезадаптації. Інформаційний стрес розглядається як специфічний різновид психоемоційного стресу, що виникає внаслідок надлишку, швидкості або складності інформаційних потоків і супроводжується активацією нейрофізіологічних, вегетативних та психологічних механізмів регуляції.

Метою статті є узагальнення сучасних наукових підходів до розуміння психофізіологічних механізмів адаптації до інформаційного стресу та визначення його клініко-психологічних проявів у студентської молоді. У роботі проаналізовано роль центральної нервової системи, автономної нервової системи та нейроендокринних механізмів у формуванні адаптаційних реакцій на інформаційне перевантаження. Особливу увагу приділено клініко-психологічним аспектам проблеми, зокрема зв'язку інформаційного стресу з тривожністю, емоційним виснаженням, порушеннями концентрації уваги, суб'єктивним відчуттям перевантаження та зниженням адаптаційних можливостей особистості.

Окрім теоретичного аналізу, у межах дослідження було проведено опитування 50 студентів Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова з метою виявлення суб'єктивних проявів інформаційного стресу та особливостей адаптації до цифрового навантаження. Отримані результати засвідчили, що значна частина респондентів пов'язує інтенсивне використання цифрових технологій із підвищенням психоемоційної напруги, швидкою когнітивною втомлюваністю, труднощами концентрації уваги, елементами тривожного реагування та емоційного виснаження. Це дозволяє розглядати інформаційний стрес не лише як психофізіологічний, а і як клініко-психологічно значущий феномен, який потребує своєчасної профілактики та психокорекції.

Отримані результати мають практичне значення для розробки програм психологічної профілактики інформаційного стресу, оптимізації умов навчальної діяльності студентів, а також створення психокорекційних і тренінгових програм, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей, зниження тривожності та профілактику емоційного виснаження в умовах сучасного цифрового суспільства.

Ключові слова: психофізіологія, клінічна психологія, інформаційний стрес, адаптація, студенти, когнітивне перевантаження, тривожність, емоційне виснаження.



Постановка проблеми. У сучасному суспільстві інформація стала одним із ключових ресурсів розвитку, а цифрові технології – невід’ємною складовою повсякденної діяльності людини. Інтенсивний розвиток інформаційно-комунікаційних систем, широке використання інтернету, соціальних мереж, електронних засобів комунікації та постійний доступ до великих обсягів даних призвели до суттєвого зростання інформаційного навантаження на когнітивні системи людини. У таких умовах формуються нові психофізіологічні виклики, пов’язані з необхідністю швидкої обробки значних інформаційних потоків, багато-задачністю та постійною когнітивною активністю.

З позицій психофізіології адаптація до інформаційного стресу розглядається як складний багаторівневий процес, що включає взаємодію центральної нервової системи, автономної нервової системи та нейроендокринних механізмів регуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграють такі структури мозку, як лімбічна система, гіпоталамус та префронтальна кора, які забезпечують оцінку інформаційних стимулів, регуляцію емоційних реакцій та формування адаптивних поведінкових стратегій. Активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, зміни у функціонуванні автономної нервової системи та гормональні реакції організму є ключовими компонентами психофізіологічної відповіді на інформаційне перевантаження.

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі стресу, питання психофізіологічних механізмів адаптації людини саме до інформаційного стресу залишаються недостатньо вивченими. Особливої уваги потребує інтеграція нейрофізіологічних, когнітивних та емоційних аспектів реагування на інформаційне перевантаження, а також визначення факторів, що забезпечують ефективну адаптацію особистості в умовах цифрового середовища. Дослідження психофізіологічних особливостей адаптації до інформаційного стресу є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє поглибити розуміння механізмів взаємодії людини з інформаційним середовищем та створити наукове підґрунтя для розробки ефективних програм профілактики інформаційного перевантаження і підтримки психічного здоров’я в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і досліджень. Сучасні дослідження значно розширили класичне розуміння стресу, показавши, що інформаційне перевантаження є не лише

когнітивною, а й психофізіологічною проблемою. У систематичних та оглядових роботах останніх років *information overload* визначається як стан, за якого обсяг, складність або швидкість надходження інформації перевищують можливості її ефективного обробки, що негативно впливає на прийняття рішень, продуктивність та психологічне благополуччя [1]. Дослідники підкреслюють, що інформаційне перевантаження формується під впливом не лише кількості повідомлень чи цифрових стимулів, а й особливостей завдань, організаційного контексту, характеристик інформаційних технологій та індивідуальних особливостей користувача [1].

Важливі дані отримано і в дослідженнях когнітивного навантаження в складних динамічних середовищах. Н. Dybvik та співавт. [5], використовуючи fNIRS, EEG, ECG, електродермальну активність, поведінкові показники та самооцінку, встановили, що зі зростанням складності середовища посилюються когнітивне навантаження та ознаки стресу, хоча після досягнення певного порогу можливе зниження активації, що може бути пов’язано з ментальною втомою або зниженням залученості. Такі результати мають важливе значення для розуміння адаптації людини до інформаційного середовища, у якому надмірна кількість стимулів здатна не лише активувати, а й виснажувати регуляторні системи [5].

Сучасні праці також акцентують увагу на соціально-комунікативних аспектах інформаційного стресу. У дослідженні R. Semaan та співавт. [7] показано, що *telepressure*, тобто внутрішній тиск постійно і швидко відповідати на цифрові повідомлення, статистично значуще пов’язаний зі стресом, тривогою, депресивними проявами та погіршенням психологічного відсторонення від роботи. Це свідчить про те, що інформаційний стрес формується не лише через надлишок даних, а й через постійну цифрову доступність, необхідність безперервної комунікації та неможливість повноцінного когнітивного відновлення [7].

Постановка завдання. Метою статті є комплексний теоретико-емпіричний аналіз психофізіологічних та клініко-психологічних особливостей адаптації студентів до інформаційного стресу, визначення основних механізмів його формування та виявлення суб’єктивних проявів інформаційного перевантаження, тривожності й емоційного виснаження за результатами дослідження, проведеного серед студентів Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова.

Виклад основного матеріалу. Інформаційний стрес слід розглядати як окрему форму психофізіологічного напруження, що формується в умовах надмірної інтенсивності інформаційних потоків, постійного оновлення цифрового контенту, багатозадачності, високої частоти переривань та необхідності безперервної комунікаційної доступності [1; 3]. На відміну від класичних гострих стресорів, інформаційне перевантаження рідко має форму одиничної події; частіше воно діє як хронічний, низько- або помірноінтенсивний, але тривалий подразник, який виснажує системи когнітивного контролю та саморегуляції [2; 3].

Одним із найбільш доступних для вивчення об'єктивних індикаторів адаптації до інформаційного перевантаження є показники автономної нервової системи. В умовах цифрового стресу закономірно активується симпатична ланка, що проявляється зростанням частоти серцевих скорочень, змінами варіабельності серцевого ритму та збільшенням шкірної провідності [4]. У систематичному огляді Р. К. Mishra наведено дані робіт, де подовження часу відгуку системи під час взаємодії людини з комп'ютером призводило до підвищення частоти серцевих скорочень і електродермальної активності, навіть якщо користувачі були досвідченими та добре володіли цифровими навичками [4]. Тобто сам факт ускладнення або уповільнення цифрової взаємодії вже може бути достатнім тригером вегетативного напруження [4]. Для психофізіологічної інтерпретації це означає, що інформаційний стрес виникає не лише внаслідок кількості інформації, а й через порушення очікуваної керованості середовища, коли система стає повільною, нестабільною або надмірно вимогливою до уваги користувача [1; 4]. Важливість цього аспекту особливо велика в професіях, де цифрові інтерфейси є робочим середовищем, а не додатковим інструментом, оскільки тривале повторення мікростресорів підтримує хронічний рівень симпатичної активації [3; 4].

Не менш значущою є гормональна ланка адаптації. Активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі під впливом інформаційного навантаження забезпечує вивільнення кортизолу, який короткочасно сприяє мобілізації енергетичних ресурсів, підтримує пильність і доступність когнітивних процесів, але при тривалому або часто повторюваному підвищенні починає негативно впливати на пам'ять, емоційну стабільність і відновлення [2; 4]. У біомаркерних дослідженнях *technostress* поряд із гострими показниками часто використовують і більш стабільні індикатори

тривалого напруження, зокрема волосовий кортизол [4]. Такий підхід важливий, оскільки дозволяє відділити короткочасну реакцію на окреме цифрове завдання від хронічної адаптації до перевантаженого інформаційного середовища. Якщо для гострого стану більш інформативними є ЧСС, EDA, короткі зміни HRV та слинні маркери, то для оцінки довготривалого напруження доречні кумулятивні показники, що відображають стійке підвищення алоstaticного навантаження [4]. Саме ця різниця між гострою та хронічною реакцією має методологічне значення: людина може суб'єктивно звикнути до високої цифрової активності, але її фізіологічні системи при цьому залишаються в режимі постійної мобілізації [3; 4].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення специфічної цифрової втоми, що формується внаслідок тривалого перебування у середовищі відеоконференції. У роботі R. Riedl та співавт. *videoconference fatigue* аналізували з використанням EEG та ECG, оцінюючи як безперервні електроенцефалографічні параметри, так і пов'язані з подіями потенціали, а також серцевий ритм і показники HRV [6]. Автори показали, що формати відеоконференцій асоціювалися з більш вираженими нейрофізіологічними ознаками втоми порівняно з очними форматами, а зміни реєструвалися як на рівні мозкової активності, так і на рівні кардіальної регуляції [6]. Практичне значення цього висновку полягає в тому, що навіть пасивне перебування в цифровому комунікаційному просторі не є нейтральним для організму: постійне фокусування на екрані, обмеженість невербальної інформації, підвищений самоконтроль власного зображення, необхідність тривалого зорового утримання уваги і зменшення природних мікропауз створюють специфічний тип перевантаження, який не повністю співпадає ні з класичним робочим стресом, ні зі звичайною когнітивною втомою [6]. З психофізіологічного погляду це вказує на те, що різні форми інформаційного стресу мають різну архітектуру: одні сильніше навантажують виконавчий контроль, інші – соціально-емоційну саморегуляцію, треті – сенсорну систему та механізми підтримання уваги [2; 6].

З урахуванням наведених даних адаптацію людини до інформаційного стресу доцільно розуміти як процес підтримання функціональної рівноваги між інтенсивністю цифрових вимог та ресурсами когнітивної, емоційної і фізіологічної регуляції. У разі ефективної адаптації надлишок стимулів компенсується за рахунок селективної

уваги, когнітивної пріоритезації, емоційної само-регуляції та швидкого фізіологічного відновлення. У разі неефективної адаптації виникає поєднання когнітивної дезорганізації, стійкої вегетативної напруги, цифрової втоми та погіршення психологічного благополуччя [2; 4; 6; 7]. Саме тому інформаційний стрес не слід зводити лише до суб'єктивного дискомфорту: він є комплексним психофізіологічним феноменом, що включає когнітивні, вегетативні, ендокринні та поведінкові компоненти, а його вивчення має спиратися на інтеграцію психологічних і біологічних методів [4; 5; 6].

З метою конкретизації теоретичних положень нами було проведено дослідження авторською анкетною серед 50 студентів Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова щодо суб'єктивних проявів інформаційного стресу та особливостей адаптації до цифрового навантаження.

Як видно з табл. 1, у студентів із високим рівнем інформаційного навантаження виявлено загальну тенденцію до більшої вираженості клініко-психологічних проявів дезадаптації, однак статистично значущі відмінності були встановлені не за всіма показниками.

Зокрема, рівень сприйманого стресу у групі з високим інформаційним навантаженням становив $22,4 \pm 5,1$ бала, що було достовірно вище, ніж у групі з помірним навантаженням – $18,9 \pm 4,3$ бала ($p = 0,014$). Це свідчить про те, що інтенсивніше цифрове навантаження асоціюється з вищим суб'єктивним рівнем психоемоційного напруження.

Аналогічно, показник емоційного виснаження у студентів із високим інформаційним навантаженням був статистично значуще вищим і становив $27,3 \pm 6,1$ бала проти $22,8 \pm 5,6$ бала у групі з помірним навантаженням ($p = 0,011$). Отримані

дані дають підстави розглядати інформаційне перевантаження як чинник, що сприяє розвитку астеничних і виснажувальних проявів у студентському середовищі.

Достовірні відмінності також встановлено за показником труднощів концентрації уваги: у групі з високим навантаженням цей показник становив $18,1 \pm 4,4$ бала, тоді як у групі з помірним – $14,9 \pm 3,7$ бала ($p = 0,009$). Це підтверджує негативний вплив інформаційного перевантаження на когнітивний контроль та стійкість уваги. Крім того, у студентів із високим навантаженням частіше відзначалося відчуття інформаційного перевантаження ($3,8 \pm 0,8$ бала проти $3,0 \pm 0,9$ бала, $p = 0,006$) та суб'єктивне зниження навчальної продуктивності ($3,5 \pm 1,0$ бала проти $2,8 \pm 0,9$ бала, $p = 0,018$).

Водночас за низкою показників відмінності між групами не досягали статистичної значущості. Так, рівень ситуативної тривожності був вищим у студентів із високим інформаційним навантаженням ($44,1 \pm 7,3$ бала) порівняно з групою помірного навантаження ($40,7 \pm 6,8$ бала), однак ця різниця не була статистично значущою ($p = 0,098$). Подібна тенденція спостерігалася і щодо порушень сну ($8,4 \pm 2,7$ проти $7,2 \pm 2,4$, $p = 0,104$) та потреби постійно перевіряти повідомлення ($3,9 \pm 0,9$ проти $3,4 \pm 0,8$, $p = 0,071$).

Таким чином, отримані результати свідчать, що високе інформаційне навантаження у студентів насамперед пов'язане з підвищенням рівня сприйманого стресу, емоційного виснаження, труднощів концентрації уваги та суб'єктивним зниженням навчальної продуктивності. Разом із тим окремі клініко-психологічні прояви, зокрема тривожність, порушення сну та компульсивна перевірка повідомлень, виявили лише тенденцію до зростання, що потребує подальшого дослідження на ширшій вибірці.

Таблиця 1

Клініко-психологічні показники студентів ВНМУ ім. М. І. Пирогова залежно від рівня інформаційного навантаження (M ± SD)

Показник	Помірне інформаційне навантаження (n = 24)	Високе інформаційне навантаження (n = 26)	p
Рівень сприйманого стресу, бали	$18,9 \pm 4,3$	$22,4 \pm 5,1$	0,014
Рівень ситуативної тривожності, бали	$40,7 \pm 6,8$	$44,1 \pm 7,3$	0,098
Рівень емоційного виснаження, бали	$22,8 \pm 5,6$	$27,3 \pm 6,1$	0,011
Труднощі концентрації уваги, бали	$14,9 \pm 3,7$	$18,1 \pm 4,4$	0,009
Порушення сну, бали	$7,2 \pm 2,4$	$8,4 \pm 2,7$	0,104
Частота відчуття інформаційного перевантаження, бали	$3,0 \pm 0,9$	$3,8 \pm 0,8$	0,006
Потреба постійно перевіряти повідомлення, бали	$3,4 \pm 0,8$	$3,9 \pm 0,9$	0,071
Суб'єктивне зниження навчальної продуктивності, бали	$2,8 \pm 0,9$	$3,5 \pm 1,0$	0,018

Список літератури:

1. Shahrzadi L., Mansouri A., Alavi M., Shabani A. Causes, consequences, and strategies to deal with information overload: A scoping review. *International Journal of Information Management Data Insights*. 2024. Vol. 4(2). Article 100315. DOI: 10.1016/j.jjime.2024.100315.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
3. Tarafdar M., Tu Q., Ragu-Nathan B. S., Ragu-Nathan T. S. The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*. 2007. Vol. 24(1). P. 301–328. DOI: 10.2753/MIS0742-1222240109.
4. Mishra P. K., Rašticová M. Role and status of biomarkers in technostress research: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 2199–2221. DOI: 10.2147/PRBM.S454576.
5. Dybvik H., Erichsen C., Snider C., et al. fNIRS, EEG, ECG, and GSR reveal an effect of complex, dynamically changing environments on cognitive load, affective state, and performance, but not physiological stress. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2025. Vol. 19. Article 1459653. DOI: 10.3389/fnhum.2025.1459653.
6. Riedl R., Kostoglou K., Wriessnegger S. C., et al. Videoconference fatigue from a neurophysiological perspective: experimental evidence based on electroencephalography (EEG) and electrocardiography (ECG). *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13(1). Article 18371. DOI: 10.1038/s41598-023-45374-y.
7. Semaan R., Gamaiunova L., Teixeira P. P., Nater U. M., Heinzer R., Haba-Rubio J., Vlerick P., Cambier R., Gomez P. Psychometric properties of telepressure measures in the workplace and private life among French-speaking employees. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13(1). Article 329. DOI: 10.1186/s40359-025-02616-0.

Loiko L. S., Bandurka N. M., Shapoval O. M. PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND CLINICAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENT YOUTH ADAPTATION TO INFORMATION STRESS

The article provides a theoretical analysis of psychophysiological and Clinical-Psychological features of student adaptation to information stress in the modern digital environment. The urgency of the problem is due to the rapid growth of information volumes, the intensification of communication processes, the high frequency of digital contacts and the constant interaction of young people with electronic platforms, which leads to an overload of Cognitive Systems, an increase in the level of psychoemotional tension, the development of information fatigue and the formation of clinical and psychological manifestations of maladaptation. Information stress is considered as a specific type of psychoemotional stress that occurs due to the excess, speed or complexity of information flows and is accompanied by activation of neurophysiological, vegetative and psychological mechanisms of regulation.

The purpose of the article is to generalize modern scientific approaches to understanding the psychophysiological mechanisms of adaptation to information stress and determine its clinical and psychological manifestations in students. The paper analyzes the role of the central nervous system, the autonomic nervous system, and neuroendocrine mechanisms in the formation of adaptive responses to information overload. Special attention is paid to the clinical and psychological aspects of the problem, in particular the connection of information stress with anxiety, emotional exhaustion, impaired concentration of attention, subjective feelings of overload and a decrease in the adaptive capabilities of the individual.

In addition to the theoretical analysis, the study included a survey of 50 students of the Pirogov Vinnytsia National Medical University in order to identify subjective manifestations of information stress and features of adaptation to digital load. The results showed that a significant part of respondents associate intensive use of digital technologies with increased psychoemotional stress, rapid cognitive fatigue, difficulty concentrating, elements of anxiety response and emotional exhaustion. This makes it possible to consider information stress not only as a psychophysiological phenomenon, but also as a clinically and psychologically significant phenomenon that requires timely prevention and psychocorrection. The results obtained are of practical importance for the development of programs for psychological prevention of information stress, optimization of conditions for students' learning activities, as well as the creation of psychocorrective and training programs aimed at increasing adaptive capabilities, reducing anxiety and preventing emotional exhaustion in a modern digital society.

Keywords: Psychophysiology, clinical psychology, information stress, adaptation, students, cognitive overload, anxiety, emotional exhaustion.

Дата першого надходження статті до видання: 23.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Mimina C. B.

<https://orcid.org/0000-0001-9520-0272>

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Власенко О. О.

<https://orcid.org/0000-0002-1011-1965>

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМИ ДИТИНСТВА НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена дослідженню надзвичайно актуальної для українського суспільства проблеми впливу психотравмуючого досвіду дитинства на виникнення психічних розладів у дорослому віці. Зауважується, що травматичні події під час війни стали звичайною частиною життя українців, залишаючи глибокий слід у психіці дитини, що негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї. На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що дитяча психотравма охоплює широкий спектр негативних подій, які включають різні форми насильства; психологічну депривацію; дисфункціональність сім'ї, життя в умовах соціальної нестабільності, воєнного конфлікту, що завдають серйозного травмування дитині, деструктивно впливаючи на подальший розвиток унаслідок порушення регуляторної функції психіки. Розглянуто механізми впливу травматичного дитинства на розвиток психічних розладів у дорослому віці, серед яких найбільш поширеним є депресивні та біполярні афективні розлади. З'ясовано, що дитячі психотравми змінюють механізми емоційної регуляції, внаслідок порушення функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, що призводить до формування когнітивних схем, які підвищують вразливість до стресів у дорослому віці. Визначено, що підтримуючі стосунки з батьками, підвищена чутливість до позитивних стимулів, а також зрілість мозкових структур служать потенційними буферами запобігання виникненню психопатології після дитячої травми. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що ризик розвитку депресії, тривожних станів; симптомів ПТСР у дорослому віці збільшується з кількістю та тяжкістю травматичних подій, перенесених у дитинстві, проте, ця залежність не є однозначною. Зроблено висновок, що на розвиток психічних розладів впливають не лише дитячі травми, але й індивідуальні захисні механізми, особистісна резильєнтність, а також наявність соціальної підтримки. Психічне здоров'я залежить від взаємодії травматичних подій і ресурсів особистості, що необхідно враховувати для інтеграції травматичного досвіду та формування психологічної стійкості як у дітей, так і у дорослих.

Ключові слова: дитинство, психотравма, психічні розлади, травматичні події, захисні механізми, дорослий вік.

Постановка проблеми. Складні умови сьогодення, зокрема повномасштабна війна, значно вплинули на психічний стан населення України, а діти, як найбільш вразлива демографічна група, зазнали глибоких психоемоційних травм. Відомо, що досвід дитинства є визначальним для формування особистості та психічного здоров'я людини. Проте, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже кожна четверта дитина у світі зазнає певного виду травмувального досвіду

у ранньому віці. До таких подій належать фізичне та емоційне насильство, нехтування базовими потребами, жорстоке поводження, втрата близьких, вплив збройних конфліктів та інші несприятливі життєві обставини [10].

Дослідження проблеми впливу несприятливого досвіду дитинства на виникнення психічних розладів у дорослому віці є надзвичайно актуальною для українського суспільства, враховуючи сучасні виклики, коли під час війни стрес та травматичні



події стають звичайною частиною життя, що призводить до зростання кількості травмованих дітей. В умовах військового конфлікту в Україні психічної травматизації зазнали 75% населення віком до 18 років, кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари. Це спричинює соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших клінічних випадках – психічні розлади особистості як наслідок порушення регулятивної функції психіки. В складних умовах, з одного боку активізуються ресурси організму, але одночасно відбувається їх виснаження, що погіршує фізичне та психічне здоров'я людини, знижує стійкість до стресу, що у подальшому може призвести до афективних розладів або інших психічних захворювань [5, с. 17].

Визначення взаємозв'язку між психологічними травмами дитинства та ризиком розвитку різних психічних порушень у дорослому віці допоможе у психопрофілактичній роботі та сприятиме розробці ефективних методів реабілітації та психологічної підтримки для тих, хто пережив травми у ранньому віці, створити ефективні підходи до психотерапії та реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В останні роки все більше дослідників звертають увагу на феномен несприятливого дитячого досвіду, що включає різні форми насильства, психічну депривацію, дисфункцію родинного середовища, розлучення батьків, втрати, воєнні дії та інші негативні життєві події, які можуть залишити глибокий слід у психіці дитини. Саме ці фактори розглядаються науковцями як шкідливі для розвитку нервової системи, формування емоційної стабільності, призводять до травматизації дитячої психіки, зниження адаптаційних можливостей, наслідками чого може бути прояви депресії, фобії та інші психічні розлади в дорослому віці [2, с. 60].

Дослідженню проблеми впливу травмуючого досвіду дитинства на подальше життя людини присвячено багато робіт як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Сучасні дослідження українських вчених (С.А. Васильєва, Т.М. Клименко, Т.Ю. Кравченко, М.О. Оксютювич, В.В. Шевченко, В.В. Шеремет) показують, що наявність психотравми у дитинстві значно підвищує вірогідність виникнення у дорослому віці таких психічних розладів, як клінічна депресія, генералізовані тривожні стани; посттравматичний стресовий розлад; прикордонні та дисоціативні стани; розлади поведінки та різні види залежностей. Т.Ю. Кравченко зауважує, що рання травма дитини в поєднанні з генетичною вразливістю та

епігенетичними модифікаціями має довготривалий вплив на мозок та його регуляторні системи, що може призвести до зміни програмування психічного та фізичного здоров'я [2, с. 61].

М.О. Оксютювич розглядає психотравмуючий досвід дитинства у контексті соціокультурного середовища та зауважує, що соціальне оточення може бути як чинником, так і захистом від психотравми [3, с. 61].

В.В. Шеремет також зазначає, що при відсутності своєчасної психологічної підтримки особистість починає формуватися під впливом травматичних переживань, дитина стає емоційно нестабільною, агресивною, підозрілою, замкнутою, її ставлення до світу та людей обтяжується болісним досвідом, що призводить до негативного сприйняття навколишнього середовища. У підсумку, ранній травматичний досвід змінює когнітивні схеми, емоційний стан і поведінку дорослої людини, може деструктивно впливати на формування «Я-станів» особистості, шляхом деформації базових проявів себе, зниження здатності до саморегуляції та побудови здорових міжособистісних відносин [6, с. 170].

Серед зарубіжних вчених найбільший внесок у розуміння цього питання зробили Р. Анда, А. Бутчарт, Дж. Фелітті, Д. Браун які є одними із перших дослідників, що систематично вивчали зв'язок між ранніми травматичними подіями та пізнішими проблемами зі психічним здоров'ям, дослідили вплив ранніх негативних подій на подальший розвиток особистості. М. Тейчер, Дж. Самсон, С. Андерсон, К. Охаші з'ясували, що стрес, жорстоке поводження в дитинстві впливає на мозкову функцію, структуру та зв'язки мозку, що в результаті може призводити до порушення емоційної регуляції та психічних розладів у дорослому віці [7, 9].

Незважаючи на те, що науковці багато зробили для розуміння наслідків впливу травматичного дитинства на психічне здоров'я у період дорослості, дана проблема потребує подальшого дослідження зі врахуванням тривалості та тяжкості травматичних подій. Усвідомлення механізмів впливу дитячої травми на подальший розвиток і психоемоційний стан особистості дозволить розробляти ефективні методи психотерапевтичної допомоги з метою інтеграції травматичного досвіду та профілактики психічних розладів.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичне осмислення і емпіричне дослідження впливу травми дитинства на виникнення психічних розладів у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. У сучасному розумінні психічна травма – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих факторів чи стресових впливів на психіку. Психологічна травма виникає внаслідок життєвих подій, що викликають тривале переживання негативних емоцій, але як зазначає Л.І. Паливода, глибина травматичного впливу залежить від особистості, її внутрішніх ресурсів, від суб'єктивного відображення ситуації чи події, що призвели до травматичного досвіду. Психотравматична ситуація – це надзвичайна подія, що несе загрозу для життя людини, викликає сильну психоемоційну напругу та потребує великих зусиль для подолання її наслідків [4, с. 70].

Дитяча психологічна травма – це складне та багатогранне поняття, що охоплює широкий спектр негативних досвідів, які завдають серйозного емоційного, психологічного чи фізичного травмування дитині та впливають на її подальший розвиток та соціалізацію. Згідно Всесвітньої організації охорони здоров'я до найпоширеніших типів несприятливого досвіду (ACEs) належать: систематичне фізичне, психологічне або сексуальне насильство; тривале ігнорування потреб дитини; дисфункціональні родинні умови – залежності, психічні розлади у батьків, конфлікти та насильство між батьками; втрата одного з батьків, розлучення або тривала відсутність батьків; життя в умовах воєнного конфлікту, бідності, соціальної нестабільності [10].

Л.І. Горбурова, В.В. Шевченко відзначають, що пережитий людиною в дитинстві брак любові, турботи, уваги з боку батьків, а також пережите насильство в родині, розлучення батьків, смерть близьких людей призводить до формування травми прив'язаності, що виявляється у дорослому віці набором негативних поведінкових реакцій: тривоги, депресії, проблем у відносинах. Рання депривація базових потреб – в любові, прийнятті та повазі, через відсутність батьківського піклування і безумовного прийняття дитини призводить до різного роду деформацій у розвитку особистості, порушенню емоційної сфери: емоційна холодність, нездатність до емпатії, егоцентричність та егоїзм, несформованість базових уявлень про добро і зло, що виявляється у крайніх формах деструктивної поведінки, призводить до поведінкових порушень, аж до асоціального розвитку особистості [1, с. 50].

Оксютювич М.О., Сабадуха В.О. також відзначають, що втрата довіри до світу та людей

у дитинстві, внаслідок психотравми може призвести до численних проблем у подальшому житті. Особливо це стосується формування здорових інтимних стосунків та власної сексуальної ідентичності. Механізми розвитку інтимних стосунків жертв дитячої травми часто є неадекватними. Схильність до самоприниження, ідеалізація партнера та труднощі в установленні меж у відносинах можуть бути наслідками травми дитинства. Неадекватна поведінка батьків по відношенню до дитини також може вплинути на подальші труднощі у функціонуванні їх як батьків [3, с. 63].

Слід зауважити, що наслідки психотравми проявляються у різних аспектах життя дитини. На емоційному рівні перша реакція дитини на пережиту травму – це страх та фобії, а в подальшому емоційна нестабільність, підвищена недовіра і підозрілість, пригнічений стан, тривожність та депресія. На когнітивному рівні спостерігається погіршення концентрації уваги, порушення пам'яті (зокрема, виникнення «дисоціативної фуґи»), затримка в інтелектуальному розвитку. На поведінковому рівні можуть проявлятися впертість, агресивність, ворожість, конфліктність, регресія, нездатність встановлювати та підтримувати взаємини з оточуючими, що призводить до дезадаптації в спілкуванні та поведінці [6, с. 172].

Загалом, науковці наголошують, що психотравма впливає на всі аспекти життя дитини, включаючи її соціальні відносини, біологічний стан і психологічне благополуччя. При цьому М.О. Оксютювич зауважує, що сімейне середовище відіграє ключову роль як у формуванні, так і у подоланні психотравми у дітей. Негативні впливи сімейного середовища можуть призвести до формування посттравматичного стресового розладу або інших психічних розладів у дитини. З іншого боку, підтримуюче сімейне середовище може відігравати роль бар'єру перед психотравмою та сприяти подоланню наслідків страшних подій, зокрема війни. Сім'ї, які забезпечують емоційну підтримку, можливість висловити свої почуття та страхи, допомагають дітям відновити емоційне рівновагу і відчуття безпеки [3, с. 61].

Проведений Т.Ю. Кравченко метааналіз свідчить, що несприятливий досвід дитинства здійснює негативний вплив на психічне здоров'я у дорослому віці та призводить до розвитку афективних розладів, які характеризуються порушенням емоційного фону. Патологіологічна картина афективних розладів значною мірою пов'язана з порушеннями нейрохімічних процесів в організмі, а також із дисбалансом гормональної

регуляції: зниження рівня серотоніна, норадреналіна та допаміна. Серед афективних розладів найчастіше зустрічаються депресивний та біполярний розлади. Окрім того, травматичний досвід дитинства призводить до когнітивних порушень. Пацієнти, які мали в анамнезі травматичні події, мають підвищену емоційну дестабілізацію та схильність до суїцидальної поведінки [2, с. 61–63].

Як зауважують дослідники, дитячі психотравми змінюють механізми емоційної регуляції, формують когнітивні схеми, які підвищують вразливість до стресів у дорослому віці. Відомо, що тимчасове підвищення гормонів стресу є захисним і необхідним для виживання, проте надмірно високий рівень або тривалий вплив стресорів є досить шкідливим. Хронічний стрес призводить до порушення функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирничкової системи, дисбалансу в роботі нейротрансмітерів та гормонів стресу, активує глюкокортикоїдні рецептори, порушує нормальний розвиток нервової системи, що може сприяти аномальному розвитку стресових систем. Асоційоване зі страхом вивільнення гормонів стресу сприяє лімбічно-опосередкованому асоціативному навчанню між сигналами, присутніми під час травми та реакції на страх. Реактивація спогадів, даже незначними нагадуваннями, викликає повторне переживання сенсорного та емоційного компонентів досвіду, а також психофізіологічне збудження [2, с. 59].

Дослідження М. Тейчер, Дж. Самсон, С. Андерсон показали, що у дітей із травматичним досвідом мозок знаходиться в режимі постійної тривоги, спостерігається зменшення об'єму гіпокампа, який відповідає за пам'ять і регуляцію емоцій, та аномалії у функціонування мигдалини – центру страху і тривоги, що може привести до гіперреактивної або хронічно активованої фізіологічної стресової реакції, а також до підвищеного потенціалу страху та тривоги. Саме тому особи, які пережили травму в дитинстві, мають посилену реакцію на наступні життєві стресори, що робить їх вразливими до розвитку розладів настрою, таких як біполярний афективний розлад [9, с. 653].

Результати дослідження К. Мак-Лафліна, Х.Ламберта показують, що діти з травматичними подіями в анамнезі частіше мають афективні розлади у дорослому віці, при цьому ризик збільшується з кількістю травматичних подій. Дослідники представили біопсихосоціальну модель, що окреслює механізми зв'язку дитячої травми з психопатологією та захисні фактори,

які можуть пом'якшити ці шляхи ризику. Визначено, що підтримуючі стосунки з батьками, підвищена чутливість до позитивних стимулів, а також зрілі мигдалино-префронтальні ланцюги служать потенційними буферами запобігання виникненню психопатології після дитячої травми [8, с. 30].

На думку В.В. Шеремет наслідки травматичних подій залежать від індивідуально-типологічних особливостей людини, як-от темпераменту, рівня резистентності та психологічної стійкості. Окрім того, діти, які отримують достатню емоційну підтримку з боку близьких та мають здорові стосунки з оточенням, здатні легше подолати травму й уникнути розвитку психічних розладів у майбутньому [6, с. 171].

З метою визначення наскільки суттєвим є вплив несприятливого досвіду дитинства на виникнення психічних розладів у дорослому віці нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірку склали 20 жінок та 20 чоловіків віком від 25 до 40 років. Для вивчення наявності дитячих травм був застосований «Опитувальник для оцінки несприятливого дитячого досвіду» (Adverse Childhood Experiences, ACE). Дана методика дозволяє виявити наявність ранніх життєвих стресорів, які можуть бути предикторами психологічних розладів у дорослому віці.

Для визначення наявності симптомів психічних порушень було застосовано наступні психодіагностичні методики: «Шкала депресії Бека»; «Шкала генералізованого тривожного розладу»; опитувальник посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (за DSM-5PTSD).

Узагальнені результати оцінки несприятливого дитячого досвіду свідчать, що всі учасники дослідження мали певний негативний досвід у дитинстві. При цьому половина досліджуваної вибірки (50%) мали по 3–4 несприятливі події, 20% зазначили дві травмуючі події у дитинстві, 5 осіб (12,5% з) вказали одну психотравмуючу подію, а 7 осіб (17,5%) зазначили п'ять травмуючих факторів впливу в своєму дитинстві, що свідчить про помірний рівень накопичення травматичного досвіду у досліджуваної вибірки.

Найбільш поширеним несприятливим досвідом є емоційна занедбаність, яку зазначили 62,5% досліджуваних; соціальну ізоляцію, часті переїзди, бідність пережили 45%; емоційне насильство та розлучення батьків – 37,5%; фізичне покарання у дитинстві зазнавали 27,5% досліджуваної вибірки. По три особи (7,5%) вказали на більш тяжку травму пережиту в дитинстві: сексуальне насильство (у дівчат); наявність

психічних розладів у батьків, смерть близької людини, що суттєво підсилює ризик виникнення психічних розладів у дорослому віці.

Середні показники наявності травмуючого досвіду у жінок (3,25) і чоловіків (3,25) майже однакові. Проте три жінки зазначили наявність сексуального насилля, також жінки частіше переживали емоційне насилля, а чоловіки – фізичне насилля, емоційну занедбаність та залежність батьків.

За Шкалою депресії Бека важка депресія діагностовано у 17 осіб (42,5%), по 10 осіб з помірною та легкою депресією (по 25%), мінімальний рівень прояву депресії – у 3 осіб (7,5%). Тобто більша частина з досліджуваної вибірки (67,5%) мають клінічно значущі прояви депресії (важка +помірна).

Діагностика наявності симптомів генералізованого тривожного розладу показала схожі результати, а саме важка тривожність діагностовано у 14 осіб (35%), помірна (25%) та легка тривожність (25%), мінімальний рівень тривожності у 6 осіб (15%). Дані результати відображені на рисунку 1.

Подальший аналіз отриманих результатів свідчить, що високий і помірний рівень прояву депресії та симптомів генералізованого тривожного розладу визначено у осіб, які мали у дитинстві по 3–4 травматичних впливів, серед яких емоційне, фізичне насильство та занедбаність, наявність психічних розладів і залежностей у батьків, розлучення батьків, три жінки були жертвами сексуального насилля. Для осіб які в дитинстві переживали недолік підтримки з боку батьків, емоційне насилля спостерігаються прояви легкої форми депресії та тривожного розладу. Аналіз отриманих результатів показав, що ризик розвитку депресії та тривожних розладів у дорослому

віці збільшується з кількістю та тяжкістю травматичних подій.

За результатами дослідження частоти прояву симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) визначено, що 42,5% (17 осіб) мають високі показники (бал ≥ 50), що може свідчити про наявність клінічно значущого посттравматичного стресового розладу; у 14 осіб (35%) діагностовано помірний рівень прояву симптомів (31–49 балів), що вказує на потенційний ризик ПТСР, лише 22,5% (9 осіб) мають низький або легкий рівень прояву симптомів ПТСР (<31 бала), попри несприятливий досвід. Отримані результати відображено на рисунку 2.

Якісний аналіз отриманих результатів показав, що в цілому ризик розвитку симптомів ПТСР збільшується з кількістю травматичних подій. Проте, це залежність не є однозначною. Наприклад, максимальна кількість балів за проявами симптомів ПТСР визначено у жінок які в дитинстві мали одну але тяжку психотравму: одна жінка в дитинстві пережила смерть близької людини (65 балів), інша зазнала сексуальне насильство (61 бал).

Проте слід зазначити, що у декількох чоловіків незважаючи на наявність у дитинстві різного травмуючого досвіду не виявлено клінічних симптомів ПТСР, депресії та тривожних розладів.

Отже, за результатами дослідження спостерігається низка випадків, коли навіть при великій кількості травматичних подій рівень психопатологічних проявів залишається низьким, тоді як окремі учасники з невеликою кількістю або з однією, але важкою, психотравмою дитинства, демонструють значну виразність клінічних симптомів. Дані результати можна пояснити складною природою психічного здоров'я, яке залежить від багатьох факторів, зокрема від взаємодії травматичних

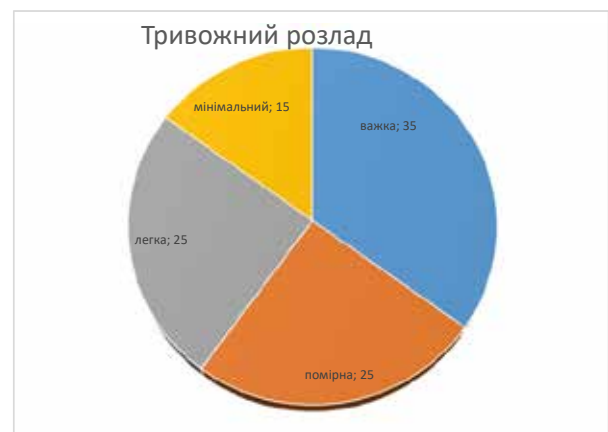


Рис. 1. Рівні прояву депресії та симптомів тривожного розладу (%)

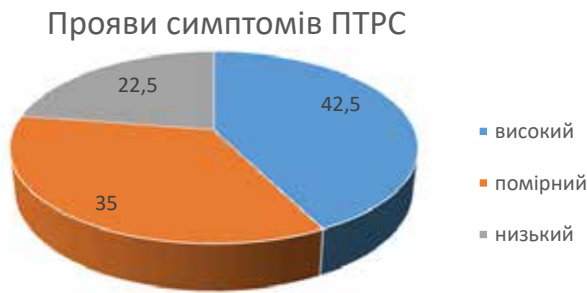


Рис. 2. Рівень прояву симптомів посттравматичного стресового розладу (%)

події і ресурсів особистості. На розвиток психічних розладів впливають не лише дитячі травми, але й індивідуальні захисні механізми, генетичні схильності, особистісна резильєнтність, а також наявність соціальної підтримки та умови дорослого життя.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, необхідно зазначити, що психологічні травми дитинства мають значний вплив на майбутнє психічне здоров'я та можуть стати причиною розвитку різних психічних розладів. Результати емпіричного дослідження показують, що діти, які пережили травматичні події, такі як насильство, занедбаність, наявність залежностей і розлучення батьків мають підвищений ризик розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу у дорослому віці, при цьому максимальне травмуючий вплив здійснює сексуальне насильство та смерть близької людини. Проте, важливу роль у процесі подолання психологічних травм мають індивідуальні реакції на травмуючі події, особистісні ресурси та соціальна підтримка, що необхідно враховувати для ефективної психотерапевтичної допомоги, інтеграції травматичного досвіду та формування психологічної стійкості як у дітей, так і дорослих.

Список літератури:

1. Горбурова Л.І., Шевченко В.В. Вплив травми прив'язаності на життєвий шлях дитин. *Габітус*. Вип. 64. 2024. С. 49–53. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.7>
2. Кравченко Т. Ю., Копійка Г. К. Вплив дитячих психологічних травм на формування афективних розладів у дорослому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія: Психологія*. Випуск 3. 2025. С. 59–64. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.10>
3. Оксютович М.О., Сабадуха В.О. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 5. 2023. С. 58–65. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/11>
4. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 6. С. 68–72. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11>
5. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 1 (153). С. 16–19. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i1.471>.
6. Шеремет В.В. Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану». *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 1(7). 2025. С. 169–174. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-22>
7. Anda R. F., Butchart A., Felitti V. J., Brown D. W. Building a framework for global surveillance of the public health implications of adverse childhood experiences. Geneva: World Health Organization, 2010.
8. McLaughlin K. A., Lambert H. K. Child trauma exposure and psychopathology: mechanisms of risk and resilience. *Current Opinion in Psychology*. 2017. Т. 14. С. 29–34. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.10.004>.
9. Teicher M. H., Samson J. A., Anderson C. M., Ohashi K. The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*. 2016. Vol. 17, No. 10. P. 652–666.
10. World Health Organization. Adverse childhood experiences international questionnaire (ACE-IQ). Geneva: WHO, 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire>

Mitina S. V., Vlasenko O. O. RESEARCH INTO THE IMPACT OF CHILDHOOD TRAUMA ON THE OCCURRENCE OF MENTAL DISORDERS IN ADULTHOOD

The article is devoted to the study of the extremely relevant problem for Ukrainian society: the influence of traumatic childhood experiences on the occurrence of mental disorders in adulthood. It is noted that traumatic

events during the war became a normal part of Ukrainian life, leaving a deep mark on the child's psyche, which negatively affects physical and mental health. Based on a theoretical analysis of scientific sources, it was found that childhood trauma encompasses a wide range of negative events, including various forms of violence; psychological deprivation; family dysfunction, life in conditions of social instability and military conflict, which cause serious trauma to the child, destructively affecting further development due to disruption of the regulatory function of the psyche. The mechanisms of the influence of traumatic childhood on the development of mental disorders in adulthood are considered, among which depressive and bipolar affective disorders are the most common. It has been found that the childhood trauma changes the mechanisms of emotional regulation due to disruption of the functioning of the hypothalamic-pituitary-adrenal system, which leads to the formation of cognitive schemes that increase vulnerability to stress in adulthood. It has been determined that supportive relationships with parents, increased sensitivity to positive incentives, and maturity of brain structures serve as potential buffers to prevent the emergence of psychopathology after childhood trauma. According to the results of empirical study, it was found that the risk of developing depression, anxiety disorders, and PTSD symptoms in adulthood increases with the number and severity of traumatic events experienced in childhood, however, this relationship is not unambiguous. It was concluded that the development of mental disorders is influenced not only by childhood trauma, but also by individual defense mechanisms, personal resilience, and the presence of social support. The mental health depends on the interaction of traumatic events and individual resources, which must be taken into account for integration of traumatic experiences and the formation of psychological resilience in both children and adults.

Keywords: *childhood, psychotrauma, mental disorders, traumatic events, defense mechanisms, adulthood.*

Дата першого надходження статті до видання: 25.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026

Відомості про авторів

Асєєва Ю. О. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету

Атаманчук Н. М. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Багненко В. Ю. – аспірант Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Бандурка Н. М. – кандидат медичних наук, доцент кафедри нормальної фізіології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова

Бессараб А. О. – доктор наук із соціальних комунікацій, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

Бикова С. В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, політології, психології та права Одеської державної академії будівництва та архітектури

Богдан І. І. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Бойчук С. С. – доктор філософії зі спеціальності психологія, доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5 Харківського національного університету внутрішніх справ

Бондаренко Н. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Дніпровської академії неперервної освіти

Бондарчук Л. Ф. – кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри цивільної безпеки Луцького національного технічного університету

Василькевич Я. З. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Вільхова Р. А. – здобувач вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Власенко О. О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Гудімова А. Х. – доктор філософії зі спеціальності психологія, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Дейнека К. І. – здобувач вищої освіти кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Дробот О. В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Жужа Л. О. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та мовної підготовки КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

Ільїна Н. М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Кікінежді О. М. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Коляда Н. В. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Кудінова М. С. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та соціальної роботи КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

Лаптев І. М. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Лойко Л. С. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри нормальної фізіології Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

Меленчук Н. І. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри педагогіки та психології Міжнародного університету

Митус В. І. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Михайліченко М. В. – кандидат педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національна академія педагогічних наук України

Мілінчук В. І. – кандидат психологічних наук, в. о. доцента кафедри соціогуманітарних технологій Луцького національного технічного університету, клінічний психолог ВОКЛ

Мітіна С. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Остряк Т. С. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Розенко Я. П. – аспірант кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Стібнєва А. С. – здобувач бакалаврського рівня вищої освіти кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

Топчило А. В. – ад'юнкт докторантури-ад'юнктури Національного університету цивільного захисту України

Федорчук-Мороз В. І. – кандидат технічних наук, доцент кафедри цивільної безпеки Луцького національного технічного університету

Чиханцова О. А. – доктор психологічних наук, старший дослідник, в.о. завідувача лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Шаповал О. М. – кандидат медичних наук, доцент кафедри нормальної фізіології Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

Шевченко С. В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Шепельова М. В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України; доцент кафедри психології та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Шинкаренко І. О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, соціології та педагогіки Дніпровського державного університету внутрішніх справ

Шмаленко Ю. І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Юркова К. Д. – здобувач першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Психологія» Одеського національного економічного університету

НОТАТКИ

Науковий журнал

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 37 (76) № 2 2026

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *О. Молодецька*

Адреса редакції:

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Дата розміщення онлайн: 18.05.2026.

Дата друку: 25.05.2026.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 19,67. Ум. друк. арк. 21,62.

Зам. № 0426/376. 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.