МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

НАУКОВИЙ ВІСНИК УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія

ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 3

Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Науковий вісник включений до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор: **Михайлишин У.Б.** – *д-р психол. наук, професор*

Відповідальний секретар: **Смук О.Т.** – *канд. психол. наук*

Члени редколегії:
Корольчук В.М. – *д-р психол. наук, професор*
Корольчук М.С. – *д-р психол. наук, професор*
Раєвська Я.М. – *д-р психол. наук, доцент*
Хміляр О.Ф. – *д-р психол. наук, професор*
Ендріулайтіене Ауксе – *д-р психол. наук, професор*
Конрад Яновський – *PhD, віце-декан факультету психології (Польща)*

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», № 11 від 25 вересня 2025 р.

Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»
зареєстровано у сфері друкованих медіа (Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 2178 від 27.06.2024 року)
Ідентифікатор медіа: R30-04732
На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток 3)
журнал внесений до переліку фахових видань у категорії «Б» (спеціальність: С4 – Психологія).
Мови розповсюдження: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Державний вищий навчальний заклад
«Ужгородський національний університет» (вул. Підгірна, буд. 46, м. Ужгород, Закарпатська обл.,
88000, official@uzhnu.edu.ua, тел. +38 (0312) 61-33-21).

Офіційний сайт видання: www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua

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

Автори статей несуть усю повноту відповідальності
за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат, рівень незалежності отриманих результатів.

ISSN 2786-5010 (Print)
ISSN 2786-5029 (Online)

© Ужгородський національний університет, 2025

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Джежик О. В., Шмаленко Ю. І., Самара О. Є. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ: ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ, ПСИХОТЕРАПІЇ, ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ, СКЛАДАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ 7

Дроздова М. А. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МАКРООБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 12

Єсін Р. В. МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ 18

Іванова Т. В. ПЕРЕОЦІНКА, ПРИГНІЧЕННЯ ТА ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ УВАГИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ 25

Купрєєва О. І. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 31

Чиханцова О. А. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ КРИЗИ 38

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Бригадир М. Б., Коваль О. Є., Вовчук Ю. Ф. ВИКОРИСТАННЯ ШІ В ОЦІНЦІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ 44

Тиньков О. М., Кузьмінова С. В. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПРОГРАМУВАННЯ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ 50

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Волошок О. В., Вовчик Р. В. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ 54

Кравченко Т. Ю., Копійка Г. К. ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ НА ФОРМУВАННЯ АФЕКТИВНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 59

Панченко О. А., Кабанцева А. В., Сердюк І. А. СТРЕС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ 65

Sandra Nogueira, Maria Nascimento Cunha, Krupskyi O. P. THE EVOLUTION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES ACROSS THREE GENERATIONS – A STATE OF THE ART 70

Яворський М. В. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ОСОБИСТОСТІ 77

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Борисюк О. М. ДОМАШНІ ТВАРИНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ 82

Вінс В. А., Алексейчук К. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ 87

Долинська Л. В., Кашпур Ю. М. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ 92

Машир В. А. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ 98

Навроцька О. С. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ 104

Нагорна Н. С. КАРКАС ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА ТЕХНІКАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕОРІЇ 108

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Корнута Л. М., Осадча Л. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЇ МІЖОСОБОВОГО СПІЛКУВАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ 112

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Вітюк Н. Р. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ..... **116**

Гуляс І. А. ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ДЕТАЛЮВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ **121**

Карповець М. В. ПЕРФОРМАНС ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗУМІННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ..... **126**

Мельник В. М. ВПЛИВ ВІДЧУТТЯ ТА СПРИЙМАННЯ ЯК ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ НА СТАНОВЛЕННЯ БАЗИСУ ЕФЕКТИВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... **131**

Михайлишин У. Б., Юхименко І. В., Татьяненко Н. В. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОНФЛІКТНІСТЬ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... **136**

Скворчевська Є. Л. ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ..... **141**

Харадж М. В., Бородавка А. В. АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... **146**

Шмідзен І. Ю. ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДАХ..... **150**

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Мулявка А. І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ: ТРАНСФОРМАЦІЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА ПОТРЕБИ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ..... **155**

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Гура О. І., Нагірняк А. В., Рома Т. Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ РІВНІВ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ АГРОПРОМИСЛОВОГО ПІДПРИЄМСТВА..... **159**

Невадовський О. А. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕННОСТІ ТА УПРАВЛІНСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ VUCA/BANI..... **165**

Петренко В. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕДУРИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ІТ-ФАХІВЦІВ..... **171**

Чайка Р. М. ЕВОЛЮЦІЯ ВІДПОВІДНОСТІ ПРАЦІВНИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЇ: 35 РОКІВ ТЕОРІЇ, ВИМІРЮВАНЬ І ПРАКТИЧНИХ РІШЕНЬ. **177**

Чернякова О. В., Гришко О. Д. КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ Ї ЇХ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ ТА ПРИЙНЯТТЯ СТРАТЕГІЧНИХ РІШЕНЬ..... **183**

Шаповал І. О. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ КЕРІВНИКА СТРУКТУРНОГО ПІДРОЗДІЛУ..... **189**

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Волошина В. В. АНАЛІЗ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... **194**

Калмикова Л. О., Акімов О. О., Кобець І. В. ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ТРАВМІВНИМ ПСИХОСТАНОМ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА І ДОСВІД ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО І МЕДИЧНОГО ПРОФІЛІВ..... **201**

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Dzhezhyk O. V., Shmalenko Yu. I., Samara O. Ye. ETHNOPSYCHOLOGY OF CONFLICTS IN THE CONTEXT OF THE HISTORY OF PSYCHOLOGY: INDIVIDUAL DIFFERENCES AND POSSIBILITIES FOR PSYCHOLOGICAL COUNSELING, PSYCHOTHERAPY, PSYCHOPROPHYLAXIS, DEVELOPMENT OF TRAINING AND PSYCHOCORRECTIVE PROGRAMS 7

Drozdova M. A. INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE MACRO-IMAGE OF THE FUTURE OF UKRAINIANS IN CONDITIONS OF WAR 12

Yesin R. V. MODEL OF PROFESSIONAL MOTIVATION FOR OFFICERS OF THE LAND FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE 18

Ivanova T. V. REAPPRAISAL, SUPPRESSION, AND ATTENTIONAL DEPLOYMENT AS EMOTION REGULATION STRATEGIES 25

Kuprieieva O. I. PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR YOUTH'S RESISTANCE DURING THE WAR 31

Chykhantsova O. A. PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF EXTREME SOCIAL CHALLENGES: AN EMPIRICAL STUDY AMID CONTEMPORARY CRISIS 38

PSYCHOPHYSIOLOGY

Bryhadyr M. B., Koval O. Ye., Vovchuk Yu. F. USE OF AI IN ASSESSMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE 44

Tynkov O. M., Kuzminova S. V. APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES FOR PROGRAMMING THE HUMAN MIND 50

MEDICAL PSYCHOLOGY

Voloshok O. V., Vovchyk R. V. INTERNET ADDICTION OF YOUNG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY 54

Kravchenko T. Yu., Kopiika H. K. THE IMPACT OF CHILDHOOD PSYCHOLOGICAL TRAUMA ON THE DEVELOPMENT OF AFFECTIVE DISORDERS IN ADULTHOOD 59

Panchenko O. A., Kabantseva A. V., Serdiuk I. A. STRESS UNDER MARTIAL LAW AND ITS CONSEQUENCES FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUTH 65

Sandra Nogueira, Maria Nascimento Cunha, Krupskyi O. P. THE EVOLUTION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES ACROSS THREE GENERATIONS – A STATE OF THE ART 70

Yavorskyi M. V. ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PERSONALITY PSYCHODIAGNOSTICS 77

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Borysiuk O. M. DOMESTIC ANIMALS AS A SOCIO PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL MATURITY IN THE FACE OF CONTEMPORARY CHALLENGES 82

Vins V. A., Alekseichuk K. Yu. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMOTIONAL DEPENDENCE IN MARITAL RELATIONSHIPS 87

Dolynska L. V., Kashpur Yu. M. FAMILY PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN TIMES OF WAR: ADAPTATION MECHANISMS AND STRESS-MANAGEMENT STRATEGIES 92

Mashyr V. A. PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS 98

Navrotska O. S. ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL SELF-REALIZATION OF WOMEN IN NON-CIVIL ORGANIZATIONS 104

Nahorna N. S. FRAMEWORK OF TRAINING ON DEVELOPING PSYCHOLOGICAL READINESS OF AN INDIVIDUAL FOR SOCIAL ENTREPRENEURSHIP USING CBT TECHNIQUES 108

LEGAL PSYCHOLOGY

Kornuta L. M., Osadcha L. Yu. PECULIARITIES OF PSYCHOLOGY OF INTERPERSONAL COMMUNICATION OF CIVIL SERVANTS 112

PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

Vitiuk N. R. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHING STAFF IN THE SYSTEM OF INCLUSIVE EDUCATION..... 116

Hulias I. A. PSYCHOSOCIAL DETAILING AS A TOOL FOR IMPLEMENTING VALUE-ORIENTED LIFE STRATEGIES 121

Karpovets M. V. PERFORMANCE AS A TOOL FOR DEVELOPING STUDENTS' CREATIVITY IN THE PROCESS OF UNDERSTANDING EDUCATIONAL MATERIAL..... 126

Melnyk V. M. THE INFLUENCE OF SENSATION AND PERCEPTION AS A MENTAL PROCESS ON THE FORMATION OF THE BASIS FOR EFFECTIVE EDUCATIONAL ACTIVITY..... 131

Mykhailyshyn U. B., Yukhymenko I. V., Tatianenko N. V. THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON CONFLICT IN EARLY ADOLESCENCE..... 136

Skvorchevska Ye. L. TO THE QUESTION OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CENTURY OF EARLY ADULTHOOD..... 141

Kharadzhy M. V., Borodavka A. V. ART THERAPY AS A TOOL IN WORKING WITH ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN..... 146

Shmidzen I. Yu. THE ISSUES OF RESEARCHING THE CREATIVE POTENTIAL OF A PERSON IN MODERN SCIENTIFIC APPROACHES..... 150

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Muliavka A. I. THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF THE PANDEMIC: TRANSFORMATIONS IN CREATIVE POTENTIAL AND THE NEED FOR SELF-REALIZATION..... 155

ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY; ECONOMIC PSYCHOLOGY

Hura O. I., Nahirniak A. V., Roma T. Yu. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERACTION OF LEVELS OF ORGANIZATIONAL CULTURE OF AN AGRI-INDUSTRIAL ENTERPRISE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY..... 159

Nevadovskyi O. A. TOLERANCE OF UNCERTAINTY AND THE VUCA/BANI MANAGERIAL ENVIRONMENT..... 165

Petrenko V. S. FEATURES OF THE PROCEDURE AND PSYCHODIAGNOSTIC TOOLS FOR PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION OF IT SPECIALISTS..... 171

Chaika R. M. THE EVOLUTION OF PERSON–ORGANIZATION FIT: 35 YEARS OF THEORY, MEASUREMENT, AND PRACTICAL SOLUTIONS..... 177

Cherniakova O. V., Hryshko O. D. COGNITIVE BIAS AND THEIR INFLUENCE ON PERSONNEL MANAGEMENT EFFICIENCY AND THE ADOPTION OF STRATEGIC SOLUTIONS..... 183

Shapoval I. O. ORGANIZATIONAL POTENTIAL OF THE PERSONALITY OF THE HEAD OF A STRUCTURAL UNIT..... 189

MILITARY PSYCHOLOGY

Voloshyna V. V. ANALYSIS OF THE IMPACT OF A COMPREHENSIVE REHABILITATION PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF MILITARY SERVANTS..... 194

Kalmykova L. O., Akimov O. O., Kobets I. V. PROBLEMS IN THE REHABILITATION OF VETERANS WITH TRAUMATIC MENTAL CONDITIONS: THEORY, PRACTICE AND EXPERIENCE IN ADVANCED TRAINING FOR SPECIALISTS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND MEDICAL PROFILES..... 201

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.1

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Джежик О. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»

Шмаленко Ю. І.
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»

Самара О. Є.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»

ЕТНОПСИХОЛОГІЯ КОНФЛІКТІВ У КОНТЕКСТІ ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ: ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ, ПСИХОТЕРАПІЇ, ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ, СКЛАДАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ

ETHNOPSYCHOLOGY OF CONFLICTS IN THE CONTEXT OF THE HISTORY OF PSYCHOLOGY: INDIVIDUAL DIFFERENCES AND POSSIBILITIES FOR PSYCHOLOGICAL COUNSELING, PSYCHOTHERAPY, PSYCHOPROPHYLAXIS, DEVELOPMENT OF TRAINING AND PSYCHOCORRECTIVE PROGRAMS

У статті розглянуто етнопсихологічні чинники конфліктів у контексті історії розвитку психологічної науки та сучасних тенденцій у вищій освіті.

Підкреслено, що конфлікти між представниками різних етнічних груп зумовлені як соціокультурними відмінностями, так і індивідуально-психологічними характеристиками особистості, що визначають способи реагування на стресові ситуації та механізми міжособистісної взаємодії.

Особливу увагу приділено диференціальним аспектам, в тому числі ролі темпераменту, рис характеру, рівня емоційної стабільності, стилів поведінки у конфлікті, що набуває актуальності в умовах глобалізаційних процесів і посиленої міжкультурної комунікації.

У статті також окреслено еволюцію наукових підходів до розуміння конфлікту: від класичних концепцій кінця XIX – початку XX століття до сучасних міждисциплінарних досліджень, які інтегрують досягнення етнопсихології, історії психології та психології конфлікту.

Наголошено на важливості створення навчальних курсів з основ психологічного тренінгу для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія», які б формували не лише теоретичні знання, а й практичні навички здійснення психопрофілактики конфліктних ситуацій у мультикультурному середовищі.

Підкреслено необхідність формування у здобувачів вищої освіти базових знань про теоретичні засади, принципи, методи та напрями психопрофілактичної роботи, опанування ними вмінь самостійної організації психотерапевтичного процесу, поетапної взаємодії з клієнтом, а також розвиток практичних навичок застосування психокорекційних технік у роботі з різними видами поведінкових та емоційних порушень.

Запропоновано авторське бачення інтеграції етнопсихологічних знань у систему підготовки психологів через соціально-психологічні тренінги, психологічне консультування та психокорекційні практики, що підвищує рівень професійної компетентності майбутніх фахівців.

Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі закладів вищої освіти, а також у практичній діяльності психологів-практиків під час здійснення психологічного консультування, проведення соціально-психологічних тренінгів та психокорекційної роботи.

Ключові слова: етнопсихологія, психологія конфлікту, історія психології, індивідуальні відмінності, диференціальна психологія, основи психологічного тренінгу, психокорекція, психотерапія, психопрофілактика, психологічне консультування.

The article examines the ethnopsychological factors of conflicts in the context of the history of psychological science and current trends in higher education.

It is emphasized that conflicts between representatives of different ethnic groups are caused by both sociocultural differences and individual psychological characteristics of personality, which determine ways of responding to stressful situations and mechanisms of interpersonal interaction.

Particular attention is paid to differential aspects, including the role of temperament, character traits, level of emotional stability, and styles of behavior in conflict, which is becoming increasingly relevant in the context of globalization processes and enhanced intercultural communication.

The article also outlines the evolution of scientific approaches to understanding conflict: from classical concepts of the late 19th and early 20th centuries to contemporary interdisciplinary studies that integrate the achievements of ethnopsychology, the history of psychology, and conflict psychology.

The importance of creating training courses on the basics of psychological training for higher education students majoring in psychology was emphasized, which would form not only theoretical knowledge but also practical skills for the psychoprophylaxis of conflict situations in a multicultural environment.

The need to provide higher education students with basic knowledge of the theoretical foundations, principles, methods, and directions of psychocorrectional work was emphasized, primarily the basics of organizing the psychocorrectional process, the stages of interaction with the client, as well as the development of practical skills in applying psychocorrectional techniques in working with various types of behavioral and emotional disorders.

The author's vision of integrating ethnopsychological knowledge into the system of training psychologists through social and psychological training, psychological counseling, and psychocorrectional practices is proposed, which increases the level of professional competence of future specialists.

The results of the study can be used in the educational process of higher education institutions, as well as in the practical activities of practicing psychologists during psychological counseling, social and psychological training, and psychocorrectional work.

Key words: ethnopsychology, conflict psychology, history of psychology, individual differences, differential psychology, fundamentals of psychological training, psychocorrection, psychotherapy, psychoprophylaxis, psychological counseling.

Вступ. У контексті сучасних міжетнічних конфліктів особливо актуальним стає комплексний підхід – що об'єднує етнопсихологію, історію психології, психологію конфлікту, диференціальну психологію, а також методики проведення психологічного тренінгу й складання психокорекційних програм. Розуміння історичного коріння наукових ідей дозволяє краще інтерпретувати сучасні підходи до конфліктології, з урахуванням культурних особливостей. Аналіз індивідуальних відмінностей підкреслює неоднорідність реакцій на конфлікт, а інтервенції у вигляді психологічного консультування, психопрофілактики, психотерапії, психологічних тренінгів і психокорекції мають потенціал зменшення міжетнічної напруги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика конфліктів у міжетнічному середовищі та їх психологічних чинників активно вивчається сучасними дослідниками, проте й надалі залишається багато відкритих питань, що потребують теоретичного та практичного уточнення. Загалом вчені зосереджують увагу на вивченні психологічних особливостей міжкультурної комунікації та шляхів подолання міжособистісних і міжгрупових суперечностей. Зокрема, у працях Т. Титаренка акцентовано увагу на впливі ціннісних орієнтацій та соціально-психологічних ресурсів на регуляцію конфліктної поведінки особистості [7]. У багатьох дослідженнях автори підкреслюють значення культурної ідентичності у виникненні й подоланні міжетнічних непорозумінь [3].

Важливим напрямом є вивчення диференціально-психологічних аспектів конфлікту. Так, у роботах С. Максименка показано, що темперамент, емоційна регуляція та когнітивні стилі відіграють ключову роль у виборі стратегії поведінки в конфліктній ситуації. У зарубіжних дослідженнях підтверджено вплив культурних моделей мислення на формування індивідуальних та групових стратегій розв'язання суперечностей [1].

Окрему увагу приділено розвитку психологічних інтервенцій. українські дослідники аналізують ефективність тренінгових програм з формування толерантності та навичок конструктивного спілкування серед студентської молоді. У працях зарубіжних авторів підкреслюється необхідність інтеграції консультування й психокорекційних методів у систему підготовки фахівців, що працюють у мультикультурному середовищі [2].

Попри значний науковий доробок, актуальною залишається потреба комплексного підходу до вивчення конфліктів: урахування етнопсихологічних особливостей, історичного контексту розвитку уявлень про конфлікт, індивідуально-психологічних відмінностей та практичного аспекту створення тренінгових та психокорекційних програм. Саме ці аспекти становлять основу даного дослідження.

Постановка проблеми. Сучасні соціокультурні трансформації, що відбуваються в Україні та світі, супроводжуються зростанням кількості міжетнічних контактів, які нерідко набувають конфліктного характеру. В умовах глобалізації, масових міграційних процесів, воєнних подій та соціальної нестабільності проблема конструктивного розв'язання конфліктів виходить за межі окремих психологічних підходів і потребує міждисциплінарного аналізу.

У психології конфлікту накопичено значний теоретичний і практичний матеріал, проте питання поєднання етнопсихологічних чинників, історичного аналізу розвитку конфліктологічних ідей та диференціально-психологічних аспектів залишається недостатньо дослідженим.

Відповідно до Стандарту вищої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України № 565 від 24.04.2019 року для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», інтегральною компетентністю є здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій, методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов [4]. Саме комплексність та невизначеність умов вимагає від фахівця-психолога володіти широким спектром фундаментальних знань, вмінь

та навичок на які необхідно спиратися, трансформувати та втілювати у власну професійну діяльність.

Незважаючи на те, що зв'язок між такими освітніми компонентами як «Історія психології», «Етнопсихологія», «Диференціальна психологія», «Психологія конфлікту», «Основи психологічного консультування», «Основи психотерапії», «Психопрофілактика», «Основи психологічного тренінгу» та «Основи психокорекції» на перший погляд є поверхневим та неоднозначним, ми збираємось довести зворотне.

Отже, **головна мета нашого дослідження** полягає у пошуку оптимальних шляхів інтеграції етнопсихологічних знань, історико-психологічного аналізу та диференціально-психологічних підходів у систему освітнього процесу та практичної підготовки майбутніх психологів. Для досягнення поставленої мети першочергове завдання вимагає розробки ефективних освітньо-професійних програм, які сприятимуть підвищенню професійної компетентності майбутніх фахівців та формуванню готовності до роботи у «комплексних та невизначених умовах» [4].

Виклад основного матеріалу. Історичний розвиток психології демонструє, як етнопсихологічні засади, диференціальні підходи й теорії конфлікту поступово інтегрувалися: від культурного аналізу до індивідуально-типологічних характеристик, аналізу конфліктологічних механізмів, і формування прикладних програм тренінгу та психокорекції.

Етнопсихологія як навчальна дисципліна у підготовці психологів формує розуміння культурної різноманітності та механізмів виникнення міжетнічних конфліктів. Особливе значення має аналіз колективної ідентичності, етностереотипів та ціннісних орієнтацій, які можуть як сприяти інтеграції, так і провокувати зіткнення. Викладання цих аспектів у закладах вищої освіти допомагає здобувачам усвідомити культурні чинники поведінки особистості та групи.

В освітньому процесі важливо підкреслювати, що знання етнопсихологічних основ конфлікту є не лише теоретичною підготовкою, а й практичним інструментом для майбутніх психологів у роботі з мультикультурними колективами. Таким чином, дисципліна стає базою для формування толерантності, емпатії та навичок міжкультурної комунікації [9].

Диференціальна психологія надає здобувачам вищої освіти зі спеціальності «Психологія» знання про індивідуальні відмінності, що визначають стиль поведінки у конфлікті: рівень агресивності, емпатійність, толерантність до невизначеності, стиль мислення тощо. Викладаючи ці положення у закладах вищої освіти, викладачі можуть підкреслювати взаємозв'язок індивідуальних характеристик і соціокультурних чинників у міжетнічних конфліктах.

Важливо, що здобувачі не лише опановують класифікації та методи діагностики, але й застосовують їх під час практичних занять – через рольові ігри, аналіз кейсів, навчальні тренінги. Це створює інтеграцію між теоретичним матеріалом і прикладними вміннями.

Знання з основ психологічного консультування, психотерапії, психопрофілактики, психологічного тренінгу та психокорекції у закладах вищої освіти набувають особливого значення, коли вони інтегруються у навчальні курси з історії психології, етнопсихології та психології конфлікту. Наприклад, тренінги толерантності, медіації та розвитку емоційного інтелекту можуть стати частиною освітньо-професіцйних програм, готуючи здобувачів до практичної діяльності.

Психокорекційні методики, зокрема когнітивно-поведінкові підходи або арт-терапевтичні техніки, розглядаються як засоби формування особистісної готовності майбутнього психолога працювати в умовах культурної різноманітності. Таким чином, освітній процес не обмежується теоретичною підготовкою, а передбачає розвиток практичних вмінь [5].

Поєднання історії психології, етнопсихології, психології конфлікту, диференціальної психології, а також основ психологічного консультування, психотерапії, психопрофілактики, психологічного тренінгу та психокорекції формує міждисциплінарний простір у підготовці майбутніх фахівців-психологів.

Такий підхід дозволяє:

– сформувати цілісне уявлення про природу конфліктів;

– інтегрувати знання з різних дисциплін у єдину систему;

– забезпечити практичну орієнтацію освітнього процесу;

– розвивати у здобувачів навички критичного мислення, аналізу й розв'язання складних соціально-психологічних проблем.

У контексті сучасної вищої освіти це відповідає тенденціям переходу до компетентнісної моделі навчання, де головним результатом є не лише засвоєння знань, а й здатність ефективно їх застосовувати у реальних професійних ситуаціях [3].

Аналіз етнопсихології конфліктів у контексті історії психології засвідчив, що формування сучасних підходів неможливе без урахування історичного розвитку дисципліни, починаючи від робіт М. Лазаруса, Г. Штайнталя та В. Вундта і закінчуючи сучасними теоріями міжгрупових відносин. Здобувачі-психологи у закладах вищої освіти повинні не лише засвоювати ці знання як теоретичний матеріал, але й навчатися застосовувати їх на практиці – у психологічних тренінгах, психокорекційних програмах та у психологічному консультуванні [8].

Диференціально-психологічний підхід дає змогу враховувати індивідуальні відмінності у конфліктах, що важливо як у діагностиці, так і в інтервенційній роботі. Інтеграція історико-психологічних, етнопсихологічних та прикладних знань забезпечує міждисциплінарний характер підготовки, сприяє розвитку критичного мислення та формує практичну компетентність майбутніх психологів.

Отже, освітній процес у сфері підготовки психологів повинен будуватися на поєднанні фундаментальної наукової традиції та сучасних методик психологічного консультування, психологічного тре-

нінгу і психокорекції, що уможливлює формування готовності до роботи в умовах багатокультурності та соціальної нестабільності.

Етнопсихологія розглядає конфлікт не лише як зіткнення інтересів, а й як протиріччя між системами цінностей, традиціями та ментальними моделями. Культурні відмінності можуть проявлятися у стилях комунікації, рівні толерантності до невизначеності, домінуванні колективістських чи індивідуалістичних орієнтацій. Вони показують, що стратегії акультурації безпосередньо впливають на характер міжетнічних відносин [10].

У сучасних умовах актуальними залишаються питання збереження культурної ідентичності та формування готовності до діалогу. Як зазначає О. Савицька, конфлікти часто виникають через стереотипи та етноцентризм, подолання яких можливе лише за умови розвитку міжкультурної компетентності [6].

Важливим чинником у динаміці конфлікту є особистісні характеристики учасників взаємодії. Темперамент зумовлює інтенсивність емоційних реакцій, а рівень емоційного інтелекту визначає здатність до саморегуляції у стресових ситуаціях. Дослідження С. Максименка підтверджують, що особи з високим рівнем тривожності схильні обирати уникання як стратегію поведінки у конфлікті, тоді як екстраверти частіше застосовують змагальні та кооперативні стилі [1].

Крім того, когнітивні стилі мислення (аналітичний чи інтегративний) впливають на схильність особистості до пошуку компромісу. У цьому контексті важливим завданням є врахування диференціально-психологічних відмінностей під час розробки освітньо-професійних програм для здобувачів спеціальності «Психологія».

У системі підготовки майбутніх психологів тренінг виступає дієвим інструментом формування практичних умінь і навичок конструктивної взаємодії. Програми психологічного тренінгу можуть бути спрямовані на розвиток:

– навичок міжкультурної комунікації;
– толерантності та емпатії;
– стресостійкості та емоційної регуляції;
– ефективних стратегій поведінки у конфлікті.

Як доводять чисельні наукові дослідження, систематичне застосування тренінгових занять у студентських групах підвищує рівень рефлексії та знижує частоту конфліктних ситуацій. Зарубіжні автори підкреслюють важливість використання інтерактивних методів, які відтворюють реальні сценарії міжетнічної взаємодії [1].

Психологічне консультування та психокорекція є важливими складовими підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія», адже вони формують здатність майбутніх психологів працювати з емоційними переживаннями, страхами та упередженнями, що виникають у міжетнічних конфліктах. Психокорекційні програми дозволяють:

– знижувати рівень агресивності;
– розвивати навички самоконтролю;
– формувати здатність до емпатійного слухання;
– виробляти альтернативні моделі поведінки.

Консультативна практика, в свою чергу, сприяє більшій гнучкості у прийнятті рішень та зменшенню ймовірності ескалації конфлікту [8]. Для майбутніх психологів включення елементів консультування та психокорекції в освітній процес є надзвичайно важливим етапом професійної підготовки [11].

Вивчення конфліктів на стику історії психології, етнопсихології, диференціальної психології, основ психологічного консультування, психотерапії, психопрофілактики, психологічного тренінгу та психокорекції відкриває нові можливості для комплексної підготовки майбутніх фахівців. Такий підхід забезпечує:

– системність знань;
– здатність інтегрувати теорію та практику;
– розвиток критичного мислення;
– готовність до роботи в умовах невизначеності та культурного різноманіття.

Таким чином, викладений матеріал демонструє, що ефективна підготовка майбутніх психологів неможлива без урахування етнопсихологічних особливостей конфліктів, історичного аналізу наукових концепцій, вивчення індивідуальних відмінностей та практичного застосування методів психологічного консультування, тренінгових та психокорекційних програм.

Висновки. У ході аналізу виявлено, що проблема етнопсихологічних чинників конфліктів має глибокі історичні корені й водночас надзвичайну актуальність у сучасних умовах глобалізації та міжкультурних контактів. Розгляд конфліктів скрізь призму етнопсихології дозволяє виявити культурно-ціннісні передумови напруження у взаємодії, тоді як диференціально-психологічні підходи пояснюють індивідуальні відмінності у виборі стратегій поведінки.

Важливим завданням сучасної психологічної освіти і науки є інтеграція знань із різних напрямів – історії психології, етнопсихології, психології конфлікту, диференціальної психології, психологічного консультування, психотерапії, психопрофілактики, психологічного тренінгу та психокорекції. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє формувати у здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» не лише академічні знання, а й практичні компетентності, необхідні для роботи з міжетнічними конфліктами.

Розробка та впровадження тренінгових програм сприяє розвитку емпатії, толерантності, комунікативної компетентності й уміння конструктивно долати суперечності. Психокорекційні практики та консультативна підготовка формують готовність майбутніх фахівців до роботи в умовах невизначеності, стресу та культурного різноманіття.

Отримані результати підтверджують важливість включення спеціалізованих курсів і програм в освітній процес закладів вищої освіти. Це дозволяє готувати психологів нового покоління, здатних інтегрувати теоретичні знання з практичними навичками, застосовувати міждисциплінарний підхід та ефективно працювати у сфері міжетнічних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Диференційна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. академіка С.Д. Максименка, Київ.: Слово, 2013. 600с.
2. Диференціальна психологія: навч.-метод. посіб. для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / С4 «Психологія» [Електронне видання] / уклад.:Джежик О.В.Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса : 2025. 91 с.
3. Історія психології: навч.-метод. посіб. для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / С4 «Психологія» [Електронне видання] / уклад.:Джежик О.В., Король К.М. Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса : 2025. 106 с.
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 24.04.2019 № 565. https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf(дата звернення 22.08.2025).
5. Основи психокорекції: навч.-метод. посіб. для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / С4 «Психологія» [Електронне видання] / уклад.:Джежик О.В., Бакуридзе Н.Г. Нац.Ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса : 2025. 77 с.
6. Савицька О.В., Співак Л.М. Етнопсихологія: Навч. посібн. 4-те вид., К.: Каравела, 2019. 264 с.
7. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: Навчальний посібник. 2-ге вид., стереотипне. К.: Каравела, 2021. 372 с.
8. Цільмак О.М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. з іл. (Серія «Психотехнології») ISBN 978–966–927–907–1
9. Шмаленко Ю.І., Єфтєні Н.М. Вплив політичних конфліктів на цінності та ідентичність громадян України. *Габітус*.2024. № 62. С. 224–229. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.40
10. Shmalenko Iu., Matviienkiv S., Lutsyshyn H., Anisimovych-Shevchuk O., Yeftieni N. The impact of political communication on the value in Ukrainian society during the crisis. *Public policy and administration*. Vol. 24 (2). 2025. P. 385–400. DOI: https://doi.org/10.13165/VPA-25-24-2-16
11. Tsilmak, O., Samara, O., Bessarab, A., Zoska, Y. and Sklianska, O. The impact of internet dependence on human behaviour and well-being: a socio-psychological analysis. *Multidisciplinary Science Journal*. 6, (May 2024), 2024ss0717. DOI: https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0717

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 11.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.923 : 316.642.3 : 316.65
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.2

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дроздова М. А.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МАКРООБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE MACRO-IMAGE OF THE FUTURE OF UKRAINIANS IN CONDITIONS OF WAR

У статті представлені результати онлайн-дослідження (січень – березень 2024 р.) індивідуально-психологічних чинників макрообразу (образу навколишнього світу) майбутнього серед вітчизняних громадян в умовах війни. Вибірку утворили 572 респонденти віком 18 – 83 роки (у середньому – 35,6 р.; переважна більшість – жінки) з різних регіонів України. Використовувалися методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя» Е. Дінера (SWLS), Шкала патріотизму з опитувальника «Громадянська ідентичність» І. Петровської, Шкала відкритості майбутньому К. Ботелли та ін. (OFS), опитувальник TIPI-UKR О. Клеманської та І. Галецької й авторська анкета з елементами шкалювання для вивчення макрообразу майбутнього у свідомості українців. Оцінки майбутнього стосувалися власного населеного пункту, України та світу в цілому. З'ясовано, що складові макрообразу майбутнього найбільше пов'язані з особистісними чинниками відкритості майбутньому, суб'єктивного благополуччя та патріотизму й значно менше – з показниками рис «Великої п'ятірки». Найбільше статистично вірогідних зв'язків отримано між усіма особистісними чинниками та мірою активності використання респондентами різних способів впливу на майбутнє України. Досить значна кількість кореляцій (найбільше з чинниками суб'єктивного благополуччя, патріотизму та відкритості майбутньому) виявлена відносно оцінок вірогідності різних воєнних, політичних та соціально-економічних здобутків у майбутньому. Найменше статистично вірогідних кореляцій отримано щодо рівня складнощів прогнозування майбутнього. Вони стосувалися чинників дружелюбності, добросовісності, суб'єктивного благополуччя та відкритості майбутньому. Серед змістових складових образу майбутнього пов'язаною з усіма особистісними чинниками виявилася лише частота використання творчості/саморозвитку як способу впливу на майбутнє України.

Ключові слова: особистість, уявлення, образ Я-майбутнього, індивідуально-психологічні чинники, війна.

The article presents the results of an online study (January – March 2024) of individual and psychological factors of macro-image (image of the world) of the future among domestic citizens in the conditions of war. The sample consisted of 572 respondents aged 18–83 (on average, 35.6 y.o.; the vast majority were women). The following methods were used: "Subjective well-being scale" by E. Diener (SWLS), the scale of patriotism from the questionnaire "Civic identity" by I. Petrovska, the scale of openness to the future by C. Botella, etc. (OFS), the TIPI-UKR questionnaire by O. Klemanska and I. Haletska, and the author's questionnaire with scaling elements for studying of macro-image of the future in Ukrainians consciousness. The assessments of the future concerned respondents' locality, Ukraine as a whole, and the global context. The study revealed that the components of the macro-image of the future were most strongly associated with personal factors, including openness to the future, subjective well-being, and patriotism. At the same time, their relationship with the "Big Five" personality traits was considerably weaker. The most statistically significant associations were observed between all personal factors and the degree of respondents' engagement in various activities aimed at shaping the future of Ukraine. A substantial number of correlations—primarily with subjective well-being, patriotism, and openness to the future—were also identified concerning expectations about the likelihood of different military, political, and socio-economic achievements. By contrast, the weakest statistical correlations concerned the perceived difficulty of predicting the future, which was linked to friendliness, conscientiousness, subjective well-being, and openness to the future. Among the substantive components of the future image, only the frequency of using creativity and self-development as strategies for influencing Ukraine's future was associated with all personality factors.

Key words: personality, perceptions, self-image of the future, individual and psychological factors, war.

Постановка проблеми. На тлі глобалізації, міжетнічних і міждержавних конфліктів, екологічних загроз тощо дослідження макрообразу (образу навколишнього світу) майбутнього постає актуальною проблемою психології. Особливо важливо вивчати бачення перспективи майбутнього серед вітчизняних громадян, які вже четвертий рік поспіль страждають від російської агресії. Як відомо, в екстремальних умовах макрообраз майбутнього набуває особливої змістової та динамічної специфіки. Дослідження цього образу в контексті його зумовленості індивідуально-психологічними чинниками дозволить глибше зрозуміти потреби, цінності, політичні настановлення, стереотипи українців, що надасть більше можливостей для прогнозування змін у футурологічних уявленнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка вітчизняних психологів і соціологів уже вивчала макрообраз майбутнього. Так, А. Коваленко та О. Рокета (2015) запропонували комплекс методів дослідження особливостей образу майбутнього України. Крім відносно традиційних (асоціативний тест, семантичний диференціал), використано методику візуалізації-колажування «Географія візуальних образів». Отримані дані дозволили виявити існування амбівалентного образу майбутнього кра-

їни (сповненого й негативними, й позитивними характеристиками) [11].

О. Дроздов (2018) досліджував специфіку геополітичних уявлень майбутнього у студентської молоді, що проживає в різних регіонах (“Донбас”, “Північний Схід”, “Київ-столиця”), та їхній зв’язок з показниками психологічної безпеки [2].

І. Остапенко (2022) виявила, що молоді люди (незалежно від статі та місцеперебування), візуалізуючи уявлення про майбутнє України, часто використовують медіаконтент, що містить національну символіку та культурні символи, зображення українських військових, з якими пов’язуються надії на мир, перемогу та відновлення територіальної цілісності держави; зображення повоєнної відбудови (міста з ультрасучасною інфраструктурою і транспортом). Також було виявлено демографічну специфіку уявлень про майбутнє. Так, у жінок, які залишилися в Україні, і чоловіків майбутнє країни більшою мірою пов`язується з розвитком української мови та культури, патріотизмом і почуттям гордості за країну, що здобуває перемогу. Натомість у жінок, які перебувають за кордоном, уявлення про майбутнє країни більш ідеалістичні та містять інші акценти (космополітизм, спрямованість на розвиток громадянського суспільства, розв’язання екологічних проблем, інтеграція в міжнародні інституції, почуття гордості за країну завдяки її самоствердженню в геополітичному просторі) [4].

В іншому дослідженні І. Остапенко з’ясовано, що молодь усіх регіонів вірить у щасливе майбутнє України. При цьому в уявленнях молоді простежуються нереалістичні очікування щодо повоєнного майбутнього, що можна пояснити певною незрілістю та браком життєвого досвіду; а можливо, нереалістичні очікування – це елемент самопідтримки як певний психологічний ресурс, який молоді люди актуалізують у воєнний час. Виявлено незначні міжрегіональні відмінності в уявленнях молоді про майбутнє. Хоча загалом усі респонденти вірять у те, що після перемоги Україна стане однією з найбагатших і найвпливовіших країн світу, усе ж молодь Центру і Заходу вірить у це дещо менше, тоді як молодь Сходу – найбільше [7].

Вивченням громадської думки стосовно майбутнього власної держави традиційно регулярно займаються вітчизняні соціологи. Зокрема, низка соціологічних служб і установ відслідковує динаміку оптимістичності-песимістичності футурологічних уявлень українців під час російсько-української війни. У цьому контексті привертають увагу опитування 2022-2023 рр., що відображають перевагу оптимістичних уявлень українців [1; 5; 6; 9; 10]. Натомість з 2024 р. фіксується зростання песимістичних прогнозів [3]. Наприклад, дослідження КМІС 2025 р. вперше продемонструвало перевагу песимістичних (47% опитаних) уявлень загальнодержавного характеру над оптимістичними (43%) [8].

Відзначаючи цінність зазначених досліджень, наголосимо, що на сьогодні бракує психологічних розвідок щодо макрообразу майбутнього саме воєнного періоду, а також праць, присвячених вивченню зумовленості цього образу особистісними чинниками. Саме тому **метою нашої статті** є дослідження індивідуально-психологічних чинників макрообразу майбутнього серед різних категорій громадян України в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні, яке проводилося наприкінці січня – на початку березня 2024 р. в Google Forms, взяли участь респонденти віком 18 – 83 роки (середній вік – 35,6; n=572 особи), серед яких 85,3% жінок (що властиво для вітчизняних онлайн-опитувань) і 14,7% чоловіків. За місцем перебування опитані поділялися на три групи: 1) за постійним місцем проживання (56,8%); 2) внутрішньо переміщені особи внаслідок війни (11,7%); 3) зовнішньо переміщені особи внаслідок воєнних дій (31,5%). За регіональним показником респонденти більшою мірою – вихідці з Чернігівської (44,1%), Київської областей та м. Києва (9,6%). Решта областей України (крім Донецької, Луганської, Запорізької та АР Крим, звідки не було жодного респондента) представлена поодинокими досліджуваними. Серед зовнішніх мігрантів найбільше опитаних перебувало в Німеччині (8%) та Польщі (5,6%).

У дослідженні використовувалися методики: «Шкала суб’єктивного благополуччя» Е. Дінера (SWLS), Шкала патріотизму з опитувальника «Громадянська ідентичність» І. Петровської, Шкала відкритості майбутньому К. Ботелли та ін. (OFS), опитувальник TIPI-UKR О. Клеманської та І. Галецької, а також авторська анкета з елементами шкалювання (для вивчення макрообразу майбутнього у свідомості українців). Усього пропонувалося 7 завдань, спрямованих на оцінювання за 10-бальною шкалою (де 1 – мінімальний, 10 – максимальний бал) відповідей респондентів щодо складнощів прогнозування майбутнього навколишнього світу, рівня оптимістичності уявлень про нього, рівня значущості майбутнього та уявлень про рівень гіпотетичного й реального впливу на майбутнє навколишнього світу. Причому майбутнє стосувалося власного населеного пункту, України та світу в цілому (тобто мікро-, мезо- та макрорівнів). Також опитані мали оцінити ступінь вірогідності ряду військових, політичних, соціально-економічних подій у майбутньому, а також міру активності використання різних способів впливу на майбутнє України.

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS v23. Зокрема, вивчення зумовленості макрообразу майбутнього досліджуваних індивідуально-психологічними чинниками відбувалося шляхом процедури кореляційного аналізу (за Спірменом). Отримані результати наведено в таблиці 1. Проаналізуємо їх.

Щодо рівня складнощів прогнозування майбутнього навколишнього світу, була отримана порівняно незначна кількість статистично вірогідних зв’язків, загалом з такими чинниками, як: добросовісність, суб’єктивне благополуччя та відкритість майбутньому. Причому два останні показники обернено

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу особливостей макрообразу майбутнього та індивідуально-психологічних показників досліджуваних (за Спірменом)

№	Особливості макрообразу майбутнього	BF-1 Екстраверсія	BF-2 Дружелюбність	BF-3 Добросовісність	BF-4 Емоційна стабільність	BF-5 Відкр. нового досвіду	Суб'єкт. благополуччя	Патріотизм	Відкритість майбутньому
Рівень складнощів прогнозування майбутнього …									
3.1	… власного населеного пункту		.138**	.188**			- .101*		- .117**
3.2	… України в цілому						- .102*		- .128**
3.3	… світу в цілому			.111**					
Рівень оптимістичності уявлень про майбутнє…:									
3.4	… власного населеного пункту	.094*			.162**	.130**	.289**	.154**	.258**
3.5	… України в цілому				.102*	.123**	.194**	.265**	.235**
3.6	… світу в цілому				.163**	.160**	.251**	.102*	.182**
Рівень значущості (важливості) майбутнього …									
3.7	… власного населеного пункту		.247**	.163**				.270**	
3.8	… України в цілому		.253**	.201**		.09*		.357**	
3.9	… світу в цілому	.128**	.158**	.163**		.195**	.092*	.203**	.110**
Оцінка вірогідності подій у майбутньому									
3.10	Перемога Україні у війні з рф у 2024 році				.105*		.094*	.291**	.192**
3.11	Перемога України у війні з рф у 2025 р.						.095*	.336**	.135**
3.12	Перемога України у війні з рф через кілька років							.197**	
3.13	Вступ України до ЄС						.127**	.263**	.117**
3.14	Вступ України в НАТО						.122**	.225**	.131**
3.15	Перетворення України на впливову демократичну європейську державу	.117**		.088*		.115**	.177**	.402**	.204**
3.16	Покращення соц.-економ. становища України					.100*	.158**	.346**	.196**
3.17	Подолання корупції в Україні						.108**	.215**	.142**
Потенційний (теоретичний) рівень свого впливу на майбутнє:									
3.18	… власного населеного пункту				.095*		.136**	.159**	.216**
3.19	… України в цілому				.09*	.092*	.247**	.171**	.235**
3.20	… світу в цілому		- .088*				.214**		.231**
Рівень свого реального впливу на майбутнє:									
3.21	… власного населеного пункту				.083*		.211**	.155**	.236**
3.22	… України в цілому			- .082*	.095*		.245**	.195**	.234**
3.23	… світу в цілому				.097*		.242**		.265**
Міра активності використання вказаних способів впливу на майбутнє України:									
3.24	Чесна та якісна праця/навчання		.221**	.293**		.194**	.150**	.263**	.161**
3.25	Творчість, саморозвиток	.131**	.173**	.191**	.096*	.269**	.217**	.198**	.226**
3.26	Фінансова допомога ЗСУ та ін. структурам	.114**	.153**	.267**		.168**	.200**	.388**	.254**
3.27	Участь у роботі громадських / благодійних організацій						.109**	.236**	.199**
3.28	Участь у роботі політичних організацій				.087*			.083*	.146**
3.29	Військова служба		- .091*			- .113*			
3.30	Патріотичне виховання дітей та молоді	.140**	.202**	.233**		.087*	.093*	.470**	.125**
3.31	Збереження мови, нац. традицій	.141**	.167**	.302**		.154**	.109**	.509**	.207**
3.32	Звернення до церкви/Бога, молитви за Україну	.118**	.136**	.087*			.095*	.257**	.119**

Примітки: * при $p \leq 0,05$; ** при $p \leq 0,01$.

пропорційно пов'язані зі складнощами прогнозування майбутнього власного населеного пункту та України в цілому, а чинник добросовісності позитивно корелює зі складнощами прогнозування в майбутньому свого населеного пункту та світу. Такі результати видаються цілком логічними. Відкритим до майбутнього та суб'єктивно благополучним особистостям легше прогнозувати навколишнє майбутнє, адже вони позитивно сприймають життя, меншою мірою концентруються на можливих труднощах чи загрозах і більше бачать перспектив розвитку на регіональному й державному рівнях. Добросовісні особистості навпаки мають більше складнощів із прогнозуванням майбутнього. Мабуть, справа у їхній педантичності та бажанні ретельно підійти до розв'язання будь-якої проблеми, тим паче коли це стосується власного населеного пункту (покращення умов якого безпосередньо позначиться на особистому добробуті) та світу в цілому (прогнозування розвитку якого – аж надто складна справа, враховуючи потужний вплив різноманітних чинників).

Рівень оптимістичності уявлень про майбутнє на мікро-, мезо- та макрорівнях позитивно корелює з чинниками емоційної стабільності, відкритості новому досвіду та майбутньому, суб'єктивного благополуччя, патріотизму. Ці результати теж закономірні, оскільки люди з вищезгаданими індивідуально-психологічними рисами мають позитивніші установки на життя, а тому сприймають майбутнє як незагрозливе, перспективніше, краще, досконаліше, ніж теперішнє; таке, що передбачає забезпечення суверенних прав і свобод громадян, їхнього добробуту тощо.

Стосовно оцінки значущості майбутнього навколишнього світу, прямо пропорційні кореляції (на всіх трьох рівнях) було отримано з чинниками дружелюбності, добросовісності та патріотизму. Дружелюбні люди, як відомо, соціоцентричні, а отже, не можуть байдуже ставитися до проблем навколишнього світу. Добросовісні особистості відповідально підходять не лише до розв'язання власних проблем, але й до проблем оточення. Вони цілеспрямовані, організовані, мотивовані, з високо розвиненим самоконтролем, що робить для них неабияк важливим майбутнє власного місця проживання, країни та світу. Нарешті, особи з розвиненими патріотичними настановленнями часто ведуть активний спосіб життя, займаючись політикою, волонтерством, виконанням громадських обов'язків і таким чином дбають про майбутній добробут країни. Також зафіксовано позитивні статистично вірогідні зв'язки між рівнем значущості майбутнього України та світу й показником відкритості новому досвіду. Відкриті новому люди – за природою експериментатори, креативні, всебічно розвинені особистості, що цікавляться різними сферами життя, обирають знайомства з новими людьми, мандрівки новими маршрутами тощо. Розвиток власної країни й світу в цілому, певно, відкриє їм нові перспективи для реалізації та «руху вперед».

Розглядаючи потенційну міру впливу на майбутнє, можемо засвідчити наявність статистично вірогідних позитивних кореляцій на трьох рівнях із показниками суб'єктивного благополуччя й відкритості майбутньому. Мабуть, суб'єктивно благополучні, відкриті до майбутнього люди почуваються більш упевненими, повноправними членами своєї громади, справжніми громадянами рідної країни та загалом громадянами світу, думку яких не можна ігнорувати та від яких багато чого залежить. На рівні власного населеного пункту й України отримано прямо пропорційні зв'язки з чинниками емоційної стабільності та патріотизму. Припускаємо, що люди зі стабільною, стресостійкою нервовою системою, розвиненим почуттям патріотизму теж упевнені у власних можливостях і світоглядних настановленнях і не сумніваються у своїй спроможності щось змінити в майбутньому на Батьківщині.

Цікаво, що схожі результати отримано й щодо міри свого реального впливу на майбутнє. Зокрема, на усіх рівнях маємо статистично вірогідні позитивні кореляції зі шкалами емоційної стабільності, суб'єктивного благополуччя та відкритості майбутньому, тоді як на рівні власного населеного пункту й України зафіксовано зв'язок з показником патріотизму. Певно, знову йдеться про позитивне й перспективне сприймання емоційно стабільними, суб'єктивно благополучними, відкритими до майбутнього, патріотично налаштованими людьми себе та своєї ролі громадянина власної держави й мешканця світу.

В оцінках ступеня вірогідності різних подій у майбутньому найбільше прямо пропорційних статистично вірогідних кореляцій зафіксовано з показниками патріотизму, суб'єктивного благополуччя та відкритості майбутньому. Особистості з вище перерахованими рисами високо оцінили ймовірність перемоги України у війні з рф у 2024 р. (що на час дослідження було актуальним), у 2025 р. та через кілька років (останнє стосується лише осіб із патріотичними поглядами); вступу України до ЄС і в НАТО; перетворення України на впливову демократичну європейську державу; покращення соціально-економічного становища України й подолання в державі корупції. Припускаємо, що задоволені власним життям, оптимістично, патріотично налаштовані, відкриті майбутньому люди першочергово віритимуть у реалізацію таких важливих для розвитку рідної країни подій.

Відносно оцінок активності використання різних способів впливу на майбутнє України було отримано найбільше кореляцій. Вони стосувалися усіх досліджуваних чинників, крім емоційної стабільності (тут отримано лише поодинокі зв'язки). Загалом зафіксовано майже всі кореляції позитивного характеру. Так, патріоти та відкриті до майбутнього люди активно використовують усі досліджувані способи впливу, крім військової служби (що можемо пояснити специфікою нашої вибірки, у якій переважають жінки). Суб'єктивно благополучні респонденти активно використовують усі способи впливу на майбутнє країни, за винятком військової служби та участі у роботі політичних організацій. Стосовно останніх гадаємо, що особи з уявленням про своє життя як про вдале не прагнуть отримати політичну владу

заради впливу на інших або самоствердження – у них і так усе чудово. Дружелюбні досліджувані, за їхнім зізнанням, бажають активно впливати на майбутнє України всіма вище наведеними способами, окрім військової служби (тут отримано обернено пропорційну кореляцію) та участі в роботі громадських/благодійних і політичних організацій (статистично вірогідних зв'язків із цими способами не виявлено). Така сама ситуація простежується відносно чинника відкритості новому досвіду (за винятком зв'язку між ним і мірою активності звернення до церкви/Бога). Припускаємо, що політична справа не відповідає соціоцентричній спрямованості та гуманістичним цінностям дружелюбних особистостей, а громадська робота й благодійність не задовольняють їхніх інтересів у безпосередньому, емоційному спілкуванні на так званій «короткій нозі» з іншими людьми. Що стосується «новаторів», то участь у будь-яких організаціях, либонь, обмежує їхню креативність, схильність до експериментів, а звернення до Бога більш властиве особам з консервативними (традиційними) цінностями. Показник добросовісності пов'язаний з усіма способами впливу, крім участі в роботі громадських/благодійних і політичних організацій та військової служби. Якщо останнє ми пояснюємо статевими особливостями досліджуваної вибірки, то перше, мабуть, зумовлюється психологічними характеристиками добросовісних людей. Брати участь у будь-яких суспільно корисних організаціях уявляється аж надто відповідальною справою і, напевно, у голові постають питання: «А якщо наобіцяю, а нічого не вийде? Чи впораюся з поставленими завданнями?» й т.ін. Крім того, стереотипно політика уявляється «брудною справою», займатися якою, гадаємо, заважають високо розвинені моральні принципи зазначених особистостей. Що стосується чинника екстраверсії, то він, як з'ясувалося, корелює з наступними способами впливу: творчість, саморозвиток; фінансова допомога ЗСУ та іншим структурам; патріотичне виховання дітей та молоді; збереження мови, національних традицій; звернення до церкви/Бога, молитви за Україну. Натомість з іншими способами впливу статистично вірогідного зв'язку виявлено не було. Окрім зв'язку з патріотичним вихованням, що передбачає комунікацію, до якої прагнуть екстраверти, ці результати важко пояснити. Мабуть, використання або не використання різних способів впливу зумовлене іншими особистісними характеристиками досліджуваних з високим рівнем екстраверсії. Цікаво, що з показником емоційної стабільності корелюють лише творчість, саморозвиток та участь у роботі політичних організацій (отримано прямо пропорційні зв'язки). Припускаємо, що політика як досить стресова сфера активності потребує саме людей із сильною, витривалою нервовою системою. А от ігнорування інших способів впливу може бути зумовлене здатністю емоційно стабільних осіб зберігати холоднокровність, спокій навіть у несприятливих ситуаціях; відчуттям власної гарної пристосованості до життя. Певно, саме ці їхні особливості роблять таких людей впевненими у своїй можливості пристосуватися до будь-яких умов майбутнього без зайвої власної активності. Варто зазначити, що творчість та саморозвиток виявилися прямо пропорційно пов'язаними з усіма досліджуваними індивідуально-психологічними чинниками, тоді як військова служба – лише з чинниками дружелюбності та відкритості новому досвіду (тут зафіксовано обернено пропорційні зв'язки). Неактивне використання дружелюбними та «новаторськими» особистостями військової служби швидше за все зумовлено її обмеженнями за стилем спілкування та поведінки. Авторитарний стиль не властивий особам із розвиненим соціоцентризмом, а жорстка дисципліна, чітко прописані норми не відгукуються «експериментаторам» по життю. Що ж до творчості та саморозвитку, то зараз це модна тема, пов'язана з масовим пропагуванням гуманістичних та індивідуалістських цінностей на тлі поширеного у XXI столітті технократичного мислення. Крім того, заняття творчістю, як відомо допомагають зменшити емоційну напругу, зняти стрес, а отже є актуальними для багатьох українців в умовах російської агресії.

Висновки. Підсумовуючи, виділимо наступні важливі моменти:

1. Складові макрообразу майбутнього найбільше пов'язані з особистісними чинниками відкритості майбутньому, суб'єктивного благополуччя та патріотизму й значно менше корелюють зі шкалами «Великої п'ятірки». Найменше статистично вірогідних зв'язків отримано з показником екстраверсії.

2. Між індивідуально-психологічними чинниками та складовими макрообразу майбутнього виявлено переважно прямо пропорційні статистично вірогідні зв'язки. Обернено пропорційні кореляції досліджуваних чинників отримано лише з окремими показниками: рівня складнощів прогнозування майбутнього, рівня потенційного та реального впливу на майбутнє, міри активності використання різних способів впливу на майбутнє України.

3. З-поміж складових макрообразу майбутнього найбільше статистично вірогідних зв'язків отримано з мірою активності використання досліджуваними різних способів впливу на майбутнє України. Ці зв'язки більшою або меншою мірою стосувалися усіх досліджуваних індивідуально-психологічних чинників. Найменше їх було зафіксовано щодо показника емоційної стабільності. Також досить значна кількість кореляцій виявлена щодо оцінок вірогідності різних подій у майбутньому. Причому з показниками «Великої п'ятірки» отримано лише поодинокі кореляції, тоді як найбільше їх було з чинниками суб'єктивного благополуччя, патріотизму та відкритості майбутньому. Найменше статистично вірогідних кореляцій виявлено щодо рівня складнощів прогнозування майбутнього. Вони стосувалися чинників дружелюбності, добросовісності, суб'єктивного благополуччя та відкритості майбутньому.

4. Серед усіх змістових складових образу майбутнього пов'язаною з усіма особистісними чинниками виявилася лише частота використання творчості/саморозвитку як способу впливу на майбутнє Украї-

їни. Це дає можливість припустити універсальність творчого процесу (й, можливо, творчості як цінності) для осіб з різними індивідуально-психологічними характеристиками.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у відстеженні динаміки макрообразу майбутнього серед різних категорій населення України (за соціально-демографічною специфікою).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дванадцяте загальнонаціональне опитування: Динаміка оцінки образу держави (18–19 травня 2022): прес-реліз СГ «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvenadcatyy_obschenacionalnyy_opros_dinamika_ocenki_obraza_gosudarstva_18-19_maya_2022.html

2. Дроздов О.Ю. Геополітичний образ майбутнього молоді з різних регіонів України в контексті психологічної безпеки. *Проблеми політичної психології.* 2018. Вип. 7 (21). С. 113– 127.

3. Злобіна О., Бевзенко Л., Паращевін М., Шевченко С. Масові очікування українців щодо майбутнього країни (2024). URL: https://isnasu.org.ua/popsci/017_Zlobina_ta_in_-_Masovi_ochikuvannya_ukrainciv.php

4. Остапенко І.В. Використання медіаконтенту для візуалізації уявлень молоді про майбутнє: виклики війни і євроінтеграція. *Проблеми політичної психології.* 2022. Вип. 11 (25). С. 126–141.

5. Підсумки 2023 року: громадська думка українців: прес-реліз Фонду «Демократичні ініціативи» (2023). URL: https://dif.org.ua/article/pidsumki-2023-roku-gromadska-dumka-ukraintsiv?fbclid=IwAR3_vkElf71tHks9lVcoCpHYHiq2w3tP7cOUWdJDCSHnl_zUzosrRrWnVsQ).

6. Соціологічне дослідження до Дня Незалежності: уявлення про патріотизм та майбутнє України (16-20 серпня 2023): прес-реліз СГ «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc_olog_chne_dosl_dzhennya_do_dnya_nezalezhno_uyavlennya_pro_patr_otizm_ta_maybutn_ukra_ni_16-20_se.html

7. Сучасна українська молодь: регіональні особливості ідентифікації [Електронне видання]: монографія / За наук. ред. І. Остапенко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 127 с. URL: https://ispp.org.ua/2025/03/05/monografiya-suchasna-ukraiinska-molod-regionalni-osoblyvosti-identyfikacziii/

8. Чи йдуть українці до єднання і як українці бачать майбутнє України: прес-реліз КМІС (2025). URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1540&page=1

9. Яким українці бачать майбутнє України через 10 років і готовність терпіти матеріальні труднощі: прес-реліз КМІС (2022). URL: https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1157&page=1

10. Яким українці бачать майбутнє України через 10 років: прес-реліз КМІС (2023). URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1348&page=1

11. Kovalenko A. B., Roketa O. L. Youth's imagery features of their own future and future of Ukraine. *Український психологічний журнал.* 2016. № 1. С. 50–63. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_7

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 09.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.9:316.6
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.3

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Єсін Р. В.
ад'юнкт кафедри військової психології
Інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони України

МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

MODEL OF PROFESSIONAL MOTIVATION FOR OFFICERS OF THE LAND FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

У статті обґрунтовано доцільність впровадження структурно-функціональної моделі професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, яка інтегрує теоретичні засади з практичними інструментами, що дозволяє забезпечити системність, цілісність і гнучкість в управлінні мотиваційними процесами в умовах трансформації військової служби та актуальних безпекових викликів. Вона забезпечує цілісний підхід до вдосконалення мотивації офіцерів через систематичне оцінювання, цільові тренінги, психологічну підтримку та адаптацію до змінних умов військової служби. Основою розроблення цієї моделі є формування ефективного інструментарію для систематизації впливу різнорівневих мотиваційних чинників на службову діяльність офіцерів та оптимізації їхнього потенціалу шляхом застосування адаптивних мотиваційних стратегій. Розроблено модель професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України що базується на теоретико-аналітичному підході, який передбачає систематизацію наявних теоретичних знань і емпіричних даних для формування структурованої моделі. Використання цього підходу виправдане складністю феномена мотивації, який включає багаторівневі взаємозв'язки між індивідуальними, соціальними та організаційними чинниками. Практичне впровадження моделі передбачає здійснення систематичного мотиваційного моніторингу, використання цільових психолого-тренінгових програм, розвиток командної взаємодії та посилення стресостійкості офіцерів. Емпірична верифікація моделі, здійснена за участі офіцерів різного рівня управління, засвідчила її ефективність у підвищенні рівня професійної мотивації, стресостійкості, задоволеності службою та готовності до виконання завдань у складі військового підрозділу.

Ключові слова: професійна мотивація, офіцери, Сухопутні війська, модель, бойові умови, військова служба.

The article substantiates the feasibility of implementing a structural-functional model of professional motivation for officers of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine. This model integrates theoretical foundations with practical tools, enabling systematic, holistic, and flexible management of motivational processes in the context of military service transformation and current security challenges. It ensures a comprehensive approach to enhancing officer motivation through systematic assessment, targeted training, psychological support, and adaptation to the dynamic conditions of military service. The primary purpose of the model is to develop an effective tool for systematizing the influence of multilevel motivational factors on officers' professional activity and optimizing their potential through the application of adaptive motivational strategies. The developed model is based on a theoretical-analytical approach, which involves systematizing existing theoretical knowledge and empirical data to construct a structured framework of professional motivation for Land Forces officers. The use of this approach is justified by the complexity of the motivation phenomenon, which encompasses multilevel interrelations between individual, social, and organizational factors. The practical implementation of the model includes systematic motivational monitoring, the application of targeted psychological training programs, the development of team interaction, and the strengthening of officers' stress resilience. Empirical verification of the model, conducted with the participation of officers from different command levels, confirmed its effectiveness in increasing professional motivation, stress tolerance, service satisfaction, and readiness to perform tasks within a military unit.

Key words: professional motivation, officers, Land Forces, model, combat conditions, military service.

Постановка проблеми. Актуальність розроблення моделі професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України визначається сучасними викликами, з якими зіштовхуються військові структури у контексті гібридної війни, високого рівня невизначеності і швидких технологічних змін [2; 7]. Ефективність службової діяльності офіцерів значною мірою залежить від інтеграції зовнішніх, внутрішніх, соціальних і психологічних чинників у єдину систему мотивації, яка враховує специфіку військової служби [5; 11]. На основі досліджень, які ми проаналізували з'ясовано, адекватна мотиваційна структура не лише підвищує рівень професійної ефективності, й сприяє формуванню стійкості до стресу, морально-психологічної готовності і довгострокового професійного розвитку [3; 10; 11; 12; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Запропонована модель базується на таких теоретичних підходах:

Когнітивно-мотиваційний підхід спирається на теорію очікувань В. Врума, в якій наголошено на взаємозв'язку між зусиллями, результатами та винагородами, що дає змогу формувати чіткі стимули для досягнення службових цілей. У *теорії самовизначення* автономію, компетентність і пов'язаність визначено базовими елементами внутрішньої мотивації, що забезпечують глибшу залученість офіцерів до виконання завдань. *Модель атрибуцій* Б. Вейнера пояснює, як інтерпретація успіхів і невдач впливає на мотиваційні установки, підкреслюючи роль внутрішніх і зовнішніх чинників у формуванні мотиваційної стійкості. Ці теоретичні положення забезпе-

чують основу для визначення компонентів моделі професійної мотивації, яка враховує як когнітивні процеси, так і особливості індивідуального сприйняття результатів службової діяльності.

Соціально-психологічний підхід спирається на теорію соціального обміну, відповідно до якої мотивація є продуктом взаємодії між особою та організацією, де важливості набувають взаємні очікування і винагороди. Концепція групової згуртованості передбачає створення позитивного соціального клімату в колективі, який сприятиме зміцненню довіри, підтримки та взаємодії між членами групи. Модель лідерства трансформаційного типу відображає на роль командирів як ключових мотиваторів, здатних надихати підлеглих, сприяти їх професійному розвитку та підвищувати їх залученість до виконання завдань. Ці теоретичні положення створюють основу для інтеграції соціальних аспектів у модель професійної мотивації, підтверджуючи значущість підтримки командної згуртованості, ефективного лідерства та соціальної взаємодії у військових колективах.

Нейропсихологічний підхід зосереджений на дослідженні впливу емоційних і фізіологічних чинників, зокрема стресостійкості, на мотиваційні процеси [10]. У цьому також передбвчено використання біометричних методів для оцінювання рівня емоційного вигорання та адаптивної регуляції емоцій у складних умовах військової служби [1]. Цей підхід підкреслює важливість врахування психофізіологічного стану офіцерів як ключового елемента ефективної мотивації.

Екзистенційно-гуманістичний підхід базується на теорії ієрархії потреб А. Маслоу, в якій мотивацію трактовано як процес задоволення базових фізіологічних, соціальних і самоактуалізаційних потреб. Цей підхід інтегрує концепцію пошуку сенсу життя й професійної діяльності, запропоновану В. Франклом, в якій зосереджено увагу на значущості екзистенційного вибору та прагненні до самореалізації. У контексті військової служби цей підхід особливо значущий для особистісного розвитку, моральної стійкості та здатності офіцерів знаходити сенс у виконанні своїх професійних обов'язків, незважаючи на виклики й нестабільність військового середовища.

Мета дослідження. Основною метою розроблення моделі є створення інструменту для систематизації впливу різних мотиваційних чинників на службову діяльність офіцерів та оптимізації їхнього потенціалу через адаптивні мотиваційні стратегії. Модель покликана забезпечити інтеграцію ключових компонентів мотивації, а саме матеріального забезпечення, соціального статусу, кар'єрних орієнтирів, патріотизму і психологічної стійкості у цілісну систему, в якій враховані особливості сучасного військового середовища [4; 7; 6].

Цілями розроблення моделі визначено:

– систематизацію чинників мотивації для їх ефективного застосування у практичній діяльності;

– створення бази для оцінювання рівня професійної мотивації офіцерів на основі кількісних та якісних методів;

– розроблення інструментів моніторингу, які дадуть змогу виявляти критичні зони та своєчасно реагувати на процеси зниження рівня мотивації;

– забезпечення підтримки професійного зростання офіцерів та зміцнення їхньої психологічної стійкості через адаптацію мотиваційних програм до сучасних умов.

З огляду на актуальність розроблення моделі професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України важливо визначити методологічні підходи, які забезпечать її концептуальну і практичну обґрунтованість, враховуючи багатовимірність явища мотивації та специфіку військового середовища.

Виклад основного матеріалу. Беручи до уваги основи теоретичних концепцій, які формують модель професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України, визначимо принципи, що забезпечать її цілісність, гнучкість та ефективність, що дасть змогу структурувати модель так, щоб вона враховувала взаємозв'язки між компонентами мотивації, адаптувалася до змінних умов військової служби та була придатною для практичного впровадження. Для розроблення моделі візьмемо за основу такі принципи: системності, інтегративності й адаптивності, які забезпечують комплексний підхід до моделювання мотиваційної поведінки офіцерів з метою оптимізації мотиваційних процесів та врахування специфіки військового середовища.

Системність дає змогу охопити взаємозв'язки між різними компонентами мотивації, а саме зовнішніми стимулами (матеріальним забезпеченням, соціальним статусом), внутрішніми чинниками (патріотизмом, почуттям обов'язку) та соціальними аспектами (згуртованістю команди, лідерством). Цей принцип забезпечує цілісність моделі, в якій можна аналізувати мотивацію як багаторівневу систему, що функціонує у складних умовах військової служби.

Інтегративність поєднує різні наукові підходи і методи, таких як когнітивно-мотиваційний, соціально-психологічний, нейропсихологічний та екзистенційно-гуманістичний. Це забезпечує якнайповніше врахування індивідуальних і групових аспектів мотивації, даючи змогу розробити універсальну й ефективну модель, яка відповідає реальним викликам військової служби.

Адаптивність є критично важливою для досягнення ефективності створеної моделі, зважаючи на динамічність військової служби, а триває в умовах гібридної війни, швидких технологічних змін та високого рівня стресових навантажень. Модель, що ґрунтується на цьому принципі, здатна гнучко реагувати на зовнішні виклики, враховувати трансформації умов служби та залишатися актуальною в умовах довгострокового використання [9].

Ці принципи побудови моделі обрані через їх здатність забезпечити цілісність, багатовимірність та адаптивність моделі, створити ефективну систему мотивації офіцерів, в якій враховано складність військового середовища, інтеговано різні аспекти мотиваційних процесів та адаптовано їх до динамічних умов служби.

Наступним етапом нашого дослідження є розроблення та обґрунтування моделі формування професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України.

Серед існуючих моделей *структурно-функціональна модель* вирізняється здатністю відображати багаторівневі психологічні процеси, забезпечувати інтеграцію між мотиваційними та адаптаційними механізмами, що робить її оптимальним вибором для нашого дослідження, спрямованого на формування професійної мотивації офіцерів у складних умовах військової служби. Для порівняння, наприклад, вільна модель забезпечує високий рівень автономії, але її гнучкість не відповідає регламентованим умовам військової служби, що критично важливо у контексті виконання бойових завдань. Особистісна модель зосереджена на загальному розвитку особистості, проте не враховує зовнішніх стресорів і специфіки військового середовища. Розвивальна модель орієнтована на розвиток рефлексивних та когнітивних навичок, але менш ефективна в умовах екстремальних ситуацій, які потребують швидкої адаптації.

Структурно-функціональна модель професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України, запропонована у цьому дослідженні, інтегрує ключові психологічні компоненти: зовнішні мотиви, внутрішні мотиви, соціальні аспекти, кар'єрні орієнтири, емоційну стійкість. Модель забезпечує багаторівневий підхід, враховуючи індивідуальні та групові аспекти професійної мотивації. Основною її перевагою є можливість застосування на практиці завдяки інтеграції теоретичних принципів і реальних потреб військовослужбовців.

Основні переваги моделі визначені:

адаптивність, врахування впливу зовнішніх чинників, таких як бойові умови, гібридна війна та високий рівень стресу, що забезпечують інтеграцію індивідуальних і групових компонентів, даючи змогу адаптувати мотиваційні програми залежно від динаміки конфлікту й умов військової служби, що особливо важливо в умовах непередбачуваних змін і ризиків;

динамічність, здатність враховувати зміни в мотивації офіцерів, які відбуваються під впливом професійного досвіду, тренінгів чи психологічної підтримки, наприклад, рівеня стресостійкості і залученості офіцерів, що може змінюватися залежно від ситуацій, а за допомогою моделі можна моніторити ці показники та оперативно коригувати підхід;

цілісність, інтегрування когнітивних, емоційних і соціальних аспектів у межах моделі, що дає змогу забезпечити комплексний підхід до підтримки мотивації та стійкості офіцерів, зокрема емоційна регуляція, когнітивна гнучкість і соціальна підтримка є основними компонентами, що сприяють підвищенню ефективності службової діяльності і зниженню ризиків емоційного вигорання.

Адаптивність, динамічність і цілісність моделі узгоджуються з принципами системності, інтегративності й адаптивності, які забезпечують її здатність відображати багаторівневі взаємозв'язки, інтегрувати когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, а також адаптуватися до змінних умов військової служби.

Психологічна цінність цієї моделі полягає у її здатності репрезентувати взаємозв'язки між мотиваційними та адаптаційними механізмами. За допомогою моделі можна аналізувати вплив стресу, внутрішніх конфліктів і командної взаємодії на професійну ефективність. Це робить її універсальним інструментом для планування, моніторингу та корекції програм психологічної підтримки офіцерів, що особливо важливо у складних умовах воєнних дій.

Обмеження запропонованої моделі професійної мотивації полягають у специфічних межах її застосування – в умовах військової служби загалом та бойового середовища зокрема. Так, модель може потребувати додаткових емпіричних даних для верифікації її ефективності в реальних бойових умовах, що може зменшувати її адаптивність та універсальність. Оцінювання компонентів моделі може бути частково суб'єктивним через залежність від сприйняття та інтерпретації оцінювачів. Для забезпечення ефективного впровадження моделі необхідні постійний моніторинг її результативності і гнучка адаптація до змінних умов військового середовища, зокрема динаміки бойових дій або еволюції організаційної структури Збройних Сил України.

Як можна побачити на рис. 1, модель відображає цілісний підхід до формування професійної мотивації офіцерів, інтегруючи когнітивно-мотиваційні, соціально-психологічні, нейропсихологічні та екзистенційно-гуманістичні підходи. Модель поєднує кілька сегментів, кожен з яких спрямований на вирішення специфічних завдань, що забезпечують її цілісність та ефективність.

Мотиваційно-цільовий блок забезпечує стратегічну спрямованість і слугує основою для переходу офіцерів від середнього до високого рівня мотивації завдяки чіткому формулюванню цілей та інтеграції внутрішніх і зовнішніх стимулів.

Організаційно-процесуальний блок реалізовує навчальні та психологічні програми, які посилюють залученість і саморегуляцію офіцерів, особливо тих, які мають середній рівень мотивації.

Психолого-діяльнісний блок підтримує розвиток когнітивних та емоційних навичок, необхідних для переходу з низького до середнього рівня мотивації, з акцентом на стресостійкість і командну взаємодію.

Оцінно-результативний блок дає змогу моніторити прогрес і коригувати програми, зокрема для офіцерів із середнім рівнем мотивації, забезпечуючи ефективність їх службової діяльності.

Адаптивно-корекційний блок забезпечує динамічність моделі завдяки можливості постійного її вдосконалення. Блок забезпечує можливість роботи з офіцерами, які мають низький рівень мотивації, завдяки адаптації програм до індивідуальних потреб та умов служби (рис. 1).

Компоненти моделі, такі як баланс зовнішніх і внутрішніх мотивів, стресостійкість, саморегуляція та готовність до командної взаємодії, створюють багатовимірну основу для її реалізації. Завдяки поєднанню теоретичних основ і практичних інструментів

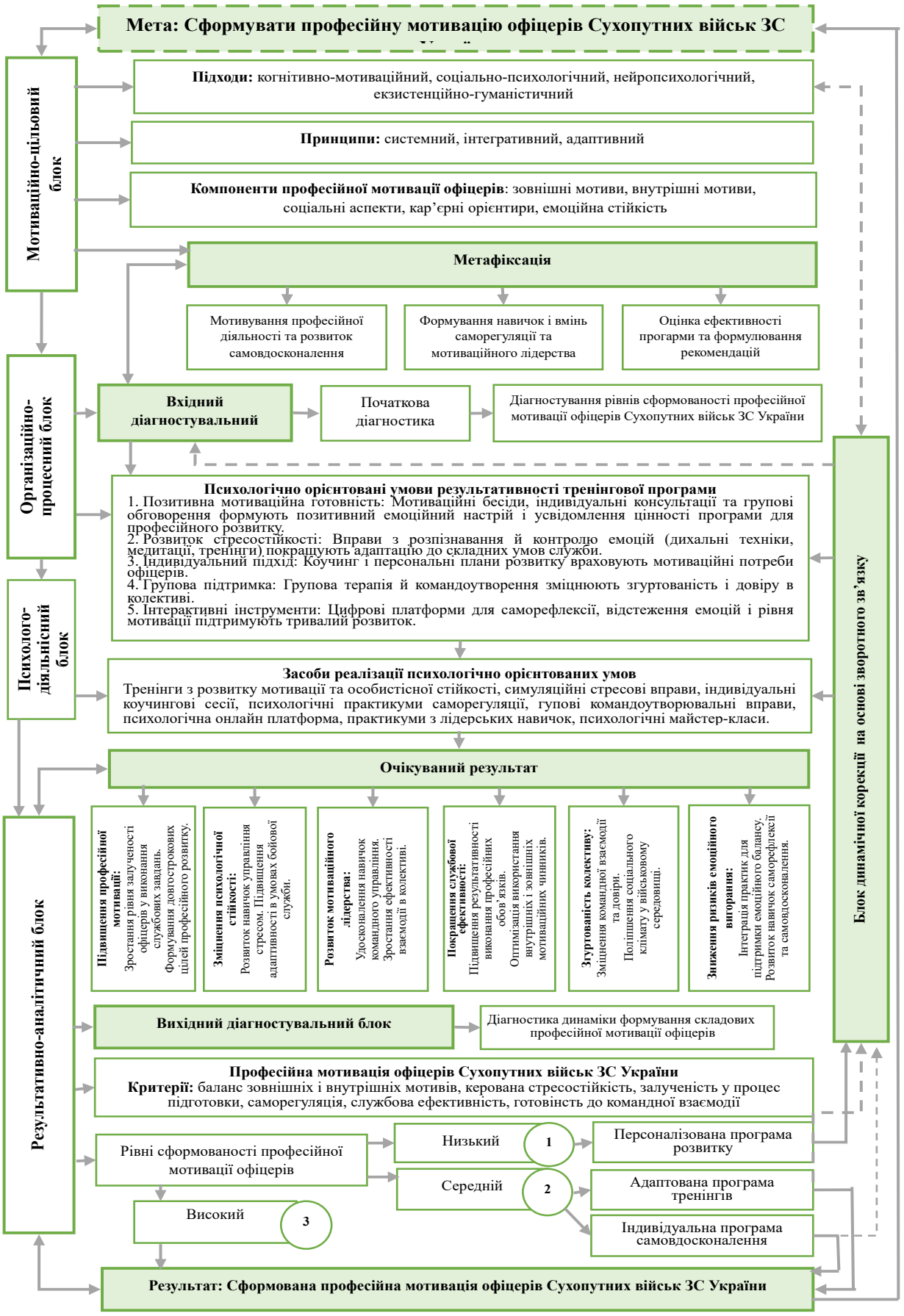

Рис. 1. Структурно-функціональна модель професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України

модель здатна забезпечити стійке підвищення мотивації офіцерів у складних умовах військової служби.

Розгляд рівнів і критеріїв сформованості професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України з урахуванням тренінгової програми «Мотиваційний щит» дає змогу деталізувати реалізацію моделі. Модель охоплює низький, середній і високий рівні професійної мотивації, оцінювані за такими критеріями: баланс зовнішніх і внутрішніх мотивів як показник гармонійної мотивації; керована стресостійкість, яка відображає про здатність адаптуватися до стресових умов; залученість до процесу підготовки, що вказує на активну участь офіцерів у тренінгах; саморегуляція як інструмент управління емоціями та поведінкою; службова ефективність, яка відображає здатність досягати результатів; готовність до командної взаємодії, що сприяє згуртованості колективу.

Для детальнішого аналізу ефективності моделі доцільно розглянути рівні і критерії сформованості професійної мотивації, які конкретизують підходи до реалізації кожного блоку моделі, відображаючи відображають вплив ключових психологічних аспектів, таких як баланс мотивів, стресостійкість, залученість, саморегуляція та командна взаємодія, на професійну діяльність офіцерів.

У табл. 1 наведено рівні сформованості професійної мотивації офіцерів ЗС України з урахуванням критеріїв, елементів програми та очікуваних результатів.

Як видно з табл. 1, модель є комплексною системою оцінювання рівнів професійної мотивації офіцерів ЗС України, розділеною на три основних рівні – високий, середній та низький.

Таблиця 1

Деталізовані рівні сформованості професійної мотивації офіцерів ЗС України з урахуванням критеріїв, елементів програми та очікуваних результатів

Рівень	Критерій	Елементи програми	Очікувані результати і заходи для досягнення високого рівня мотивації
Високий	Учасник експерименту демонструє баланс зовнішніх і внутрішніх мотивів (матеріальне забезпечення, соціальний статус, патріотизм)	Використовує навички із тренінгу “Мотиваційне відновлення” для саморегуляції та програми “Коучинг бойового духу”	Успішно інтегрує навички тренінгової програми в щоденну діяльність
	Демонструє здатність підтримувати мотивацію в умовах стресу, бойових ситуацій та нестабільності	Застосовує коучингові техніки для планування персональних цілей і підвищення ефективності	Демонструє підвищену ефективність службової діяльності
	Чітко формулює персональні і професійні цілі	Постійно бере участь в інтерактивній платформі підтримки для довгострокового моніторингу мотивації	Демонструє стійкість до емоційного вигорання та здатність до лідерства
Середній	Мотивація учасника експерименту залежить переважно від зовнішніх стимулів (кар’єрних перспектив, соціального статусу)	Виявляє потребу в підтримці мотивації через зовнішні програми, такі як тренінги чи коучинг.	Визначає критичні зони для доопрацювання через додаткові тренінги та індивідуальну роботу
	Демонструє помірний рівень стресостійкості, що може знижуватися у складних умовах служби	Час від часу використовує знання із симуляційних тренінгів для управління стресом.	Виконує базові службові завданння на належному рівні
	Учасник частково використовує навички, набуті в межах програми, для підтримання мотивації	Розвиває навички саморегуляції та підтримки мотивації, бере участь в адаптованих індивідуальних програмах для саморозвитку.	Знижує ефективність у кризових ситуаціях із можливістю подальшого удосконалення
Низький	В учасника експерименту домінують зовнішні мотиви із низькою залученістю внутрішніх чинників	Потребує інтенсивного залучення до участі у програмі «Мотиваційний щит».	Усуває ризики демотивації та емоційного вигорання
	Демонструє низьку здатність контролю за стійкістю до стресу, схильний до емоційного вигорання	Потребує участі в інтерактивних платформах для саморефлексії та управління стресом	Демонструє можливе виконання мінімально необхідних обов’язків із низькою ефективністю.
	Демонструє невиконання особистих планів мотиваційного зростання, розроблених у межах програми		
	Демонструє слабку ініціативність і залученість до службових завдань		

Високий рівень характеризується оптимальним поєднанням внутрішньої та зовнішньої мотивації, ефективною саморегуляцією, високою стресостійкістю і чітким цілепокладанням. Офіцери з цим рівнем демонструють лідерські якості та високу ефективність службової діяльності, інтегруючи набуті навички в повсякденну роботу. Елементи програми, такі як «Мотиваційне відновлення» і «Коучинг бойового духу», забезпечують стабільність і підтримання цього рівня.

Середній рівень відзначається домінуванням зовнішніх мотивів, помірною стресостійкістю і частковим використанням набутих навичок. Перехід від середнього до високого рівня можна забезпечити через цільові тренінги, що розвивають внутрішню мотивацію та саморегуляцію. Наприклад, коучингові сесії спрямовані на формування персональних цілей і глибше усвідомлення професійної ролі, тоді як симуляційні тренінги допомагають офіцерам керувати стресом у реальних бойових ситуаціях. Регулярний моніторинг прогресу через інтерактивні платформи підтримки дає змогу коригувати індивідуальні плани розвитку.

Низький рівень характеризується домінуванням зовнішніх стимулів, низькою стресостійкістю і схильністю до емоційного вигорання. Переходу із цього рівня до середнього сприятиме від інтенсивне залучення офіцерів до участі у програмі «Мотиваційний Щит», яка поєднує базові тренінги зі стресорегуляції, групові коучингові сесії та психологічну підтримку через мобільні додатки. Крім того, початкові кроки передбачають створення мотиваційного плану розвитку, що допомагає офіцерам визначити короткострокові досяжні цілі та підвищити самооцінку завдяки успішному виконанню завдань.

В цілому пропонована модель дає змогу не лише оцінювати поточний стан мотивації, а й чітко визначати шляхи для підвищення рівнів через поступове поліпшення ключових характеристик: мотиваційно-цільовий блок задає стратегічний напрям, спрямовуючи офіцерів до досягнення високого рівня професійної мотивації, адаптивно-корекційний блок забезпечує підтримку й коригування для учасників, які мають низький рівень мотивації. Такий інтегративний підхід дає змогу ефективно враховувати індивідуальні потреби й забезпечувати стійке зростання мотивації.

Щоб забезпечити наукову обґрунтованість і практичну ефективність запропонованої моделі професійної мотивації офіцерів ЗС України, ми провели її емпіричну верифікацію, яка дала змогу перевірити дієвість компонентів моделі в реальних умовах військової служби.

Результати емпіричної верифікації (апробації) моделі професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України показали її ефективність у підвищенні рівня мотивації та задоволеності службою. Впровадження моделі продемонструвало позитивну динаміку у різних категорій офіцерів. Зокрема, вимірювання вихідних показників мотивації за допомогою анкет, інтерв'ю та психологічних тестів показало зростання рівня гармонійності між зовнішніми та внутрішніми мотивами, такими як матеріальне забезпечення, соціальний статус, патріотизм і почуття професійного обов'язку. Офіцери, які брали участь у програмі, виявили підвищений рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції та підвищення готовності до командної взаємодії. Аналіз результатів за допомогою кількісних і якісних методів підтвердив ефективність ключових компонентів моделі: офіцери демонстрували поліпшену адаптацію до стресових умов, більшу залученість до виконання службових обов'язків і зменшення проявів емоційного вигорання. Також було виявлено зростання рівня задоволеності професійною діяльністю серед представників різних військових категорій, особливо молодших і середніх офіцерів, які активно використовували елементи моделі у своїй діяльності. Отже, результати апробації підтверджують значущість запропонованої моделі для поліпшення мотиваційних процесів у різних умовах військової служби. Це підкреслює важливість подальшої адаптації та розширення програми з урахуванням специфіки різних службових категорій і оперативних завдань.

Висновки. Розроблена модель професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України демонструє системний та багатовимірний підхід до формування і підтримки мотивації в умовах сучасного військового середовища. Модель враховує когнітивні, емоційні, соціальні та екзистенційно-гуманістичні аспекти, інтегруючи їх у єдину структурно-функціональну систему. Основні блоки моделі (мотиваційно-цільовий, організаційно-процесуальний, психолого-діяльнісний, оцінно-результативний, адаптивно-корекційний) забезпечують цілісний підхід до вдосконалення мотивації офіцерів через систематичне оцінювання, цільові тренінги, психологічну підтримку та адаптацію до змінних умов військової служби.

Емпірична верифікація (апробація) підтвердила дієвість моделі у підвищенні мотивації, стресостійкості, задоволеності службою та готовності до командної взаємодії. Однак для практичного впровадження моделі необхідно детально обґрунтувати й апробувати методи оцінювання, які дадуть змогу забезпечити системний моніторинг і коригування мотиваційних процесів.

Перспективою подальших досліджень визначено організацію емпіричного дослідження та обґрунтування методів оцінювання професійної мотивації офіцерів, зокрема створення авторської методики оцінювання мотиваційного рівня офіцерів, детальний опис організації дослідження та обґрунтування використаних методів, включаючно з анкетуванням, психологічними тестами і статистичним аналізом. Ці аспекти стануть основою для виявлення ключових закономірностей формування мотивації та подальшого вдосконалення практичних підходів до її розвитку у військових підрозділах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М., та Демидюк В. Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. «*Наукові* записки Національного університету «Острозька академія»: *серія "Психологія"»*. 2024. № 17. С. 14–20. https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-14-20

2. Головня А. Формування системи мотивації офіцерського складу Національної гвардії України до професійного розвитку. *Честь і закон.* 2023. № 2 (85). С. 97–102. https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/2/85/282625

3. Головня А., та Бєлай С. Аналіз сучасного стану функціонування систем підготовки та мотивації офіцерського складу Національної гвардії України. *Честь і закон.* 2022. № 4 (83). С. 27–33. https://doi.org/10.33405/2078-7480/2022/4/83/272281

4. Георгієв В., та Карпенко В. Питання мотивації під час підготовки офіцерів у системі професійної військової освіти. *Військова освіта*. 2023. № 2 (48). С. 34–46. https://shorturl.at/ks72P

5. Каплюченко О. П., Приходько І. І. Визначення провідних мотивів військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах. *Честь і закон.* 2019. № 3 (70). С. 114–122. https://doi.org/10.33405/2078-7480/2019/3/70/190049

6. Ковальчук О. П. Мотиваційний вимір професійного становлення сержанта Збройних Сил України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 6. С. 106–111. https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.6.17

7. Рибчук О. Модель діагностики мотивації військовослужбовців з акцентом на ціннісну сферу особистості. *Психологічний часопис.* 2024. № 10 (2). С. 63–74. https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.4

8. Юр'єва Н. В. Особливості мотивації військовослужбовців до проходження військової служби: Систематизація досліджень. *Честь і закон.* 2020. № 4 (75). С. 96–105. https://doi.org/10.33405/2078-7480/2020/4/75/220763

9. Bandhu D., Murali Mohan M., Nittala N. A. P., Jadhav P., Bhadauria A., Saxena K. K.. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 244. Article 104177. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177

10. Flood A., & Keegan R. J. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in psychology.* 2022. Vol. 13. Article 809003. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003

11. Kyrychenko A. The Program of Development of Psychological Preparedness of Military Servants of Airborne Assault Forces of The Armed Forces of Ukraine to Activities in Battles. *Scientific Journal of Polonia University.* 2022. Vol. 47 (4). P. 112–121. https://doi.org/10.23856/4714

12. Prykhodko I., Matsehora J., Lipatov I., Tovma I., Kostikova I. Servicemen's Motivation in the National Guard of Ukraine: Transformation After the «Revolution of Dignity». *The Journal of Slavic Military Studies.* 2019. Vol. 32 (3). P. 347−366. https://doi.org/10.1080/13518046.2019.1645930

Дата першого надходження рукопису до видання: 15.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 03.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.942:159.93
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.4

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Іванова Т. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету

ПЕРЕОЦІНКА, ПРИГНІЧЕННЯ ТА ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ УВАГИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

REAPPRAISAL, SUPPRESSION, AND ATTENTIONAL DEPLOYMENT AS EMOTION REGULATION STRATEGIES

Стаття присвячена теоретичному аналізу основних механізмів когнітивної регуляції емоцій. Проблема емоційної регуляції набуває особливої актуальності в умовах постійного зростання рівня стресу, соціальної турбулентності та інформаційного перенасичення, що суттєво підвищує психологічні навантаження у сучасному суспільстві.

Розглядаються три ключові стратегії емоційної и регуляції – переоцінка, пригнічення та перенаправлення уваги; аналізуються їхні психологічні характеристики, нейрокогнітивні основи, потенційні адаптивні ресурси та межі застосування. Теоретичною рамкою виступає процесуальна модель регуляції емоцій Дж. Гросса, яка передбачає п'ять точок втручання в емоційний процес: ситуаційний вибір, модифікацію ситуації, спрямування уваги, когнітивну зміну та модуляцію реакції.

Найбільш адаптивною вважається переоцінка, оскільки вона впливає на формування емоційного значення події на ранніх стадіях когнітивного оцінювання ситуації, що у перспективі зменшує фізіологічну активацію та запобігає виснаженню ресурсів. Ефективність переоцінки безпосередньо корелює зі здатністю до емоційної диференціації, гнучкістю мислення та розвинутими метакогнітивними здібностями індивіда. Пригнічення, хоча й може бути корисним у короткочасних критичних ситуаціях, у довгостроковій перспективі призводить до когнітивного виснаження, соматизації та соціальної дезадаптації. Перенаправлення уваги має варіативну ефективність: вона зростає за помірної інтенсивності емоцій та достатнього рівня когнітивного контролю, але суттєво знижується в умовах високої тривоги або інформаційного перевантаження. У статті описуються ключові фактори порушення регуляторних процесів при хронічному емоційному дистресі, що проявляються у патологічному зміщенні до дезадаптивних патернів та формують порочне коло: дисфункціональні стратегії підтримують негативний емоційний фон, який, у свою чергу, зменшує гнучкість вибору регулятивних методів.

Зроблено висновок про необхідність розробки персоналізованих терапевтичних протоколів, що враховують індивідуальні відмінності у когнітивному функціонуванні, мотиваційній сфері та соціальному контексті.

Ключові слова: когнітивна регуляція емоцій, переоцінка, пригнічення, перенаправлення уваги, емоційний дистрес, модель Гросса.

The article is devoted to a theoretical analysis of the main mechanisms of cognitive emotion regulation. The problem of emotion regulation becomes particularly relevant in the context of constantly growing stress levels, social turbulence, and information oversaturation, which significantly increases psychological burden in modern society.

Three key emotion regulation strategies are examined – reappraisal, suppression, and attentional deployment; their psychological characteristics, neurocognitive foundations, potential adaptive resources, and application limits are analyzed. The theoretical framework is J. Gross's process model of emotion regulation, which identifies five intervention points in the emotional process: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation.

Reappraisal is considered the most adaptive strategy because it influences the formation of emotional meaning of events at early stages of cognitive situation evaluation, which prospectively reduces physiological activation and prevents resource depletion. The effectiveness of reappraisal directly correlates with the ability for emotional differentiation, cognitive flexibility, and developed metacognitive abilities of the individual. Suppression, while potentially useful in short-term critical situations, leads to cognitive exhaustion, somatization, and social maladjustment in the long term. Attentional deployment has variable effectiveness: it increases with moderate emotional intensity and sufficient levels of cognitive control, but significantly decreases under conditions of high anxiety or informational overload. The article describes key factors of regulatory process disruption in chronic emotional distress, manifested in pathological shifts toward maladaptive patterns that form a vicious cycle: dysfunctional strategies maintain negative emotional background, which, in turn, reduces flexibility in choosing regulatory methods.

Key words: cognitive emotion regulation, reappraisal, suppression, attentional deployment, emotional distress, Gross's model.

Постановка проблеми. Проблема когнітивної регуляції емоцій є однією з ключових у сучасній психології, оскільки здатність управляти емоційними станами визначає рівень психічного здоров'я та адаптивності особистості. В умовах зростаючого стресу та соціальних змін зростає потреба в розумінні механізмів емоційної регуляції як для теоретичного осмислення, так і для психотерапевтичної практики.

Емоційна регуляція як наукова проблема привертає увагу дослідників різних галузей через свою фундаментальну роль у психологічному функціонуванні особистості. Здатність контролювати та модифікувати емоційні переживання є критично важливою для адаптації до різноманітних життєвих ситуацій, підтримання соціальних відносин та досягнення особистих цілей. Актуальним є також розроблення надійних методів оцінки ефективності

стратегій регуляції та врахування індивідуальних відмінностей.

Інтерес до цієї теми виходить за межі психології – вона активно досліджується в нейронауках, когнітивній науці та філософії. Таким чином, вивчення механізмів когнітивної регуляції емоцій є важливим як у науковому, так і прикладному контексті, сприяючи розробці ефективних методів збереження психічного здоров'я.

Когнітивна регуляція емоцій визначається як сукупність процесів, за допомогою яких індивіди впливають на власні емоції, їх переживання та репрезентацію [8]. Це явище займає центральне місце в структурі емоційного функціонування особистості, оскільки забезпечує адаптивне реагування на емоційні виклики та підтримання психологічного благополуччя.

Теоретичною основою сучасного розуміння емоційної регуляції є модель процесуальної регуляції емоцій Джеймса Гросса [8], у якій емоційна регуляція розглядається як динамічний процес, що включає п'ять ключових елементів: ситуаційний вибір, модифікацію ситуації, спрямування уваги, когнітивну зміну та модуляцію реакції. Ця модель описує різні стратегії регуляції за етапами їх застосування та способами впливу на емоційний процес.

Сучасне вивчення механізмів когнітивної регуляції емоцій також використовує нейрофізіологічні дослідження, які свідчать про те, що зазначена регуляція базується на складній взаємодії префронтальних структур мозку, відповідальних за виконавчий контроль, а також лімбічних структур, що забезпечують емоційну обробку інформації [13]. Ця взаємодія визначає ефективність різних регуляторних стратегій та їх адаптивність у різноманітних контекстах.

Наразі виокремлюються три основні механізми когнітивної регуляції емоцій: переоцінка (cognitive reappraisal), пригнічення (expressive suppression) та перенаправлення уваги (attentional deployment). Кожен з цих механізмів має специфічні характеристики, нейрофізіологічні кореляти та різну ефективність у процесі регуляції емоційних станів [1].

Виклад основного матеріалу. Теоретичне обґрунтування когнітивної регуляції емоцій спирається на фундаментальне розуміння емоцій як багатокомпонентних феноменів, що включають когнітивні оцінки, фізіологічні реакції та поведінкові відповіді. Когнітивний компонент емоційного процесу є особливо важливим, оскільки саме він надає можливість для свідомого втручання та модифікації емоційного досвіду.

Сучасна психологія виокремлює низку базових стратегій когнітивної регуляції емоцій, які становлять фундаментальну основу адаптивного емоційного функціонування особистості. Ці механізми представляють собою різні способи когнітивного впливу на емоційні процеси, кожен з яких має специфічні характеристики, нейрофізіологічні кореляти та різну ефективність залежно від контексту.

Переоцінка (cognitive reappraisal) являє собою найбільш досліджену та теоретично обґрунтовану стратегію когнітивної регуляції емоцій. Переоцінка функціонує через переосмислення особистісного значення емоційних подій, що дозволяє зменшити когнітивне навантаження та покращити емоційне реагування [2]. Цей процес включає когнітивну трансформацію значення події, що викликає певну емоцію, з метою зниження її негативного впливу на психічний стан особистості до того, як повноцінна емоційна реакція встигне сформуватися та закріпитися [13].

Продуктивний вплив переоцінки полягає в її здатності коригувати емоційний процес на ранніх стадіях його розгортання, що робить її більш ефективною порівняно зі стратегіями, які діють на пізніших етапах. Переоцінка може реалізовуватися через різні субстратегії: переінтерпретацію ситуації, зміну перспективи сприйняття, нормалізацію подій або пошук позитивних аспектів у негативних обставинах. Така варіативність у способах реалізації робить переоцінку гнучким та адаптивним інструментом емоційної регуляції.

Переоцінка базується на фундаментальній здатності людини до рефлексії та переосмислення власного досвіду, що відображає унікальну характеристику людської психіки – можливість метакогнітивного контролю над власними емоційними станами. Переоцінка, таким чином, є не лише регуляторною стратегією, але й виявом здатності до самотрансформації через зміну значень та смислів.

Практичне значення переоцінки підтверджується її широким використанням при когнітивно-поведінкових терапевтичних втручаннях. Зокрема, здатність до ефективної переоцінки позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя та знижує схильність до розвитку афективних розладів [1]. Це робить переоцінку не лише предметом теоретичного інтересу, але й практичним інструментом клінічної роботи з широким спектром психологічних проблем.

Терапевтична цінність переоцінки особливо проявляється в роботі з травматичними переживаннями, де зміна інтерпретації подій може кардинально трансформувати емоційний досвід клієнта. Водночас важливо розуміти, що ефективність переоцінки залежить не лише від технічного володіння цією стратегією, але й від глибших особистісних характеристик індивіда, його світогляду та системи цінностей.

Ефективність переоцінки значно варіює між індивідами залежно від їхніх когнітивних здібностей та особливостей емоційної обробки. Особливу увагу заслуговує здатність до диференціації негативних емоцій, що виступає важливою умовою успішності переоцінки. Ця здатність відображає рівень емоційної компетентності індивіда та його спроможність до тонкого розрізнення нюансів власного емоційного досвіду. Вивчення зазначеного феномену підтверджує, що особи з високою здібністю до диференціації негативних емоцій мають більш високий рівень когнітивної переоцінки. Також ці індивіди мають специфічні патерни мозкової активності під час переоцінки, які свідчать про більш ефективну обробку емоційної інформації та кращу здатність до когнітивного контролю емоцій [17]. Процес перео-

цінки схожий на механізм згасаючого навчання, при якому формуються нові когнітивні зв'язки, що зменшують негативний емоційний вплив стимулів. Цей механізм дозволяє індивіду не просто контролювати прояв емоційних реакцій, але й принципово змінювати спосіб інтерпретації ситуації, що робить переоцінку особливо ефективною порівняно з іншими стратегіями регуляції [17].

Пригнічення (expressive suppression) представляє кардинально відмінний підхід до регуляції емоцій порівняно з переоцінкою. Цей механізм включає свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій при збереженні внутрішнього емоційного збудження. Пригнічення відбувається на пізніх стадіях емоційного процесу, коли емоційна реакція вже сформована, і спрямоване виключно на модуляцію її експресивних компонентів [9].

Теоретичне розуміння пригнічення ґрунтується на принциповій відмінності між внутрішнім переживанням емоції та її зовнішнім виразом. На відміну від переоцінки, яка впливає безпосередньо на процес формування емоційного переживання, пригнічення діє лише на рівні поведінкових проявів, залишаючи незмінним безпосередньо ядро емоційного переживання. Підтвердженням специфічності механізму пригнічення є психофізіологічні дослідження, які показують, що зменшення зовнішніх проявів емоцій не впливає на суб'єктивні переживання і може навіть посилювати симпатичну активацію нервової системи [14]. Це призводить до парадоксальної ситуації, коли зовнішньо контрольована поведінка супроводжується інтенсивним внутрішнім збудженням.

Сучасні дослідження підтверджують, що пригнічення може призводити до значного зменшення зовнішніх проявів негативних емоцій порівняно з природними емоційними реакціями [10]. Однак звичне пригнічення, особливо позитивних емоцій, пов'язане зі зниженням відчуття загального благополуччя [18], що свідчить про тільки про складність даної стратегії, але й про можливість негативних наслідків при її використанні.

Парадоксальність пригнічення полягає в тому, що воно створює розрив між внутрішнім станом та зовнішнім виразом, що може призводити до відчуття неавтентичності та внутрішнього конфлікту. Ця невідповідність особливо проблематична у довгостроковій перспективі, оскільки постійне придушення емоційного вираження може призвести до накопичення емоційної напруги та порушення природних механізмів емоційної розрядки. Пригнічення вимагає значних когнітивних ресурсів для постійного моніторингу та контролю емоційного вираження. Ця постійна увага до стримування емоцій відволікає когнітивні ресурси від інших важливих завдань, що може призводити до зниження продуктивності та ефективності у різних сферах діяльності. Особливо це стосується ситуацій, які вимагають високої когнітивної концентрації або творчого мислення.

Дослідження показують, що індивіди, які часто використовують пригнічення емоцій, демонструють зниження робочої пам'яті та погіршення здатності до вирішення складних когнітивних завдань [14]. Це пов'язано з тим, що частина когнітивних ресурсів постійно зайнята моніторингом та контролем емоційного вираження, що зменшує можливість ефективного залучення інших психічних процесів. У професійному середовищі систематичне використання пригнічення як стратегії емоційної регуляції асоціюється з підвищеним рівнем стресу та зниженням продуктивності, особливо в ієрархічних стосунках, де працівники змушені постійно контролювати свої емоційні прояви для підтримання професійного іміджу та відповідності корпоративним стандартам поведінки [4]. Це підкреслює потенційно негативні наслідки придушення емоцій у робочих умовах, де від працівників очікується емоційний самоконтроль для підвищення ефективності діяльності, проте парадоксально саме використання цієї стратегії призводить до зниження продуктивності, емоційного виснаження та погіршення загального психологічного благополуччя.

Соціальні наслідки пригнічення є особливо складними, оскільки емоційна експресія відіграє важливу роль у міжособистісній комунікації. Коли індивід постійно стримує емоційні прояви, це може призводити до порушення емоційної взаємодії з іншими людьми, ускладнення формування близьких стосунків та зниження якості соціальної підтримки. Крім того, пригнічення може створювати відчуття емоційної дистанції у стосунках, оскільки інші люди можуть сприймати такого індивіда як емоційно закритого або нещирого. Це особливо проблематично у близьких стосунках, де емоційна відкритість та взаємність є ключовими компонентами здорових відносин.

Слід зазначити, що оцінка адаптивності пригнічення значною мірою залежить від культурного контексту. У деяких культурах емоційна стриманість розглядається як ознака зрілості та самоконтролю, тоді як в інших культурах цінується емоційна експресивність та відкритість. Це ускладнює універсальну оцінку пригнічення як виключно дезадаптивної стратегії.

Ситуативні фактори також відіграють важливу роль у визначенні доцільності використання пригнічення. У певних професійних або соціальних ситуаціях тимчасове стримування емоційного вираження може бути адаптивним та необхідним. Проблеми виникають тоді, коли пригнічення стає домінуючою стратегією регуляції емоцій у всіх життєвих контекстах.

З фізіологічної точки зору, тим не менш, пригнічення вважається менш адаптивною стратегією, оскільки часто спричиняє посилення фізіологічної активації, зниження суб'єктивного благополуччя, погіршення когнітивної продуктивності та порушення соціальних взаємодій. Постійне використання пригнічення часто супроводжується підвищеним ризиком розвитку депресивних та тривожних розладів [3]. Клінічні спостереження свідчать про те, що індивіди, які надмірно покладаються на пригнічення, часто мають алекситимію – труднощі з розпізнаванням та вербалізацією власних емоційних станів [12]. Це створює порочне коло, оскільки зни-

ження емоційної усвідомленості ускладнює розвиток більш адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Таким чином, пригнічення може розглядатись у якості короткострокового механізму подолання стресу, але його довгостроковий вплив на емоційне здоров'я та благополуччя може бути досить негативними.

Перенаправлення уваги (attentional deployment) становить третю основну категорію механізмів когнітивної регуляції емоцій. Цей процес включає свідому зміну фокусу уваги через відволікання, концентрацію на нейтральних аспектах ситуації або селективну орієнтацію на емоційно незначущих елементах [15]. Механізм перенаправлення уваги спирається на фундаментальне розуміння уваги як обмеженого когнітивного ресурсу, який може бути свідомо спрямований на різні аспекти досвіду [5]. Увага функціонує як своєрідний «прожектор», що висвітлює певні елементи внутрішнього або зовнішнього середовища, одночасно залишаючи інші аспекти у «тіні», тобто, змінюючи фокус уваги, індивід може модифікувати інтенсивність та якість емоційного переживання. Стратегії перенаправлення уваги можуть бути внутрішньо орієнтованими (концентрація на внутрішніх процесах, спогадах, образах) або зовнішньо орієнтованими (фокусування на зовнішніх об'єктах, завданнях, діяльності).

Дослідження показують, що ефективність різних форм перенаправлення уваги залежить від інтенсивності емоційного збудження, індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів [11]. Внутрішньо орієнтовані стратегії включають техніки ментальної візуалізації, спогади про приємні події, внутрішній діалог або фантазування. Ці підходи особливо ефективні в ситуаціях, коли зовнішнє середовище не створює можливостей для фізичного відволікання або коли стресову ситуацію неможливо уникнути. Водночас такі стратегії потребують добре розвинених навичок самоконтролю думок і уваги. Вони можуть бути менш ефективними для людей, які схильні до нав'язливих роздумів про проблеми.

Зовнішньо орієнтовані стратегії передбачають переключення уваги на фізичні об'єкти, виконання конкретних завдань або залучення до зовнішньої діяльності. Такі стратегії часто є більш доступними та легшими у реалізації, особливо для осіб з обмеженими навичками внутрішньої регуляції. Зовнішнє відволікання може включати читання, фізичну активність, слухання музики або соціальну взаємодію.

Психологічні механізми перенаправлення уваги ґрунтуються на здатності індивіда свідомо керувати фокусом своєї уваги та переключатися між різними аспектами досвіду [6]. Ця стратегія може бути особливо ефективною для регуляції слабких та помірних емоційних станів, але може виявитися недостатньою при інтенсивних емоційних переживаннях.

Дослідження показують, що ефективність перенаправлення уваги залежить від співвідношення між індивідуальними ресурсами когнітивного контролю та інтенсивністю емоційного переживання [7]. При надмірно сильних емоціях увага може мимоволі «прилипати» до емоційно значущих стимулів, що ускладнює або унеможливлює свідоме її переключення. Це пояснює факт, чому перенаправлення уваги найбільш ефективне як превентивна стратегія або в роботі з помірними емоційними станами, коли когнітивні ресурси ще не вичерпані інтенсивним емоційним збудженням.

Описані механізми (переоцінка, пригнічення, перенаправлення) є частиною моделі процесуальної регуляції емоцій (process model of emotion regulation), запропонованої Джеймсом Гроссом [8], яка описує п'ять точок втручання в емоційний процес: ситуаційний вибір, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна зміна і модуляція реакції.

Ситуаційний вибір передбачає активний пошук або уникнення ситуацій, які можуть викликати певні емоції. Ця стратегія відображає проактивний підхід до емоційної регуляції, коли індивід намагається контролювати своє емоційне середовище ще до виникнення емоційних викликів. Прикладами можуть бути вибір певного маршруту для уникнення стресогенних місць або планування активностей, що сприяють позитивним емоціям.

Модифікація ситуації включає зміну зовнішніх обставин для впливу на їх емоційний потенціал. На відміну від ситуаційного вибору, цей підхід використовується тоді, коли людина вже знаходиться в певній ситуації, але може впливати на її характеристики, наприклад, змінити тему розмови під час конфліктної розмови або створити більш комфортне фізичне середовище.

Спрямування уваги у моделі Гросса – це третя точка втручання в емоційний процес, яка передбачає свідоме керування фокусом уваги для модифікації емоційного досвіду. Ця стратегія включає переключення уваги з емоційно значущих аспектів ситуації на менш емоційно навантажені елементи або повне відволікання від стресогенних стимулів. Спрямування уваги може реалізовуватися через внутрішньо орієнтовані техніки (концентрація на думках, спогадах) або зовнішньо орієнтовані підходи (фокусування на фізичних об'єктах, діяльності).

Когнітивна зміна – це четверта точка втручання у моделі Гросса, яка включає переосмислення емоційного значення ситуації. На даному рівні людина змінює інтерпретацію події, розглядаючи її з іншої перспективи або знаходячи позитивні аспекти у певній ситуації. Когнітивна зміна вважається однією з найбільш адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Модуляція реакції – завершальна точка втручання, яка спрямована на безпосередню зміну емоційної реакції після того, як вона вже сформувалася. Найпоширенішою стратегією цієї категорії є експресивне пригнічення, яке передбачає свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій. Ця стратегія діє на пізніх стадіях емоційного процесу і часто вимагає значних когнітивних ресурсів. Модуляція реакції зазвичай менш ефективна порівняно з попередніми стратегіями, оскільки не впливає безпосередньо на переживання емоції, а лише на її експресію.

Модель Гросса підкреслює, що різні стратегії регуляції діють на різних стадіях розгортання емоційного процесу, що визначає їх ефективність та адаптивність. Раннє втручання у емоційний процес (ситуаційний вибір, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна зміна) дозволяє зупинити розвиток негативних емоційних станів до того, як вони набудуть повної сили. Пізні втручання (модуляція реакції) потребують значно більших когнітивних ресурсів та часто є менш ефективними, оскільки емоційна реакція вже повністю сформувалася і вимагає активного гальмування або модифікації.

У нормальних умовах когнітивна регуляція виконує адаптивну функцію: допомагає особистості зберігати внутрішній баланс, реагувати гнучко та доцільно. Вона дозволяє регулювати інтенсивність негативних емоційних станів або посилювати позитивні переживання для підтримання мотиваційних процесів та ресурсного потенціалу. Здорова емоційна регуляція характеризується гнучкістю у виборі стратегій залежно від контексту, ефективністю у досягненні регуляторних цілей та мінімальними когнітивними витратами. Тобто, ефективна когнітивна регуляція передбачає усвідомлення власних емоційних станів і дозволяє особистості коригувати методи емоційної регуляції відповідно до конкретних обставин та накопиченого досвіду.

В умовах хронічного емоційного дистресу регуляторна система може втратити свою ефективність. Зниження когнітивних можливостей, підвищена емоційна реактивність та нав'язливі негативні думки (румінація, катастрофізація) порушують рівновагу між свідомим контролем та емоційними реакціями. Це призводить до патологічного зміщення у виборі регуляторних стратегій: замість адаптивної переоцінки емоційних подій домінуючою стає румінація, а замість ефективного відволікання уваги формується нав'язлива фіксація на джерелах дистресу [16]. Конструктивне переосмислення ситуації поступається місцем нав'язливим негативним роздумам про проблеми та їх можливі наслідки. Здатність переключати увагу з дистресових стимулів також значно знижується, що призводить до концентрації на причинах емоційного дискомфорту. Результатом є закріплення дезадаптивних когнітивних паттернів, які підтримують та поглиблюють негативний емоційний стан замість його ефективної регуляції та зростання внутрішньої напруги.

Тривалий емоційний дистрес формує замкнене коло, коли порушення регуляторних механізмів призводять до подальшого погіршення емоційного стану. Особи втрачають гнучкість у виборі стратегій регуляції, фіксуючись на неефективних способах емоційного реагування. Особливо деструктивною є румінація – повторювані думки про негативні переживання, які замість розв'язання проблем посилюють емоційний дистрес.

Висновки. Аналіз основних механізмів когнітивної регуляції емоцій розкриває складну ієрархічну організацію процесів, що забезпечують адаптивне емоційне функціонування особистості. Модель процесуального контролю емоцій Дж. Гросса підтверджує перевагу стратегій раннього втручання у досягненні ефективного емоційного контролю.

Переоцінка виявляється найбільш ефективною стратегією завдяки своїй здатності впливати на формування емоційного змісту на ранніх стадіях афективного процесу. Пригнічення демонструє значні обмеження у довгостроковій перспективі, призводячи до когнітивного виснаження та соціальної дезадаптації. Перенаправлення уваги має варіативну ефективність залежно від інтенсивності емоційного збудження та індивідуальних ресурсів когнітивного контролю.

Хронічний емоційний дистрес призводить до системних порушень когнітивної регуляції, що проявляється у патологічному зміщенні від адаптивних стратегій до дезадаптивних паттернів. Це створює порочне коло, у якому дисфункціональні регуляторні процеси приводять до погіршення емоційного стану та втрати гнучкості у виборі стратегій емоційного реагування. Таким чином, при розробці персоналізованих терапевтичних підходів для корекції емоційних порушень необхідно враховувати особливості когнітивного функціонування індивіда. Терапевтичні інтервенції мають бути спрямовані на відновлення балансу регуляторних механізмів та розвиток метакогнітивної усвідомленості власних емоційних процесів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, № 2. P. 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

Brockbank R., Feldon D. F. Cognitive Reappraisal: The Bridge between Cognitive Load and Emotion. *Educ. Sci.* 2024. 14, 870. DOI: 10.3390/educsci14080870

Butler E. A., Egloff B., Wilhelm F. H., Smith N. C., Erickson E. A., Gross J. J. The social consequences of expressive suppression. *Emotion*. 2003. Vol. 3, № 1. P. 48–67. DOI: 10.1037/1528-3542.3.1.48

Caramanica R., Williams Z. R., Rice S. Expressive suppression as an emotion regulation technique and its potential impact on perceived stress. *Management Science Letters*. 2023. Vol. 13, № 1. P. 1–10. DOI: 10.5267/j.msl.2022.11.002

Chun M. M., Golomb J. D., Turk-Browne N. B. A taxonomy of external and internal attention. *Annual Review of Psychology*. 2011. Vol. 62. P. 73–101. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100427

Corbetta M., Shulman G. L. Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*. 2002. Vol. 3, № 3. P. 201–215. DOI: 10.1038/nrn755

Dolcos F., McCarthy G. Brain systems mediating cognitive interference by emotional distraction. *Journal of Neuroscience*. 2006. Vol. 26, № 7. P. 2072–2079. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.5042-05.2006

Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781

Gross J. J., Levenson R. W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*. 1997. Vol. 106, № 1. P. 95–103. DOI: 10.1037/0021-843X.106.1.95

Jones J., Isaacowitz D. M., Ayduk O. Conceal and Don't Feel as Much? Experiential Effects of Expressive Suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2024. DOI: 10.1177/01461672241290397

Kanske P., Heissler J., Schönfelder S., Bongers A., Wessa M. How to regulate emotion? Neural networks for reappraisal and distraction. *Cerebral Cortex*. 2011. Vol. 21, № 6. P. 1379–1388. DOI: 10.1093/cercor/bhq216

Lumley M. A., Neely L. C., Burger A. J. The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*. 2007. Vol. 89, № 3. P. 230–246. DOI: 10.1080/00223890701629698

Ochsner K. N., Gross J. J. The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. Vol. 9, № 5. P. 242–249. DOI: 10.1016/j.tics.2005.03.010

Richards J., Gross J. Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Costs of Keeping One's Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 79, № 3. P. 410–424. DOI: 10.1037/0022-3514.79.3.410

Sheppes G., Suri G., Gross J. J. Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2015. Vol. 11. P. 379–405. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739

Wang Y., Shangguan C., Li S., Zhang W. Negative Emotion Differentiation Promotes Cognitive Reappraisal: Evidence From Electroencephalogram Oscillations and Phase-Amplitude Coupling. *Human Brain Mapping*. 2024. Vol. 45, № 17. DOI: 10.1002/hbm.70092

Wang Y.-X., Yin B. A new understanding of the cognitive reappraisal technique: an extension based on the schema theory. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2023. Vol. 17. DOI: 10.3389/fnbeh.2023.1174585

Yu C.-W., Chang J., Haase C. M. Habitual Expressive Suppression of Positive, but not Negative, Emotions Consistently Predicts Lower Well-being across Two Culturally Distinct Regions. *Affect Sci*. 2023. 4(4):684-701. DOI: 10.31219/osf.io/shkyw

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Купрєєва О. І.
доктор психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR YOUTH'S RESISTANCE DURING THE WAR

У статті викладено результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів стресостійкості молоді в умовах війни. Метою дослідження є визначення особливостей психологічних ресурсів молоді та предиктори, що мають найбільший вплив на рівень їх психологічної стійкості. Теоретичною основою роботи стали сучасні уявлення зарубіжних та вітчизняних науковців про феномен психологічних (особистісних ресурсів) та їх базових особистісних характеристик, зокрема теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Вибірку склали учні 10-11 класів та студенти, які навчаються у закладах вищої освіти в Україні. Збір даних відбувся онлайн. Статистична обробка даних відбувалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows. Факторним аналізом визначено параметри стресостійкості досліджуваної молоді з різним рівнем її вираженості. У вибірці досліджуваних з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості було виділено два фактори, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 60,6%. У вибірці досліджуваних з вище середнього та високим рівнем вираженості стресостійкості було виділено один фактор внесок якого у загальну дисперсію даних становить 57,8%. За результатами регресійного аналізу спрогнозовано показники стресостійкості досліджуваної молоді з низьким-нижче середнього та середньо-високим рівнями її вираженості. Встановлено, що ключовими предикторами досліджуваної молоді з низьким та вище середнього рівнями стресостійкості є – стійкі переконання в доброзичливості світу та людей, в цінності власного Я та активно-дієвий копінг; вище середнього та високий рівень вираженості стресостійкості досліджуваної молоді забезпечується орієнтацією на майбутнє та позитивним самосприйняття, яке виражається в стійкому переконання в цінності власного Я. Отримані дані будуть використані при побудові програми психологічного сприяння розвитку ресурсів стресостійкості молоді.

Ключові слова: психологічні ресурси, індивідуальна стресостійкість, молодь, базові переконання, копінг-стратегії, ціннісні орієнтації, суб'єктивне сприйняття підтримки.

The article presents an empirical study examining psychological resources of youth's stress resistance during the war. The study purpose was to determine the features of youth's psychological resources and the predictors having the greatest impact on their psychological resilience. Modern ideas of foreign and national scientists about the phenomenon of psychological (personal) resources and corresponding basic personal traits laid the theoretical basis for our work, in particular Hobfoll's conservation of resources theory. The sample consisted of pupils from 10-11-school-grades and students from higher education institutions in Ukraine. Data were collected online. Statistical data were processed with SPSS 21.0 for Windows statistical program package. The performed factor analysis determined parameters stipulating stress resistance of the studied youth depending on levels of their stress resistance. In the sample of subjects with low individual stress resistance, two factors were identified, whose contribution to the total variance of the data is 60.6%. In the sample of subjects with above-average and high levels of stress resistance, one factor was identified, whose contribution to the total variance of the data is 57.8%. With regression analysis, the indicators predicting stress resistance in the youth groups with low or below average (group 1) and average or high (group 2) stress resistance were determined. The key predictors for the studied youth with low or below average stress resistance were: stable beliefs in benevolence of the world and people, in the value of one's own self and active coping; the key predictors for the studied youth with above average or high stress resistance were: orientation to the future and positive self-perception, which is expressed in a stable belief in the value of one's own self. The obtained results can be used for development of a psychological assistant program to build-up youth stress resistance resources.

Key words: psychological resources, individual stress resistance, youth, basic beliefs, coping strategies, value orientations, subjective perception of support.

Постановка проблеми. Війна та військові конфлікти є найсильнішими руйнівними чинниками які негативно впливають на благополуччя людей та суспільства в цілому. Психологічна травма війни руйнує основи здоров'я та життєдіяльності людини, що призводить до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, порушення сну, загальних порушень емоційної регуляції [14; 17; 20; 22].

Особливо це стосується найбільш вразливої категорії населення – молоді. Підлітки та особи юнацького віку включають аспекти травми у власне повсякденне життя. Вони частіше, ніж діти проявляють імпульсивну та агресивна поведінку, для них характерні прояви симптомів інтрузії та гіперактивності [29]. Для підлітків та молоді, які пережили військові події, характерні проблеми в навчанні, спілкуванні та стосунках; поведінкові порушення (від депресії до агресії); соматичні скарги без органічної природи [22]; зміни когнітивної моделі світу, високий рівень тривожності, соматизації, негативне самосприйняття, порушення ідентичності [16];

загальні порушення емоційної регуляції [24]; суїцидальні думки або планування самогубства [20].

Однак, як засвідчують наукові дослідження, ефективність подолання особистістю стресу значною мірою зумовлюється не лише характером стресогенної ситуації, а й внутрішніми особистісними ресурсами, що забезпечують їй адаптацію до психоемоційного навантаження. Тому одним з актуальних завдань сьогодення – є дослідження феноменів які опосередковують вплив травматичного досвіду війни на людину. В якості таких феноменів сучасні дослідники визначають психологічні ресурси як детермінанти психологічної стійкості, подолання наслідків стресових подій особистістю та її психологічного благополуччя.

Дослідження психологічних ресурсів які визначають індивідуальну траєкторію подолання особистістю наслідків стресових травматичних подій надають можливість практичним психологам запроваджувати ефективну психологічну допомогу та підтримку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці за останні декілька десятиліть фокус уваги дослідників, зокрема гуманістичного та позитивного підходу до функціонування особистості, ресурс-орієнтованого підходу в психологічному консультуванні та психотерапії, спрямований на виявлення тих особистісних властивостей, які є задіяними під впливом стресових життєвих ситуацій, дозволяють суб'єкту ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій, досягати психологічного благополуччя.

У психології під психологічними (особистісними) ресурсами розглядають сукупність індивідуальних властивостей (емоційних, мотиваційно-вольових, когнітивних та поведінкових конструктів) що сприяють психологічній стійкості особистості в стресових ситуаціях, які людина активізує для адаптації до цих ситуацій й подолання життєвих труднощів. Розуміння значущості ресурсів, якими володіє людина, психологічних механізмів їх впливу на подолання стресових, складних життєвих ситуацій та регуляцію життєдіяльності є ключовим в ресурсній концепції стресу С. Хоббфола [18].

Основу для наукового дослідження феномену психологічних ресурсів особистості закладено в зарубіжних теоріях: салютогенезу (Antonovsky, 1985) [10]; самоефективності (Bandura, 1997) [11]; внутрішнього контролю та вивченої безпорадності (Seligman, 2002) [26]; диспозиційного оптимізму (Carver & Scheier, 1998) [15]; соціальної підтримки (I. G. Sarason, Sarason, & Shearin, 1986) [25]; особистісної стійкості (personality hardiness) (Khoshaba & Maddi, 1999) [21]; резильєнтності (Bonanno, 2004) [13]; стресу та копінг-стратегій його подолання (Lazarus & Folkman, 1984) [23]; посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004) [30]; психологічних ресурсів стресу (Hobfoll, 2011) [18]; осмисленого досягнення задоволення в контексті суб'єктивного благополуччя (Hunecke, 2013) [19].

Значна кількість досліджень, здійснених вітчизняними науковцями, присвячена різним аспектам психологічних ресурсів особистості: ресурсності особистості, що допомагає людині долати стрес [9]; психологічним ресурсам як інтегральному показнику особистісної зрілості, який відображається в самодетермінованій поведінці, що забезпечує автономність, відповідальність, свободу від зовнішніх впливів [5]; як індивідуальній системі специфічним чином побудованих зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують людині різноманіття її розвитку, особистісної трансформації в процесі її життєдіяльності [4]; як системі індивідуальних властивостей особистості які вона ефективно використовує для реалізації поставлених цілей, подолання складних ситуацій та у динамічній взаємодії з іншими чинниками зумовлюють спрямованість саморозвитку, або навпаки, є бар'єрами на шляху особистісної зрілості [5]; посттравматичному зростанню як процесу і результату позитивних змін особистості після травматичної події або складних життєвих обставин [1].

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що психологічні ресурси можуть виконувати роль регуляторів різних процесів: буферну функцію між стресом та реакцією на нього; оцінки (дозволяють оцінити стресогену ситуацію й наявні достатні можливості її подолання); контролю та управління поведінкою (від їх рівня залежить реакція на стрес та особливості подолання, активних копінг-стратегій); захисту від стресу, підтримання благополуччя особистості.

За роки війни в Україні вітчизняні науковці активно досліджують питання психічного, психологічного здоров'я населення України, можливостей його підтримання та відновлення [2; 3; 8]; способи реагування людини на військові події, ресурси відновлення та подолання [1]; вивчаються питання психоемоційних станів, стресостійкості дітей, резильєнтності підлітків, студентської молоді та шляхи її підвищення під час війни [6; 7; 22; 28].

В якості базових особистісних характеристик психологічних ресурсів науковці розглядають та описують змінні: «життєстійкість» (С. Мадді, Д. Кошаба; О. Чиханцова), «резильєнтність» (Bonnano, 2004), «почуття когерентності» (А. Антоновскі), «самоефективність» (А. Бандура), «базові переконання» (Janoff-Bulman, 2004), «локус контролю» (Роттер), «оптимізм» (С. Карвер, М. Шаєр, М. Селігман), «надія» (Snyder et al, 2000), «психологічна ресурсність» (Штепа, 2018), «копінг-стратегії» (Lazarus & Folkman, 1984; Reuman, Mitamura, & Tugade, 2013); «посттравматичне зростання» (Зубовський, 2018; Климчук, 2021; Титаренко, 2019; Janoff-Bulman, 2004; Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, & Calhoun, 2018; Joseph, 2009); «ресурсність» (Штепа, 2018).

Мова йде про системну організацію та динамічну взаємодію ресурсів. Особистісні ресурси не є фіксованими утвореннями, вони не існують ізольовано, а об'єднуються, взаємодоповнюють один одного. У випадку втрати ресурсів, інші ресурси виконують

буферну функцію впливу стресової ситуації на психіку людини. Втрата ресурсів, особливо, внутрішніх, обумовлює втрату суб'єктивного благополуччя та впливає на стан психічного та фізичного здоров'я індивіда [18].

Здійснений теоретичний аналіз літератури дозволив нам віднести до психологічних ресурсів індивідуальної стресостійкості наступні змінні: ціннісно-смислові ресурси (ціннісні орієнтації); ресурси стійкості (стресостійкість, базові переконання,); ресурси саморегуляції (часова перспектива, самоефективність); психологічні інструментальні ресурси (копінг-стратегії, соціальна підтримка). Ми передбачаємо, що система психологічних ресурсів та кожний ресурс окремо, можуть бути предикторами стійкості особистості та виконувати певну функцію в структурі взаємопов'язаних змінних.

Метою статті є визначення психологічних особливостей ресурсів стійкості молоді в умовах війни. Для реалізації поставленої мети необхідно визначити особливості психологічних ресурсів молоді та предиктори, що мають найбільший вплив на рівень їх психологічної стійкості

Виклад основного матеріалу. У дослідженні було застосовано наступний методичний інструментарій: шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC-10) (Connor & Davidson, 2003), (адаптована Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик & М.А. Станіславчук) – для вивчення рівня індивідуальної стресостійкості; опитувальник цінностей М. Рокича (RokeachValueS urvey – RVS) (Rokeach, 1973), дозволяє виділити життєві цінності, яким досліджувані надають перевагу та які можуть обумовлювати їхню психологічну стійкість; шкала «Базові переконання особистості» «World Assumptions Scale» (R. Janoff-Bulman, 1992) – для визначення системи базових переконань молоді до світу, оточуючих, власного Я, контрольованості подій; «Опитувальник копінг-стратегій» (Folkman & Lazarus, 1988) для визначення копінг-стратегій досліджуваних; шкала самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема (адаптована О. Кокун,) для вивчення самоефективності як продуктивного процесу інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для використання оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях; багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), (Zimet, 1988) досліджує суб'єктивне сприйняття підтри з боку сім'ї, друзів та значущої людини.

В дослідження взяло участь 225 респондентів віком від 16 до 21 року, з них учні старших класів 32,7%, студенти – 67,3%; юнаки – 34,3%, дівчата – 65,6%. Середній вік досліджуваних 18,5 років. Емпіричне дослідження проводилося онлайн за допомогою Google Forms. Для статистичного аналізу отриманих даних використовувались методи математичної статистики: описові статистики, t-критерій Стьюдента, факторний, регресійний аналіз. Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Отримані результати. Нами було проаналізовано рівень стресостійкості досліджуваних за методикою (CD-RISC-10). Дані подано в Таблиці 1.

Таблиця 1

Показник	Можливий кількісний діапазон	Вік	M	SD
Стресостійкість	0–40 балів	16–18	23,29	8,12
		19–21	22,74	6,75

Середні показники отримані за цією методикою свідчать, що досліджувані на твердження шкали стресостійкості найчастіше обирали варіант відповіді «часто вірно». Однак, вищий за середній рівень стресостійкості (більше 30 балів), що відповідає відповідям від «часто вірно» до «майже завжди вірно», характерно лише 23,4% досліджуваним. Низький рівень стресостійкості (M = 14,9) виявлено у 11,1% респондентів; нижчий за середній (M = 19,3) рівень стресостійкості виявлено у 26,9% досліджуваних, середній рівень стресостійкості (M = 23,6) виявлено у 38,6% досліджуваних.

Як бачимо, що у більшості досліджуваних виявлено середній рівень стресостійкості, що можна пояснити набуттям психологічної опірності, здатності справлятися зі стресом, адаптуватися до умов життя під час війні та зберігати внутрішню рівновагу. Низький та нижчий за середній рівень стресостійкості досліджуваних може свідчити про їхню недостатню здатність адаптуватися, ефективно протидіяти психологічним проблемам під впливом зовнішніх стресорів або змін життєвих обставин. Статистично значущої різниці за показником віку нами не виявлено.

Для подальшого емпіричного дослідження ми поділили вибірку досліджуваних за показником індивідуальної стресостійкості: досліджувані (38%) з низьким та нижчим за середній рівнями вираженості стресостійкості (показники нижче середніх нормативних) та досліджувані (62%) з середньо-високим рівнем вираженості стресостійкості (показники вище середніх нормативних).

В Таблиці 2 подано відмінності встановлені між двома вибірками, за допомогою t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок. Наведено результати тільки тих психологічних характеристик в яких виявлено достовірні відмінності.

Отримані дані свідчать про те, що респонденти з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості достовірно відрізняються від респондентів з середньо-високим рівнем, за наступними параметрами: базові переконанні, часова перспектива, стратегії долаючої поведінки (копінг-стратегії), ціннісні орієнтації, самоефективність, суб'єктивне сприйняття допомоги. Зазначені параметри особистості у досліджуваних низьким рівнем індивідуальної стресостійкості виражені слабше, ніж у респондентів з середньо-високим рівнем стресостійкості.

Таблиця 2

Порівняння показників вибірки молоді з низьким та середньо-високим рівнем вираженості індивідуальної стресостійкості

Параметри особистості	t критерій рівності середніх					
	F	α	t	P	95% довірчий інтервал	
					нижня межа	верхня межа
Базові переконання						
Прихильність світу	0,004	0,002	0,02	0,000	-0,48	0,49
Цінність власного Я	0,003	0,025	2,4	0,001	0,93	9,68
Самоконтроль	6,76	0,002	1,7	0,005	-0,44	7,81
Копінг-стратегії						
«Конфронтаційний копінг»	18,93	0,000	5,63	0,000	1,72	3,58
«Пошук соціальної підтримки»	10,22	0,002	4,30	0,000	7,55	20,41
«Прийняття відповідальності»	51,64	0,000	3,43	0,001	5,72	21,34
Часова перспектива						
«Гедоністичне теперішнє»	36,58	0,000	-4,84	0,000	-4,78	-2,00
«Майбутнє»	11,04	0,001	-4,85	0,000	-3,43	-1,44
«Позитивне минуле»	24,86	0,000	-5,14	0,000	-1,87	-0,83
Суб'єктивне сприйняття підтримки						
«Сім'я»	27,00	0,000	-7,84	0,000	-3,889	-2,328
«Друзі»	27,00	0,000	-7,84	0,000	-3,889	-2,328
«Особлива людина»	50,07	0,000	-3,97	0,000	-1,031	-0,347
Ціннісні орієнтації						
Здоров'я	9,12	0,000	-6,74	0,000	-13,09	-7,14
Наявність хороших друзів	3,29	0,001	2,82	0,005	1,13	4,50
Активне, діяльнісне життя	3,21	0,001	3,17	0,000	1,23	5,11
Матеріальне забезпечення	2,63	0,000	,007	0,005	1,31	2,21

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення факторів індивідуальної стресостійкості. Для цього ми використали метод головних компонент та метод Облімін-обертання. Відповідність даних для факторного аналізу ми визначали за допомогою критерію Кайзера-Мейера-Олкіна. Статистична достовірність результатів факторного аналізу перевірялась з використанням критерію сферичності Барлетта.

У вибірці досліджуваної молоді з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості було виділено два фактори, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 60,6%.

Результати факторного аналізу досліджуваних з низьким рівнем індивідуальної стресостійкості подано в Таблиці 3.

Поєднання у двох факторах зазначених параметрів може свідчити, що сформованість компонентів індивідуальної стресостійкості досліджуваних взаємопов'язана з цінністю життя, його смисловим наповненням, власною життєвою активністю; здатністю оцінювати минуле як позитивний досвід та використовувати його як корисний, дієвий в майбутньому; цінністю власного Я, здатністю бути в контакті з сім'єю, друзями, приймати та надавати соціальну підтримку, як можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації; здатністю долати стрес й невизначеність через усвідомлення зв'язків між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати свою поведінку.

За допомогою множинного лінійного регресійного аналізу для показників індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем її вираженості було визначено які з незалежних змінних найбільш суттєві для передбачення показника «стресостійкість» (Табл. 4).

Спрогнозувати показник індивідуальної стресостійкості можна за допомогою трьох моделей. До першої моделі включено показник «цінність власного Я», 26% дисперсії пояснюється з його допомогою. У другу модель включено два показники – «цінність власного Я» та «пошук соціальної підтримки» (активний копінг), за якою пояснюється 56% диспер-

Таблиця 3

Фактори індивідуальної стресостійкості досліджуваної молоді з низьким рівнем стресостійкості (N=86)

Факторне навантаження	Параметри, що утворюють фактори
30,6%	Прийняття відповідальності (0,77); активне діяльнісне життя (0,70), пошук соціальної підтримки (копінг-стратегія) (0,84), позитивне минуле (0,56), підтримка сім'ї (0,49)
30,0%	Цінність власного Я (0,83), майбутнє (0,77), прихильність світу (0,57), наявність хороших друзів (0,47)

Таблиця 4

Прогностичні моделі індивідуальної стресостійкості досліджуваних (низький рівень стійкості)

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,513[a]	,263	,243	7,595
2	,750[b]	,563	,539	5,928
3	,804[c]	,646	,616	5,411

[a] Предиктори: (конст) цінність власного Я

[b] Предиктори: (конст) цінність власного Я, пошук соціальної підтримки

[c] Предиктори: (конст) цінність власного Я, пошук соціальної підтримки, прихильність світу

[d] Залежна змінна: стресостійкість.

сії. До третьої моделі включено три показники – «цінність власного Я», «пошук соціальної підтримки» та «прихильність світу» (базове переконання), яка пояснює 65% дисперсії.

Найбільш точно прогнозує значення залежної змінної «стресостійкість» третя модель.

Результуючі коефіцієнти лінійного зв'язку показника індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем стійкості із особистісними параметрами – предикторами наведено в Табл. 5.

За допомогою лінійного регресійного аналізу виявлено, що найбільш точно прогнозує показник індивідуальної стресостійкості модель яка включає три показники, що пояснюють 64% дисперсії стійкості: «прихильність світу» (базові переконання) як найбільш інформативний показник, пошук соціальної підтримки (копінг-стратегія) та переконання в цінності власного Я. Отже, можемо говорити, що рівень індивідуальної стресостійкості молоді зумовлюють: система стійких позитивних уявлень людини про оточуючий світ які дозволяють їй прогнозувати події власного життя, приймати рішення, бути стійкою, вибудовувати стратегії взаємодії зі світом та самим собою; використання активнодіяльнісного копінгу «пошук соціальної підтримки», який в ситуації війни виконує конструктивну функцію, оскільки інформаційна, емоційна, дієва підтримки можуть бути використані в плануванні вирішення проблемних ситуацій; переконання про себе, як про людину, яка гідна поваги, любові та прийняття; переконаність в тому, що вона здатна впоратися з подіями, які з нею відбуваються та здатна проявляти надію, навіть, якщо людина не може контролювати події, таким чином підтримувати почуття власної цінності.

У вибірці досліджуваної молоді з вищим за середній та високим рівнем індивідуальної стресостійкості було виділено один фактор, внесок якого у загальну дисперсію даних становить 57,8%. Параметри, що утворюють цей фактор – часова орієнтація на майбутнє (0,88); базове переконання «самоконтроль» (0,79), «цінність власного Я» (0,69), копінг-стратегія «прийняття відповідальності» (0,60). Поєднання зазначених параметрів, на нашу думку, може свідчити, що високий рівень індивідуальної стресостійкості досліджуваної молоді, взаємопов'язаний із здатністю наділяти сенсами та цілями власне майбутнє, позитивним уявленням про власне Я, переконаності у здатності керувати подіями власного життя; із здатністю молодої людини визнавати себе суб'єктом власного життя, приймати відповідальність за вирішення складних життєвих ситуацій.

Спрогнозувати показник індивідуальної стресостійкості можна за допомогою трьох моделей. До першої моделі увійшов показник «майбутнє» (46% дисперсії); до другої моделі включено показники «майбутнє» та «цінність власного Я» (74% дисперсії); третю модель утворюють показники «майбутнє», «цінність власного Я» та «самоконтроль» (80,5% дисперсії).

В Таблиці 6 подано результати лінійного регресійного аналізу.

Отже, предикторами які визначають високий рівень індивідуальної стресостійкості є суб'єктивна цінність сенсовно-наповненого майбутнього як особистісного ресурсу та цінність власного Я, як ресурс який дозволяє бути включеним у події власного життя, приймати виклики сьогодення та здатність трансформувати власний травматичний досвід.

Таблиця 5

Коефіцієнти регресійної моделі [a]

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна похибка	Бета		
3	(Константа)	53,039	2,223		23,854	,000
	Прихильність світу	,575	,128	,600	4,497	,000
	Пошук соціальної підтримки	,252	,081	,277	3,100	,004
	Цінність власного Я	,173	,026	,406	6,657	,000

[a] залежна змінна: стресостійкість

Таблиця 6

Коефіцієнти регресійної моделі [a]

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна похибка	Бета		
2	(Константа)	14,223	8,213		1,732	,001
	Майбутнє	,966	,128	,709	7,541	,000
	Цінність власного Я	,449	,073	,581	6,179	,000

[a] залежна змінна: стресостійкість

Висновки. 1. Теоретично визначено, що психологічні (особистісні) ресурси людини це індивідуально-психологічні особливості, які допомагають їй зберігати психологічну стійкість в складних ситуаціях життєдіяльності й пов'язані з успішним виконанням різних видів діяльності, якістю життя, рівнем психологічного благополуччя. В психології описано значну кількість змінних, які можуть бути віднесені до психологічних ресурсів.

2. Визначено, що в забезпеченні індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем її вираженості значущими є параметри: часова перспектива; копінги орієнтовані на проблему; цінність активного життя; базові переконання в цінності власного Я та прихильності світу; суб'єктивне сприйняття важливості підтримки сім'ї.

Встановлено, що ключовими предикторами індивідуальної стресостійкості в групі досліджуваних з низьким рівнем її вираженості є:

– позитивна взаємодія з оточуючим світом, яка забезпечується стійкими переконаннями в доброзичливості оточуючого світу, позитивним та оптимістичним ставлення до нього, що є джерелом їхньої активності, здатності взаємодіяти з оточуючим світом й в невизначеному сьогоденні, сприяє здатності встановлювати та підтримувати близькі стосунки з іншими;

– пошук соціальної підтримки, як стратегія активного діяльнісного подолання труднощів;

– самоприйняття, як переконаність в цінності власного Я, усвідомлене прийняття різних сторін власної особистості, цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів стійкості та саморозвитку.

Зазначені предиктори можна вважати психологічними ресурсами індивідуальної стресостійкості досліджуваних, цілеспрямоване формування яких буде сприяти стійкості особистості, трансформації стресових ситуацій в джерело розвитку та росту.

3. Доведено, що факторна структура показників у групі досліджуваних (з вищим за середній та високим) рівнем індивідуальної стресостійкості характеризується поєднанням параметрів: часової орієнтації на майбутнє, переконаннями в цінності власного Я, здатності керувати подіями власного життя, та копінгом орієнтованим на вирішення проблем. Розвиток їхньої стресостійкості полягає в актуалізації психологічних ресурсів суб'єктних характеристик, які сприяють не дивлячись на складність, невизначеність сьогодення, можливості будувати наповнене смислами майбутнє, спираючись на позитивне самоприйняття, силу власного Я, зумовлюють особистісний розвиток і прийняття виклику життя.

Подальші дослідження вбачаємо у розробці психологічних програм підтримки та сприяння психологічних ресурсів стресостійкості молоді в умовах війни та у після воєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.

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. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

4. Кривцова Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеський національний медичний університет. Одеса. 2018.

5. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 416 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/727960/

6. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності в умовах війни. *Психологічні перспективи.* Вип. 40, 2022, С. 87–103. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz

7. Михайлішин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Серія Психологія. Вип.2. С. 27–33 https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5

8. Пророк Н.В., Тиндик Я.М., Полякова В.І. Війна і діти: деякі психологічні особливості молодших школярів, які відвідують школу в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 78–83. https://doi.org/10.32782/2663-5208.

9. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 2011. 11, 4(2). С. 335–361.

10. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Science*. 1985. № 22, 4. P. 273-280.

11. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1997. № 84. P. 191–215.

12. Besse, A., Zeigler-Hill V., Weinberg M., Pincus A. L., & Neria, Y. Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel–Gaza conflict. *Self and Identity.* 2015. № *14*(1). P. 1–15. https://doi.org/10.1080/15298868.2014.966143

13. Bonnano G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist,* 2004. № 59. P. 21.

14. Carpiniello B. The Mental Health Costs of Armed Conflicts-A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Feb 6;20(4):2840. doi: 10.3390/ijerph20042840. PMID: 36833537; PMCID: PMC9957523.

15. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds.) Handbook of Positive Psychology (221-244). Oxford University Press. 2002

16. Çekiç A. Psychological symptoms in children who are victims of war and migration: Comparison of Turkish and Syrian students. Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives. 2022. №12, 1. P. 15-–157. DOI:10.18844/gjgc.v12i1.7457

17. Eshel Y., Kimhi, S., Marciano H., & Adini B. (2023). Predictors of PTSD and psychological distress symptoms of Ukraine civilians during war. Disaster Medicine and Public Health Preparedness. 2023. № 17, e429. https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69

18. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology.* 2011. № 84. P. 116–122.

19. Hunecke M. Psychological resources for sustainable lifestyles. A report from Denkwerk Zukunft – Foundation for cultural renewal. Bonn: Denkwerk Zukunft. 2013.

20. Itani Taha, Kathryn H. Jacobsen, A. Kraemer. Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine.* 2017.Vol.4, Is.2. P. 54–60. https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2017.03.003

21. Khoshaba D., & Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal* 1999. 51(2). P.106-117.

22. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., & Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. № 28(2). P. 167–174. https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838

23. Lazarus R. S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984

24. Manzanero A.L., Crespo M., Barón S., Scott T., El-Astal S., Hemaid F. Traumatic Events Exposure and Psychological Trauma in Children Victims of War in the Gaza Strip. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021. 36, № 3-4, 1568-1587. DOI:10.1177/0886260517742911

25. Sarason, I.G., Sarason, B.R., & Pierce, G.R. Social Support: Global and Relationship-Based Levels of Analysis. *Journal Social and Personal Relationships*. 1994, 11(2). P. 295-312. https://doi.org/10.1177/0265407594112008

26. Seligman M. Positive psychology, positive prevention, and positivetherapy. In C.R. Snyder, S. Lopez (Eds) Handbook of positive psychology (3-9). Oxford University Press. 2002

27. Shields G. S., Fassett-Carman A., Gray Z. J., Gonzales J. E., Snyde, H. R., & Slavich G. M. Why is subjective stress severity a stronger predictor of health than stressor exposure? A preregistered two-study test of two hypotheses. *Stress and Health*. 2023. № 39(1). P. 87–102. https://doi.org/10.1002/smi.3165

28. Sodolevska V. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. PMGP [інтернет]. 30, Вересень 2024 [цит. за 14, Серпень 2025]; 9(3). доступний у: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532

29. Stupar D., Stevanovic D., Vostanis P. et al. Posttraumatic stress disorder symptoms among trauma-exposed adolescents from low-and middle-income countries. *Child and adolescent psychiatry and mental health.* 2012. № 15, article ID 26. 10 p. DOI:10.1186/s13034-021-00378-2

30. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. № 15, P. 1–18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Дата першого надходження рукопису до видання: 05.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 22.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.944.4:316.6
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чиханцова О. А.
доктор психологічних наук, доцент,
старший дослідник, провідний науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ КРИЗИ

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF EXTREME SOCIAL CHALLENGES: AN EMPIRICAL STUDY AMID CONTEMPORARY CRISIS

У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення психологічної стійкості, що розглядається як багатовимірна характеристика особистості, яка включає життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість та інші ресурси адаптації. Узагальнено, що феномен психологічної стійкості інтегрує в собі як внутрішні особистісні властивості, так і соціально-культурні чинники, що зумовлюють ефективне функціонування в умовах невизначеності та екстремальних викликів. Визначено, що життєстійкість та резильєнтність є центральними складовими психологічної стійкості, які виконують комплементарні функції та поєднання цих характеристик дозволяє людині зберігати функціональність і психічне благополуччя в кризових обставинах. У дослідженні взяли участь 422 особи з різних регіонів України та українці, які перебувають за кордоном. Використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальники резильєнтності, життєстійкості, якості життя та психологічного благополуччя. Доведено, що резильєнтність має тісні позитивні кореляційні зв'язки з життєстійкістю, якістю життя та психологічним благополуччям. Встановлено, що вищі показники резильєнтності та життєстійкості притаманні досліджуваним, які залишаються в Україні, що інтерпретується як результат мобілізації внутрішніх ресурсів у відповідь на екстремальні зовнішні обставини. Водночас статистично значущих відмінностей у суб'єктивній оцінці якості життя між групами не виявлено. Зроблено висновок, що психологічна стійкість є інтегральним утворенням, розвиток якого зумовлений поєднанням індивідуально-особистісних рис, соціального контексту та культурних цінностей. Отримані результати розширюють уявлення про психологічні ресурси українців у контексті воєнних дій та масових міграцій і можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та зміцнення психічного здоров'я населення.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, особистість, соціальні виклики, адаптаційні механізми, ментальне здоров'я, внутрішні ресурси, психологічне благополуччя, самоефективність, копінг-стратегії, посттравматичне зростання.

The article analyses contemporary approaches to defining psychological stability, which is conceptualised as a multidimensional characteristic of the individual encompassing hardiness, resilience, stress resistance, and other adaptive resources. It is summarised that the phenomenon of psychological resilience integrates both internal personal qualities and socio-cultural factors that underpin effective functioning under conditions of uncertainty and extreme challenges. Hardiness and resilience are identified as the central components of psychological resilience, performing complementary functions: hardiness provides the foundation for overcoming adversity, while resilience ensures processes of positive adaptation and recovery. The combination of these qualities enables individuals to preserve functionality and psychological well-being in crisis circumstances. The empirical study involved 422 participants from different regions of Ukraine as well as Ukrainians residing abroad. A set of psychodiagnostic methods was employed, including questionnaires on resilience, hardiness, quality of life, and psychological well-being. The findings demonstrate that resilience shows strong positive correlations with hardiness, quality of life, and psychological well-being. Higher levels of resilience and hardiness were observed among participants remaining in Ukraine, which is interpreted as a mobilisation of internal resources in response to extreme external conditions. At the same time, no statistically significant differences were found between the groups in terms of subjective assessment of quality of life. It is concluded that psychological resilience represents an integral formation, the development of which is determined by the interplay of individual personality traits, social context, and cultural values. The results expand the understanding of psychological resources among Ukrainians in the context of war and mass migration and may serve as a foundation for developing programmes of psychological support and strengthening mental health in the population.

Key words: resilience, hardiness, personality, social challenges, adaptive mechanisms, mental health, internal resources, psychological well-being, self-efficacy, coping strategies, post-traumatic growth.

Постановка проблеми. Сучасна соціальна реальність характеризується зростанням кількості стресових чинників, викликаних як глобальними, так і локальними подіями в країні. У таких умовах людина стикається з необхідністю зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін і долати наслідки кризових ситуацій. Це зумовлює підвищену увагу науковців до вивчення ресурсів, що сприяють психологічному функціонуванню особистості в умовах стресу та невизначеності. Умовами екстремальних соціальних викликів ми називаємо обставини, за яких особа або спільнота стикається з інтенсивними,

тривалими та стресогенними змінами у звичному способі життя, що перевищують звичайні адаптаційні ресурси. До таких умов належать військові дії, вимушене переміщення та еміграція, економічна нестабільність та інше [1; 6; 12]. У таких випадках психологічна стійкість набуває особливого значення у контексті забезпечення психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Водночас відсутність єдиної термінології, розбіжності в підходах до її структури та змісту, а також фрагментарність емпіричних даних зумовлюють необхідність подальших досліджень цього феномену. У цьому контексті запропоноване дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування й емпіричний аналіз психологічної стійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зауважити, що наявні дослідження психологічної стійкості є порівняно обмеженими за кількістю, однак у науковому дискурсі спостерігається розмаїття підходів до визначення та інтерпретації особливостей цього феномену. У науковому дискурсі [2; 4; 10; 11; 14; 16] психологічна стійкість трактується як здатність особистості адаптуватися до стресових обставин і водночас мінімізувати їхній вплив на психічне благополуччя. Вона розглядається як динамічна характеристика, що передбачає гнучкість у переосмисленні власних переконань і суджень з метою досягнення внутрішньої рівноваги.

На думку І. Зошій [2], поняття психологічної стійкості прирівнюють до показника, що використовують для розуміння того, як люди чинять опір негативним факторам, зберігають власну ефективність та здоров'я у стресових ситуаціях. Як зазначає Д. Кравцов [5], то психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити винятковість ситуації, без будь-якого збитку для себе, подолання її наслідків різними способами, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість.

Зауважимо, що у науковців немає єдиної думки стосовно провідного компоненту психологічної стійкості. Тому ми пропонуємо розглядати сукупність особистісних властивостей, які забезпечують психологічну стійкість людини та визначають її як інтегровану систему взаємопов'язаних особистісних якостей, які включають життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, адаптивність до змін та інші особистісні ресурси, що забезпечують ефективне функціонування в умовах невизначеності та викликів. Таким чином, на нашу думку, інтегративний підхід до вивчення психологічної стійкості є одним із найперспективніших, оскільки поєднує біопсихосоціальні чинники, враховує динаміку розвитку особистості та об'єднує надбання різних наукових дисциплін. Основною ідеєю цього підходу є синтез кількох стратегій, зокрема життєстійкості та резильєнтності, які ми не протиставляємо, а розглядаємо як взаємодоповнювані складові цілісного розуміння феномену психологічної стійкості.

Життєстійкість розглядається як концепт, близький до резильєнтності, і характеризується високим рівнем залученості до життя та професійної діяльності, підвищеним відчуттям контролю та відкритістю до змін і життєвих викликів [14; 18].

За результатами сучасного метааналітичного дослідження життєстійкості [19] визначається, що вона позитивно пов'язана з самооцінкою, оптимізмом, екстраверсією, почуттям когерентності, самоефективністю, задоволеністю працею, життям, особистісним зростанням та якістю життя. Разом з тим, життєстійкість негативно корелює з нейротизмом, рисами тривоги та гніву, життєвими, робочими стресорами, депресією, вигоранням, ПТСР, фрустрацією.

На основі аналізу наукової літератури [2; 5; 6; 11; 13; 17; 21], ми можемо сказати, що психологічна стійкість – це багатовимірна індивідуально-психологічна характеристика, що визначає здатність особистості зберігати психічну рівновагу, функціональність і цілісність у складних життєвих обставинах, а також швидко адаптуватися до стресу, кризи або травматичних подій. Цей феномен охоплює як здатність до відновлення після деструктивних впливів, так і потенціал до особистісного зростання на основі отриманого досвіду. У контексті сучасних психологічних досліджень, поняття резильєнтності є центральним для розуміння психологічної стійкості [10].

Резильєнтність розглядається як процес позитивної адаптації у відповідь на суттєві життєві виклики, який включає як індивідуальні риси, так і соціальне оточення [2; 4; 8; 15; 16; 20]. Вона виступає динамічним ресурсом, який може змінюватися залежно від життєвого контексту, попереднього досвіду та підтримки з боку соціального середовища. Також вважаємо, що життєстійкість, у свою чергу, є одним із компонентів психологічної стійкості. Ми трактуємо життєстійкість як інтегральну особистісну здатність до збереження продуктивного функціонування в умовах невизначеності, стресу чи кризи, що включає такі компоненти як контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, прагнення до самореалізації [14]. Ми поділяємо думку українського науковця О. Кокуна [3], що концепти життєстійкості та резильєнтності є ключовими у сфері психологічної адаптації до стресових впливів. Обидва відіграють важливу роль у підтриманні психічного здоров'я особистості, особливо в умовах інтенсивного стресу, кризових ситуацій та тривалого впливу негативних чинників. Життєстійкість та резильєнтність є комплементарними феноменами, що мають різні механізми реалізації, проте обидва є важливими складовими психологічної стійкості особистості. Попри певну спільність, ці явища відрізняються за змістом, механізмами реалізації та контекстами застосування.

Убачається, що поняття резильєнтність доцільно розглядати як описовий термін, тоді як життєстійкість виконує переважно пояснювальну функцію. Стійкість відображає схильність особистості швидко відновлюватися після переживання труднощів і зберігати внутрішню силу в умовах стресу. Водночас наявність психологічної стійкості не означає відсутності емоційних реакцій або дистресу. Біль, гнів

і смуток є невід'ємними складниками людського досвіду, а їх непроживання чи уникання може розглядатися як потенційна психологічна проблема.

Таким чином, можемо виснувати, що психологічна стійкість є інтегральним утворенням, яке об'єднує в собі резильєнтність як процес позитивної адаптації, та життєстійкість як особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання та трансформацію деструктивного досвіду на користь подальшого розвитку особистості.

Метою статті є дослідити особливості психологічної стійкості особистості в умовах екстремальних соціальних викликів та виявити основні чинники, що впливають на її збереження та розвиток у кризовому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведене влітку 2023 року та охоплювало представників населення з різних регіонів України: як тих, що безпосередньо зазнали впливу бойових дій, так і територій, менш залучених до збройного конфлікту, а також українців, які перебувають за кордоном у статусі вимушених переселенців.

До вибірки увійшли 422 учасники, серед яких 54% становили жінки та 46% – чоловіки; середній вік респондентів становив 39,9 років. Також 85,3% проживає на території України, 14,7% – за її межами. Опитування проводилося у двох форматах: онлайн (за допомогою Google Forms) і у паперовому вигляді – у випадках обмеженого доступу до мережі Інтернет.

Перед участю в дослідженні кожен респондент ознайомлювався з інформаційним листом, що містив роз'яснення щодо мети дослідження, гарантії конфіденційності та докладну інструкцію щодо заповнення опитувальників.

Для емпіричного вивчення психологічної стійкості було застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема:

1. Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ), що складається з 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою: від 1 (повна незгода) до 5 (повна згода). Підсумковий бал обчислюється шляхом сумування відповідей і вказує на загальний рівень розвитку резильєнтності.

2. Коротка версія тесту життєстійкості, розроблена В. Олефіром, М. Кузнєцовим, А. Павловою [7] на основі 45-пунктної версії тесту життєстійкості С. Мадді. Тест включає питання, що охоплюють три концептуально важливі аспекти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику та визначає загальний показник життєстійкості.

3. Опитувальник «Вивчення якості життя особистості» призначений для визначення рівня суб'єктивного задоволення життям. Він містить 16 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою – від 1 (дуже низький рівень) до 7 (дуже високий рівень) [14].

4. Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана. Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом і призначена для використання у різних культурах та адаптована на українській вибірці Л. Сердюк та С. Отенко [22]. Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається із 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згодні або повністю не згодні. Було визначено 27 шкал інвентаризації для оцінювання суб'єктивної значущості для особистості її особистих характеристик у таких трьох сферах: 1) фактичні здібності (вторинні для власної поведінки; первинні щодо себе); 2) прояв конфліктних реакцій у чотирьох сферах балансової моделі; 3) суб'єктивне сприйняття параметрів моделі наслідування. За допомогою цієї методики можна виявити особливості ухвалення рішень позитивного характеру у різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості.

5. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф застосовувалася для оцінки рівня особистісного розвитку та загального психологічного стану. Респонденти оцінювали 18 тверджень за семибальною шкалою – від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення *SPSS Statistics 22.0*. У проведеному дослідженні порівняння показників психологічної стійкості та суміжних характеристик між двома незалежними вибірками – досліджуваними, які перебувають в Україні та за її межами, – здійснювалося із використанням U-критерію Манна–Уїтні. Використання U-критерію Манна–Уїтні у даному дослідженні є методологічно обґрунтованим через незалежність вибірок, відсутність гарантій нормальності розподілу, характер даних (особистісні шкали, можлива асиметрія), потребу у стійкому та надійному способі виявлення міжгрупових відмінностей. Це дозволяє зробити висновки про статистично значущі розбіжності між групами за широким спектром психологічних характеристик у спосіб, що відповідає вимогам сучасної психологічної науки. Також у дослідженні взаємозв'язків між показниками психологічної стійкості та актуальними здібностями особистості було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати дослідження. Отримані результати свідчать про взаємопов'язаність ключових психологічних ресурсів особистості – життєстійкості, резильєнтності, якості життя та психологічного благополуччя (див. табл. 1). Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими психологічними показниками.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки резильєнтності з життєстійкістю, якістю життя та психологічним благополуччям

Шкали	Резильєнтність
Життєстійкість	734**
Якість життя	503**
Психологічне благополуччя	587**

Примітка: $^{**}p < 0{,}01$.

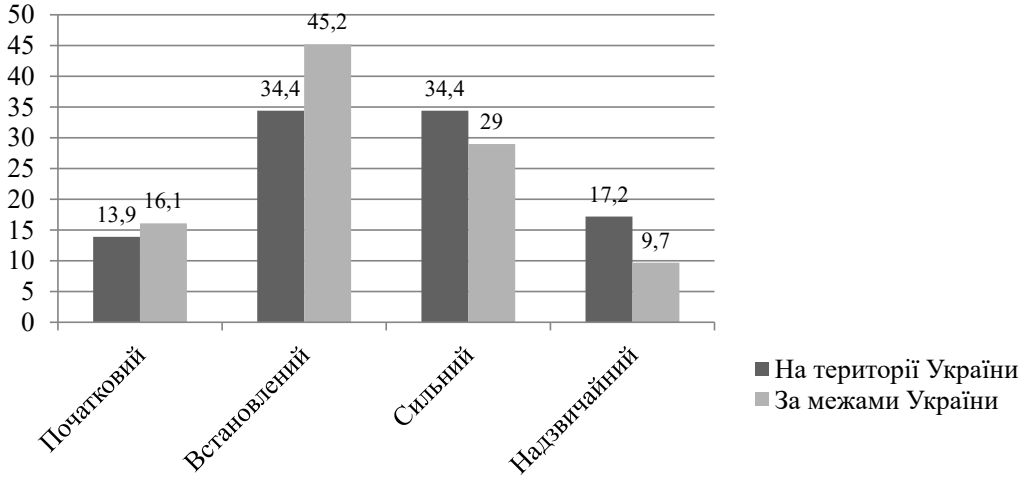

Рис. 1. Рівні резильєнтності досліджуваних відповідно до місця проживання, %

Найтісніший зв'язок виявлено між резильєнтністю та життєстійкістю ($r = 0{,}734$; $p < 0{,}01$), що підтверджує концептуальну близькість цих конструктів та їхню роль як базових ресурсів адаптації особистості у стресових і кризових умовах.

Високі показники кореляції резильєнтності з якістю життя ($r = 0{,}503$; $p < 0{,}01$) та психологічним благополуччям ($r = 0{,}587$; $p < 0{,}01$) засвідчують, що здатність індивіда до відновлення після стресових впливів і подолання труднощів безпосередньо пов'язана з позитивним суб'єктивним сприйняттям життєвих обставин та підтриманням внутрішнього психічного балансу.

Таким чином, вищі показники резильєнтності асоціюються з більш розвиненими характеристиками життєстійкості, що відображає здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на екстремальні виклики. Це, у свою чергу, сприяє позитивнішому суб'єктивному сприйняттю якості життя.

Якість життя та психологічне благополуччя, будучи інтегральними показниками адаптації, віддзеркалюють не лише зовнішні умови існування, а й внутрішню здатність особистості підтримувати цілісність і відчуття контролю над подіями. Виявлені закономірності свідчать, що саме резильєнтність та життєстійкість виступають базовими механізмами психологічного захисту й відновлення, які посилюють позитивну оцінку життєвих обставин та сприяють відчуттю благополуччя.

За шкалою резильєнтності, яку ми визначаємо центральною у вимірюванні психологічної стійкості, було зафіксовано статистично достовірну різницю між групами осіб, які проживають на території країни, так і за її межами (див. рис. 1).

Отримані результати демонструють певні розбіжності у рівнях резильєнтності між тими, хто проживає на території України, та тими, хто перебуває за її межами.

Використовуючи U-критерій Манна–Уїтні, ми виявили, що досліджувані, які залишаються в Україні, проявляють вищий рівень резильєнтності ($M = 43{,}6$; $Me = 44$), ніж ті, що перебувають за кордоном ($M = 41{,}4$; $Me = 41$), $U = 2133{,}5$, $p = 0{,}036$. Цей результат може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на екстремальні зовнішні умови, а також про формування активної позиції, спрямованої на подолання труднощів.

Натомість за результатами опитувальника «Вивчення якості життя особистості» статистично значущих відмінностей між групами не встановлено ($p = 0{,}482$). Це означає, що суб'єктивна оцінка якості життя українців, незалежно від місця проживання, загалом залишається відносно подібною, ймовірно, відображаючи спільність екзистенційних і соціальних труднощів, з якими стикається населення.

Крім того, у досліджуваних з України спостерігаються вищі показники за низкою соціально значущих особистісних рис, що також можуть розглядатися як компоненти стійкості. Зокрема, виявлено достовірно вищі значення за шкалами пунктуальність ($p = 0{,}006$), охайність ($p = 0{,}037$), слухняність ($p < 0{,}001$), справедливість ($p = 0{,}031$), терпіння ($p = 0{,}018$). Такі якості свідчать про схильність до саморегуляції, відповідальність, дотримання соціальних норм, що є адаптивними в умовах кризи.

Показники життєстійкості також були вищими у мешканців України ($p = 0{,}008$), що може інтерпретуватись як поведінкове втілення стійкості: готовність діяти, долати перешкоди, реалізовувати цілі попри складні обставини. Це узгоджується з концепцією резильєнтності як процесу, що передбачає не лише внутрішню стійкість, а й зовнішню активність.

Отримані дані свідчать, що психологічна стійкість у контексті воєнного стану та масової міграції не є лише індивідуальною характеристикою. Вона формується у взаємодії з соціальними умовами, культурними нормами, цінностями, а також через особисту активність у подоланні життєвих труднощів. Таким чином, припускаємо, що найбільш стійкі особи – це ті, хто поєднує внутрішню гнучкість, прийняття ситуації, моральну відповідальність та соціальну залученість.

Висновки. У ході дослідження було виявлено, що психологічна стійкість значною мірою детерміну-

ється як індивідуальними рисами, так і контекстуальними умовами існування особистості. Зокрема, вищі показники резильєнтності серед досліджуваних, які залишаються в Україні, можуть свідчити про здатність до мобілізації особистісних ресурсів у ситуаціях підвищеної напруги, а також про прагнення до активного впливу на складні життєві обставини.

Підвищені рівні таких характеристик, як пунктуальність, охайність, слухняність, справедливість і терпіння, підтверджують важливість саморегуляції та відповідального ставлення до соціальних вимог як складових психологічної адаптації у кризовий період.

Встановлено тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та первинними актуальними здібностями за концепцією Позитивної психотерапії, зокрема: контактністю, довірою, надією, вірою та любов'ю. Ці якості виступають базовими емоційними і мотиваційними чинниками, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та налагодженню конструктивних міжособистісних стосунків. Своєю чергою, вторинні здібності – такі як старанність, обов'язковість і бережливість – відображають когнітивно опосередкований контроль над поведінкою в умовах невизначеності.

Отже, результати дослідження підтверджують комплексну природу психологічної стійкості, яка поєднує емоційно-вольові, когнітивні та соціально детерміновані компоненти. Її розвиток зумовлений не лише особистісною структурою, а й впливом культурного, соціального та середовищного контексту, що є особливо актуальним у реаліях війни та масових переміщень. Це може свідчити про те, що вимушена адаптація до нових соціокультурних умов за кордоном супроводжується певним зниженням психологічної стійкості, зокрема на рівні особистісного сприйняття контролю над ситуацією, впевненості у власних силах та відчуття залученості. Водночас, середній рівень резильєнтності в обох групах залишається достатньо високим, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів у більшості опитаних.

Таким чином, місце проживання є значущим фактором, який впливає на прояви резильєнтності, і потребує подальшого вивчення в контексті підтримки психологічного благополуччя українців у різних умовах проживання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойко А. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Наукові перспективи.* 2024. № 9 (51). С. 1108–1120. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1108-1120

2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія.* 2024. № 2(4). С. 104–108. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17

3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

5. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Х патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : збірник тез доповідей наук.-практ. конф., м. Харків, 27 берез. 2020 р. Харків, 2020. С. 217–219. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/66.pdf

6. Нестер А. Окремі питання психологічної стійкості громадян України в умовах воєнного стану. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 квітня 2025 р. Львів, 2025. С. 27–31.

7. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)__22

8. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

9. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 130–141. URL: https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13

10. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/

11. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Вид. В. Кундельська, 2021. 236 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/

12. Ташматов В. А., Геращенко О. С., Атанасова К. К.. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Габітус.* 2024. № 67. С. 289–292. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/50.pdf

13. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний журнал*. 2023. Т 9., Вип. 1(69). С. 32–40. URL: https://doi.org/10.31108/1.2023.9

14. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727629

15. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології.* 2025. № 2 (37). С. 146-153. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746187/

16. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №1 (34(73)). С. 35–40. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07

17. Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59 (1). P. 20–28.

18. Chuning A. E., Durham M. R., Killgore W. D. S., Smith R. Psychological Resilience and Hardiness as Protective Factors in the Relationship Between Depression/Anxiety and Well-Being: Exploratory and Confirmatory Evidence. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 225. 112664. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664

19. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*. 2010. №17 (4). P. 277–307.

20. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71 (3). P. 543–562.

21. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist.* 2001. № 56 (3). P. 227–238.

22. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist.* 2021. № 1 (1). P. 11–14. DOI: https://doi.org/10.52982/lkj135

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

УДК 004.8+159.9+612.8
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.7

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Бригадир М. Б.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи,
провідний спеціаліст Навчально-наукового центру комунікацій
Західноукраїнського національного університету

Коваль О. Є.
кандидат педагогічних наук, доцент,
директор Навчально-наукового центру комунікацій
Західноукраїнського національного університету

Вовчук Ю. Ф.
генеральний директор
Неурядової організації «Vovk Foundation», США

ВИКОРИСТАННЯ ШІ В ОЦІНЦІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ

USE OF AI IN ASSESSMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE

Сучасні технології штучного інтелекту (ШІ) кардинально трансформують підходи до оцінки психофізіологічного стану людини, відкриваючи нові можливості для діагностики, профілактики та покращення якості життя. Психофізіологічний стан, як інтегральний показник фізичного та психічного здоров'я, відіграє ключову роль у професіях з підвищеною відповідальністю, психології, психотерапії, медицині, освіті та повсякденному житті. Традиційні методи оцінки, що ґрунтуються на суб'єктивній інтерпретації та обмеженому наборі показників, поступаються місцем інноваційним цифровим рішенням. Інноваційні підходи до аналізу біосигналів, системи розпізнавання емоцій за мімікою та голосом, дозволяють проводити безперервний моніторинг стану людини з високою точністю. Водночас вони породжують нові етичні та правові виклики, пов'язані з конфіденційністю даних, алгоритмічною упередженістю та необхідністю інформованої згоди.

У статті детально розглядаються: сучасні методи аналізу психофізіологічних показників за допомогою штучного інтелекту; перспективні напрями застосування в психології, психотерапії, медицині, освіті, спорті та безпеці; етичні дилеми та правові аспекти використання нейротехнологій; нові професії на стику психофізіології та штучного інтелекту; стандарти валідації та регулювання психофізіологічних алгоритмів. Особливу увагу приділено гібридним підходам, де штучний інтелект виступає потужним інструментом підтримки прийняття рішень, але не замінює людську експертність. Сучасні дослідження підтверджують, що штучний інтелект у психофізіології є потужним допоміжним інструментом, проте він не може замінити людської експертизи. У сфері діагностики алгоритми здатні аналізувати складні біосигнали, такі як ЕЕГ чи мікроміміка, проте заключний діагноз та стратегію лікування, терапії залишається за кваліфікованим фахівцем.

Ключові слова: штучний інтелект, психофізіологія, біомоніторинг, нейротехнології, етика ШІ, цифрова медицина.

Modern artificial intelligence (AI) technologies are radically transforming approaches to assessing a person's psychophysiological state, opening up new opportunities for diagnosis, prevention and improving the quality of life. Psychophysiological state, as an integral indicator of physical and mental health, plays a key role in professions with increased responsibility, psychology, psychotherapy, medicine, education and everyday life. Traditional assessment methods based on subjective interpretation and a limited set of indicators are giving way to innovative digital solutions. Innovative approaches to biosignal analysis, emotion recognition systems by facial expressions and voice, allow for continuous monitoring of a person's condition with high accuracy. At the same time, they give rise to new ethical and legal challenges related to data confidentiality, algorithmic bias and the need for informed consent.

The article examines in detail: modern methods of analyzing psychophysiological indicators using artificial intelligence; promising areas of application in psychology, psychotherapy, medicine, education, sports and security; ethical dilemmas and legal aspects of the use of neurotechnologies; new professions at the junction of psychophysiology and artificial intelligence; standards for validation and regulation of psychophysiological algorithms. Particular attention is paid to hybrid approaches, where artificial intelligence acts as a powerful tool for supporting decision-making, but does not replace human expertise. Modern research confirms that artificial intelligence in psychophysiology is a powerful auxiliary tool, but it cannot replace human expertise. In the field of diagnostics, algorithms are able to analyze complex biosignals, such as EEG or micromimicry, but the final diagnosis and treatment strategy, therapy remains with a qualified specialist.

Key words: artificial intelligence, psychophysiology, biomonitoring, neurotechnologies, AI ethics, digital medicine.

Постановка проблеми. Оцінка психофізіологічного стану людини відіграє надзвичайно важливу роль у сучасному світі, оскільки дозволяє зберігати здоров’я, підвищувати ефективність праці та забезпечувати безпеку в різних сферах життя. Психофізіологічний стан є інтегральним показником фізичного та психічного самопочуття, і його моніторинг допомагає вчасно виявити стани перевтоми, стресу, три-

воги або початкові ознаки захворювань. Це, своєю чергою, дає можливість запобігти розвитку хронічних патологій, зокрема серцево-судинних чи психосоматичних розладів.

У професіях, пов'язаних із високою відповідальністю та ризиком, таких як авіація, медицина, транспорт або військова служба, своєчасна оцінка психофізіологічного стану є критично важливою. Вона дозволяє запобігати фатальним помилкам, які спричинені втомою, зниженням уваги чи когнітивними порушеннями. Також це надзвичайно актуально в освітньому середовищі: розуміння стану учня або студента дає змогу адаптувати навчальне навантаження, знизити рівень стресу та підвищити ефективність засвоєння матеріалу.

У сфері медицини оцінка психофізіологічного стану сприяє персоналізації лікування. Лікарі можуть точніше підібрати методи терапії, враховуючи не лише клінічні показники, а й емоційний фон пацієнта, його реакцію на лікування та загальне самопочуття. Крім того, у критичних ситуаціях, наприклад у відділеннях інтенсивної терапії або на виробництві, моніторинг стану людини в реальному часі дозволяє оперативно реагувати на загрозливі зміни.

Також, регулярна оцінка психофізіологічного стану допомагає людині краще розуміти себе, вчасно реагувати на сигнали організму, регулювати емоційний стан, покращувати сон, настрій і якість життя загалом.

Сучасні технології відіграють ключову роль у трансформації методів дослідження та оцінки психофізіологічного стану людини. Завдяки цифровим інструментам та інтелектуальним системам, процеси, які раніше вимагали тривалого спостереження, ручної обробки даних і суб'єктивних висновків, стали точнішими, швидшими та більш об'єктивними.

Технології дозволяють збирати великий обсяг фізіологічної та поведінкової інформації – від електроенцефалограм (ЕЕГ) і частоти серцевих скорочень до аналізу міміки, голосу й рухової активності. Завдяки мініатюрним сенсорам, індивідуальним, портативним пристроям та мобільним додаткам з'явилась можливість проводити безперервний моніторинг стану людини в реальному часі, навіть поза клінічними умовами.

Інтелектуальні алгоритми обробки даних, зокрема ті, що працюють на основі штучного інтелекту та машинного навчання, дозволяють виявляти приховані закономірності у фізіологічних реакціях. Це відкриває нові можливості для раннього прогнозування стресу, перевтоми, тривожних або депресивних станів. Технології також застосовуються для оцінки впливу зовнішніх факторів (таких як шум, освітлення або інформаційне навантаження) на стан людини.

Також сучасні цифрові платформи дозволяють проводити психологічне тестування в інтерактивному форматі, автоматично аналізуючи не лише відповіді, а й стиль поведінки користувача під час проходження тестів. Це створює новий рівень діагностики, що поєднує психологію з біоінформатикою, медициною та нейротехнологіями.

Виклад основного матеріалу. Психофізіологічний стан – це інтегральна характеристика організму, яка відображає взаємозв'язок між психічними процесами та фізіологічними функціями людини. Він визначає рівень активності нервової системи, емоційний тонус, увагу, мотивацію, реакції на стрес і загальну здатність до адаптації в умовах навантаження чи змін навколишнього середовища.

Цей стан формується під впливом як зовнішніх факторів (наприклад, шуму, температури, освітлення, соціального тиску), так і внутрішніх (самопочуття, тривожність, втому, гормональний фон). Психофізіологічний стан змінюється динамічно й безпосередньо впливає на працездатність, спроможність до навчання, прийняття рішень та емоційне реагування.

Оцінка цього стану ґрунтується на аналізі як об'єктивних фізіологічних показників (частоти серцевих скорочень, електроенцефалограми, дихання), так і суб'єктивних відчуттів людини. Таким чином, психофізіологічний стан є ключовим показником загального функціонального ресурсу організму в кожний конкретний момент часу.

Оцінка психофізіологічного стану людини традиційно здійснюється за допомогою низки методів, що охоплюють як психологічні, так і фізіологічні підходи. Одним із найпоширеніших інструментів є психодіагностичні тести, які дозволяють досліджувати рівень тривожності, стресу, уваги, пам'яті, реакції на навантаження та інші показники психічної діяльності. Такі тести можуть бути як стандартизованими, так і адаптованими для конкретних ситуацій, наприклад у психотерапевтичній, військовій чи медичній практиці. При цьому здійснюється спостереження за поведінкою людини в різних умовах як у природному середовищі, так і в лабораторних умовах. Фахівець звертає увагу на реакції, міміку, рухи, мову тіла, темп мовлення та інші невербальні сигнали, що можуть свідчити про зміни у психофізіологічному стані.

Окрему роль відіграє збір біометричних даних, який включає вимірювання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, частоти дихання, шкірно-гальванічної реакції, м'язового тонусу та активності мозку (наприклад, за допомогою ЕЕГ). Такі фізіологічні показники є надійним джерелом інформації про функціональний стан організму та його здатність до адаптації.

Хоча традиційні методи оцінки психофізіологічного стану вже давно використовуються в медицині, психології, спорті та інших сферах, вони мають низку суттєвих обмежень. Одне з основних – це залежність від суб'єктивної інтерпретації результатів. Наприклад, спостереження або психологічні тести можуть давати різні висновки залежно від досвіду або упередженості фахівця, а також від стану самої людини під час обстеження.

Ще одне обмеження полягає в тому, що такі методи часто дають лише миттєву фіксацію стану, тобто не відображають динаміки змін у реальному часі. Це особливо важливо у ситуаціях, коли психофізіологічний стан може змінюватися швидко – наприклад, під час стресу, фізичних навантажень або

складної роботи. Традиційні засоби не завжди дають змогу відстежити ці зміни вчасно або безперервно.

Крім того, багато класичних методів вимагають спеціалізованого обладнання, фізичної присутності обстежуваного у клініці або лабораторії, а також часу на підготовку й обробку результатів. Це обмежує можливість їх застосування в умовах повсякденного життя, особливо коли потрібен швидкий або дистанційний моніторинг.

Також важливо враховувати, що деякі люди можуть свідомо чи несвідомо змінювати свою поведінку під час тестування, що впливає на достовірність результатів. Загалом, традиційні методи, хоча й залишаються важливими, часто поступаються сучасним цифровим технологіям за точністю, оперативністю й адаптивністю до конкретних умов.

Аналіз біосигналів за допомогою нейромереж відкриває нові можливості для глибокого розуміння психофізіологічного стану людини. До біосигналів належать фізіологічні параметри, які відображають роботу внутрішніх систем організму – зокрема, частота серцевих скорочень (ЧСС), електроенцефалограма (ЕЕГ), електрокардіограма (ЕКГ), електроміограма (ЕМГ), дихальна активність та інші.

Традиційні методи обробки таких сигналів базуються на стандартних алгоритмах аналізу, які не завжди здатні врахувати індивідуальні особливості пацієнта чи складні варіації в даних. Натомість нейромережі, особливо глибокі, мають здатність самостійно навчатися на великих обсягах біосигналів, виявляючи приховані патерни, які можуть бути недоступні для звичайної аналітики.

Завдяки цьому стало можливим створення високоточних моделей для виявлення психоемоційних станів, таких як тривожність, перевтома, депресія, підвищене збудження або зниження уваги. Наприклад, нейромережі можуть аналізувати ЕЕГ-сигнали для класифікації станів мозкової активності, виявлення ознак стресу або змін у когнітивних процесах. Аналіз ЧСС та варіабельності серцевого ритму допомагає точно визначити рівень фізіологічної напруги та адаптивності організму.

Крім діагностики, нейромережі здатні прогнозувати можливі зміни у психофізіологічному стані ще до того, як вони проявляться клінічно. Це робить їх особливо цінними в системах раннього попередження та персоналізованого моніторингу здоров'я. Такий підхід активно впроваджується в телемедицині, спорті, військовій справі, а також у сфері охорони праці.

ШІ дозволяє автоматизувати виявлення та інтерпретацію навіть найменших змін у виразі обличчя, положенні тіла або рухах людини, що може бути корисним у різних галузях – від психології до безпеки та маркетингу. Зокрема, детально відстежує зміни мікроміміки (короткочасні, часто непідконтрольні зміни у м'язах обличчя, які можуть свідчити про емоції, наміри або приховані реакції людини). Штучний інтелект, може аналізувати відео в реальному часі, виділяючи ключові точки на обличчі та класифікувати емоції (радість, страх, злість тощо). Такі технології вже використовуються при застосуванні поліграфа, медіааналізі та навіть у системах охорони здоров'я для діагностики деяких неврологічних станів [21; 26; 28].

Жести та рухи тіла також несуть важливу інформацію про стан людини. Алгоритми трекінгу, наприклад OpenPose або MediaPipe, дозволяють відстежувати положення рук, ніг, голови та навіть пальців [6; 29]. Це може бути використано для розпізнавання жестів, аналізу поведінки спортсменів або виявлення підозрілих дій у системах відеоспостереження. Однак обробка таких даних має свої виклики: похибки через низьку якість відео, відмінності в освітленні або культурні особливості жестів. Крім того, виникають питання етики та конфіденційності.

Аналіз голосу та мови за допомогою штучного інтелекту дозволяє виявляти емоційний стан і рівень стресу людини. Ця технологія знаходить застосування в різних сферах – від психології та охорони здоров'я до клієнтського сервісу та систем безпеки. Людина може контролювати слова, але тон, тембр, швидкість мови та інші акустичні параметри часто видають її справжній стан. ШІ аналізує такі характеристики, як висота тону (підвищений голос може свідчити про збудження або стрес), темп мови (прискорена промова часто пов'язана з тривогою, а уповільнена – з сумом або втомою), гучність і інтонації (різкі зміни можуть вказувати на злість або радість), а також паузи та повторення, які можуть бути ознаками нервозності або невпевненості. Сучасні алгоритми, наприклад на основі recurrent neural networks (RNN) або transformers, навчаються на великих датасетах записів голосу, що дозволяє їм класифікувати емоції з високою точністю [22]. Стрес впливає не лише на голос, а й на мовленнєві шаблони. ШІ може виявляти лексичні ознаки (використання певних слів, частих повторень або фраз-паразитів), синтаксичні особливості (ускладнені або порушені речення, хаотична структура мови), а також вібрації голосу – мікротремори, які важко помітити на слух, але які фіксує алгоритм.

Застосування такої технології охоплює телемедицину та психологію (автоматичний моніторинг стану пацієнтів під час консультацій), call-центри (оцінка емоцій клієнтів для покращення якості обслуговування), безпеку (виявлення паніки або агресії в аудіозаписах) і навіть особистий розвиток – наприклад, через додатки для контролю власного стресу під час публічних виступів. Однак слід враховувати й складності: індивідуальні відмінності голосу і манери мови, фонові шуми, що можуть вплинути на якість аналізу, а також етичні аспекти, пов'язані з конфіденційністю та згодою користувачів.

На сьогодні штучний інтелект активно використовується в різних галузях психофізіології – від медицини до спорту та безпеки. У медицині та сфері психічного здоров'я існує низка реальних прикладів впроваджених технологій. Наприклад, Ellipsis Health аналізує голос пацієнта під час розмови з лікарем, виявляючи ознаки депресії та тривожності на основі інтонації, темпу мови та лексики [12]. Подібним

чином, додаток Cogito Companion оцінює емоційний стан людини через голосові характеристики та мовленнєві шаблони. У діагностиці аутизму застосовується система Cognoa, яка аналізує відеозаписи поведінки дитини, щоб виявити ранні ознаки розладів аутистичного спектру [1; 23]. Інша технологія – Emotient, нині інтегрована в Apple, використовувалась для розпізнавання емоцій через міміку обличчя [20]. У сфері нейроінтерфейсів працюють такі проєкти, як Neuralink, що розробляє інтерфейс «мозок-комп'ютер» для лікування паралічу, та BrainGate – система, яка дозволяє керувати комп'ютерами або протезами за допомогою мозкових сигналів [16; 17].

У спорті штучний інтелект допомагає як в оптимізації фізичних навантажень, так і в психологічній підготовці. Наприклад, браслет WHOOP аналізує сон, пульс і рівень стресу, щоб рекомендувати індивідуальні тренування, а Catapult Sports надає професійним спортсменам дані про біомеханіку рухів і фізіологічні показники для запобігання травмам [8]. Для ментального тренінгу застосовується платформа Sense Arena, що поєднує віртуальну реальність із ШІ для розвитку уваги та стресостійкості [3].

У сфері безпеки й оборони штучний інтелект використовується для виявлення стресу та брехні. Наприклад, система iBorderCtrl, розроблена для прикордонного контролю в ЄС, аналізує міміку, голос і рухи очей людини для виявлення підозрілої поведінки. Інша система – EyeDetect – є детектором брехні, який працює на основі трекінгу мікрорухів очей [25]. Військові програми, як-от DARPA's BATL, використовують сенсори та ШІ для моніторингу стресу у солдатів. Алгоритми, розроблені в MIT, здатні аналізувати голосові ознаки ветеранів для ранньої діагностики посттравматичного стресового розладу[9].

У сфері нейромаркетингу та когнітивних досліджень ШІ теж знаходить широке застосування. Affectiva, наприклад, є платформою, яка аналізує емоційні реакції глядачів на рекламу через камеру, оцінюючи міміку та рух очей [2; 19]. Схожий функціонал має програмне забезпечення iMotions, що дозволяє досліджувати емоції під час перегляду відео або взаємодії з продуктами [18]. Cambridge Cognition пропонує AI-системи для оцінки когнітивних функцій – пам'яті, уваги, мислення – що активно застосовуються в клінічних дослідженнях [5].

Використання штучного інтелекту в психофізіології супроводжується низкою етичних та правових викликів, насамперед пов'язаних із конфіденційністю та обробкою персональних даних. Одним із ключових правових орієнтирів є Загальний регламент захисту даних (GDPR) у ЄС, а також аналогічні законодавства в інших країнах [10]. Вони вимагають отримання явної згоди користувача на збір та обробку біометричних даних, таких як ЕЕГ, голос або міміка, і гарантують право на «забуття», тобто можливість видалення психофізіологічних записів на вимогу. Яскравим прикладом порушення цього принципу стала справа компанії Clearview AI у 2023 році, коли їй було накладено штраф у розмірі 20 мільйонів євро за зберігання емоційних даних без належного шифрування [24]. У США регулювання здійснюється згідно з HIPAA – законом про захист медичних даних, який вимагає, щоб усі AI-системи, що аналізують стан пацієнтів, відповідали сучасним стандартам кібербезпеки [14]. Наприклад, у 2022 році FDA заблокувала додаток для діагностики депресії саме через недостатній захист даних [11].

Крім юридичних питань, існує низка етичних дилем. Однією з найгостріших є маніпуляція поведінкою – зокрема, використання нейромаркетингових систем для впливу на рішення покупців без їхньої свідомої згоди. Історія з Cambridge Analytica показала, як дані про психологічні профілі можуть бути використані у політичних кампаніях [27]. Іншою проблемою є алгоритмічна дискримінація – коли моделі, навчені переважно на даних європейців, демонструють низьку точність або помилкову діагностику в інших етнічних групах. Дослідження науковців показало, що системи розпізнавання обличь мають значно вищу похибку при аналізі темношкірих жінок [4].

Ще одним важливим аспектом є конфіденційність у дослідницьких проєктах. Хоча технології на кшталт Federated Learning дозволяють аналізувати дані без їх централізованого зберігання (як у Google Health), залишається проблема можливої ідентифікації навіть анонімних даних. Зокрема, у 2021 році дослідникам вдалося деанонімізувати до 95 % ЕЕГ-записів через унікальні характеристики мозкових хвиль [7].

Особливе занепокоєння викликає військове застосування ШІ у психофізіології. Проєкт DARPA "Next-Generation Non Surgical Neurotechnology" викликав дебати через потенційну можливість неінвазивного «читання думок» без згоди військових [9]. Такі практики можуть порушувати положення міжнародних угод, зокрема Конвенції про біологічну зброю, яка забороняє використання нейротехнологій у цілях контролю або маніпуляції.

Використання штучного інтелекту в психофізіології породжує етичні та правові виклики, які пов'язані з інформованою згодою та прозорістю алгоритмів. Складність пояснення роботи алгоритмів ШІ для неспеціалістів є суттєвим бар'єром для отримання справді інформованої згоди. Психофізіологічні дані, такі як сигнали ЕЕГ або мікроміміки, часто обробляються складними моделями, які важко інтерпретувати. Наприклад, пацієнт може погодитися на аналіз ЕЕГ для діагностики депресії, але не усвідомлюватиме, як саме алгоритм формує висновки.

Динамічна природа згоди також вимагає уваги. Дані, спочатку зібрані для лікування, можуть використовуватися для досліджень або інших цілей. Чи достатньо одноразової згоди, чи потрібні механізми її оновлення?

Непрозорість алгоритмів ШІ може призводити до серйозних наслідків. Наприклад, деякі алгоритми, призначені для психологічної підтримки, у 2022 році рекомендував небезпечні дії користувачам із тривожними розладами, але розробники не змогли пояснити логіку таких рекомендацій [15]. Аналогічно, моделі для діагностики аутизму на основі оптометрії демон-

стрували знижену точність у дітей із темною шкірою через упередженість даних [13].

Без прозорості алгоритмів та ефективних механізмів згоди, ШІ у психофізіології може стати інструментом маніпуляції. Необхідний розвиток інтерпретованих моделей, чіткі правові санкції за порушення та просвітницькі програми для підвищення обізнаності користувачів. Лише комплексний підхід дозволить забезпечити етичне та безпечне використання ШІ у цьому випадку.

Інтеграція штучного інтелекту в психофізіологію вже зараз формує новий ландшафт професійних спеціалізацій, що поєднують технічні навички з гуманітарними знаннями. Серед них особливо виділяються нейроетиків – фахівці, які аналізують етичні аспекти застосування алгоритмів у діагностиці та їх вплив на психічне здоров'я. В їхні обов'язки входить оцінка ризиків алгоритмічних упереджень, забезпечення конфіденційності даних та аналіз соціальних наслідків автоматизованих рішень. Паралельно з'являються AI-нейроаналітики, які спеціалізуються на інтерпретації даних ЕЕГ та ін. за допомогою машинного навчання, поєднуючи технології та клінічну практику. Не менш важливу роль відіграють розробники психофізіологічних інтерфейсів, які створюють інструменти для ефективної взаємодії між штучним інтелектом, медичними фахівцями та пацієнтами.

Висновки. Надійне застосування психофізіологічних алгоритмів вимагатиме розробки єдиних міжнародних стандартів валідації. Ключовим аспектом стане клінічна перевірка моделей на різноманітних популяціях з урахуванням вікових, гендерних та етнічних особливостей, що дозволить мінімізувати потенційні упередження. Стандарти встановлюватимуть вимоги до прозорості алгоритмів, включаючи обов'язкову документацію щодо навчальних даних, архітектури моделей та меж їх застосування. Регуляторні органи, розроблятимуть чіткі вимоги до сертифікації медичних систем штучного інтелекту. Однак відсутність гармонізованих міжнародних стандартів може суттєво гальмувати розвиток цієї перспективної галузі.

Сучасні дослідження підтверджують, що штучний інтелект у психофізіології має розглядатися як потужний допоміжний інструмент, а не як заміна людської експертизи. У сфері діагностики алгоритми здатні аналізувати складні біосигнали, такі як ЕЕГ чи мікроміка, проте заключний діагноз та стратегію лікування залишатиметься за кваліфікованим фахівцем. AI-асистенти, можуть надавати цінну підтримку клієнтам, пацієнтам між сеансами, але ніколи не зможуть повноцінно замінити психотерапевтичний процес. У наукових дослідженнях штучний інтелект значно прискорює обробку великих масивів даних, проте інтерпретація отриманих результатів вимагатиме глибокого нейробіологічного та психологічного розуміння. Такі гібридні підходи можуть суттєво зменшити навантаження на фахівців шляхом автоматизації рутинних операцій та відкривають нові можливості для персоналізованої медицини завдяки аналізу унікальних біомаркерів. Це відкриває нові горизонти для діагностики та лікування психічних розладів, але водночас вимагає відповідального ставлення до етичних викликів і потенційних ризиків, пов'язаних із застосуванням штучного інтелекту в такій чутливій сфері, як психічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Abbas H, Garberson F, Liu-Mayo S, Glover E, Wall DP. Multi-modular AI Approach to Streamline Autism Diagnosis in Young Children. *Sci Rep*. 2020 Vol.10(1).

2. Affectiva. Human Behavioral Research with iMotions. URL: https://www.affectiva.com/product/imotions-behavioral-research/ (дата звернення: 09.07.2025)

3. Andel R, McMahan T, Parsons TD, Hort J. Virtual Reality Tennis Training: Performance Gains Derived from User Characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2024. Vol.10. P. 728-735.

4. Buolamwini J., Gebru T. Gender Shades: Intersectional accuracy disparities in commercial gender classification. *Proceedings of the Conference on Fairness, Accountability and Transparency (FAT)*. 2018. P. 77–91.

5. Butler P., Au R., Becker A. & et al. Intuition Brain Health Study: a smartphone- and smartwatch-based virtual, observational study using multimodal mobile sensing to classify and detect mild cognitive impairment. 2024. Vol.10.

6. Cao Z. et al. Realtime Multi-Person 2D Pose Estimation using Part Affinity Fields. *IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence*. 2017. Vol. 43, No. 1. P. 1302–1310.

7. Chikwetu, L. et al. Does de-identification of data from wearable Biometric Monitoring Technologies give us a false sense of security? A systematic review. *Lancet Digit Health.* 2023. Vol.4. P. 239-247.

8. Grosicki G. & Fielding F. & Kim J. et al. Wearing WHOOP More Frequently Is Associated with Better Biometrics and Healthier Sleep and Activity Patterns. Sensors. 2025. Vol. 25. P. 2437.

9. DARPA's N3: The Future of Non-Surgical Brain Interfaces. 2024. URL: https://biodefenseresearch.org/darpas-n3-the-future-of-non-surgical-brain-interfaces/(дата звернення: 09.07.2025)

10. Hauselmann R., Sears A. et al. EU law and emotion data. *arXiv*. 2023.

11. King D. R. et al. Methods for navigating the mobile mental health app landscape for clinical use. *Curr Treat Options Psychiatry*. 2023. Vol. 10, No. 1. .

12. Lin Y. et al. Feasibility of a machine learning-based smartphone application in detecting depression and anxiety in a generally senior population. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 6, No. 3.

13. Lu Angelina & Perkowski Marek. Deep Learning Approach for Screening Autism Spectrum Disorder in Children with Facial Images and Analysis of Ethnoracial Factors in Model Development and Application. *Brain Sciences*. 2021. Vol. 11. P.1446.

14. Marks M., Haupt C. AI Chatbots, Health Privacy, and Challenges to HIPAA Compliance. *JAMA*. 2023. Vol. 330, No. 12. P. 1101–1102.

15. Milton A., Chancellor S. The Users Aren't Alright: Dangerous Mental Illness *Behaviors and Recommendations.* 2022. Vol. 16. P. 690–701.

16. Musk E. et al. An integrated brain-machine interface platform with thousands of channels. *Journal of Medical Internet Research*. 2019. Vol. 21, No. 10.

17. Pandarinath C. et al. High performance communication by people with paralysis using an intracortical BCI. *eLife*. 2017. Vol. 6.
18. Sánchez-Monedero L., Dencik L. The politics of deceptive borders: 'Biomarkers of deceit' and the case of iBorderCtrl. *Information, Communication & Society*. 2019. Vol. 22, No. 14. P. 2068–2084.
19. Rob Matheson. A market for emotions: With emotion-tracking software, Affectiva attracts big-name clients. *MIT News*. 31.07.2014. URL: https://news.mit.edu/2014/with-emotion-tracking-software-affectiva-attracts-clients-mood-aware-internet-0731 (дата звернення: 09.07.2025)
20. Sánchez-Monedero L., Dencik L. The politics of deceptive borders: 'Biomarkers of deceit' and the case of iBorderCtrl. *Information, Communication & Society*. 2019. Vol. 22, No. 14. P. 2068–2084.
21. Stephansen J. B. et al. Neural network analysis of sleep stages enables efficient diagnosis of narcolepsy. *Nature Communications*. 2018. Vol. 9.
22. Tang J. et al. Speech emotion recognition via CNN transformer and multidimensional attention mechanism. *Speech Communication*. 2025. Vol.171. .
23. Tariq Q. et al. Mobile detection of autism through machine learning on home video. *A development and prospective validation study. PLoS Med.* 2018. Vol. 15. No. 11.
24. Toulas B. Clearview AI gets third €20 million fine for illegal data collection. 2022. URL: https://www.bleepingcomputer.com/news/security/clearview-ai-gets-third-20-million-fine-for-illegal-data-collection/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 09.07.2025)
25. Wachter S., Mittelstadt B., Russell C. Counterfactual explanations without opening the black box: Automated decisions and the GDPR. *Harvard Journal of Law & Technology*. 2018. Vol. 31, No. 2. P. 841–887.
26. Wang H. et al. Research on non-invasive psychological detection technology based on artificial intelligence. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences.*2021. Vol. 4(3). P. 10 –16.
27. Youyou W., Kosinski M., Stillwell D. Inferring human traits from Facebook statuses. *arXiv*. 2018.
28. Yuan Y. et al. Machine learning applications on neuroimaging for diagnosis and prognosis of epilepsy: J*ournal of Neuroscience Methods*. 2022. Vol. 368.
29. Zhang L. Applications of Google MediaPipe Pose Estimation Using a Single Camera. Master project. 2022. Wuhan University. 33 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 07.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.91
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.8

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Тиньков О. М.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»

Кузьмінова С. В.
старший викладач кафедри психології
Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПРОГРАМУВАННЯ ПСИХІКИ ЛЮДИНИ

APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES FOR PROGRAMMING THE HUMAN MIND

У статті розглядається феномен програмування психіки як один з ключових інструментів впливу на поведінку людини в сучасних умовах інформаційного суспільства. Програмування психіки трактується як систематичне формування і закріплення когнітивних, емоційних і поведінкових патернів за допомогою зовнішніх впливів – інформаційних, вербальних, візуальних, емоційних і технологічних. Особлива увага приділена співвідношенню понять «навчання», «маніпуляція» і «психічне програмування», а також їх відмінним ознакам і механізмам. На теоретико-методологічному рівні проаналізовано класичні та сучасні концепції впливу на свідомість: біхевіоризм, нейролінгвістичне програмування (НЛП), теорія інформаційного поля, концепції медіа-маніпуляцій та поведінкової психології. Автори виділяють основні механізми програмування психіки, включаючи повторення і підкріплення, впровадження смислових якорів, використання емоційних тригерів, а також вплив цифрових технологій і алгоритмів персоналізованого контенту. Розглядаються практичні приклади програмування поведінки в сферах освіти, маркетингу, політики та соціальної інженерії. Окрема увага приділяється етичним і правовим аспектам: проблемі меж допустимого втручання в особисту автономію, питанням відповідальності за формування поведінкових установок, а також викликам цифрової епохи, в якій психіка стає об'єктом цілеспрямованого програмування. Також розглядаються ризики та виклики, пов'язані з порушенням меж особистісної автономії, маніпуляцією свідомістю та втратою критичного мислення. На закінчення підкреслюється необхідність комплексного підходу до вивчення програмування психіки на стику психології, нейропсихології, філософії, права та інформаційних технологій – з метою вироблення ефективних та етично обґрунтованих стратегій взаємодії з людською свідомістю.

Ключові слова: свідомість, мислення, етика, програмування психіки, маніпуляція, інформаційні технології.

The article examines the phenomenon of mental programming as one of the key tools for influencing human behavior in the modern information society. Mental programming is interpreted as the systematic formation and consolidation of cognitive, emotional, and behavioral patterns through external influences –informational, verbal, visual, emotional, and technological. Particular attention is paid to the relationship between the concepts of "learning," "manipulation," and "mental programming," as well as their distinctive features and mechanisms. At the theoretical and methodological level, classical and modern concepts of influencing consciousness are analyzed: behaviorism, neurolinguistic programming (NLP), information field theory, concepts of media manipulation, and behavioral psychology. The authors highlight the main mechanisms of mental programming, including repetition and reinforcement, the introduction of semantic anchors, the use of emotional triggers, as well as the influence of digital technologies and personalized content algorithms. Practical examples of behavior programming in the fields of education, marketing, politics, and social engineering are examined. Special attention is paid to ethical and legal aspects: the problem of the limits of permissible interference in personal autonomy, issues of responsibility for the formation of behavioral attitudes, as well as the challenges of the digital age, in which the psyche becomes the object of targeted programming. The risks and challenges associated with violating the boundaries of personal autonomy, manipulating consciousness, and losing critical thinking are also discussed. In conclusion, the need for a comprehensive approach to the study of mind programming at the intersection of psychology, neuropsychology, philosophy, law, and information technology – is emphasized with the aim of developing effective and ethically sound strategies for interacting with human consciousness.

Key words: consciousness, thinking, ethics, mental programming, manipulation, information technology.

Постановка проблеми. Розвиток людської цивілізації в епоху інформаційного суспільства знаменується подальшим ускладненням суспільної організації і, як наслідок, наростанням потреби в соціальному управлінні. Загострення цієї потреби дало потужний імпульс розвитку принципово нових методів і технологій управління: синергетичних, нейропсихологічних, нейролінгвістичних та ін. Особливе місце серед них займає програмування психіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програмування психіки являє собою послідовний процес, що включає планування, компонування, кодування та введення в психіку людини інформації з метою отримання певних реакцій у вигляді думок, образів, станів, бажань, мотивації та поведінки. Іншими словами, програмування психіки полягає у формуванні або зміні психічних структур (включаючи ментальні карти і програми) та індивідуальних

рис, які визначають поведінку особи (групи, суспільства) в певних ситуаціях і часто використовуються для маніпуляційних акцій [2; 5; 8].

Успішно запрограмована особа діє подібно до робота, механічно реагуючи на певні символи-команди. Як зазначає американський журналіст Пол Кіган, який пройшов курс навчання в тренінговому центрі «Енергія життя», що використовує ментальне програмування, за допомогою тренінгів «людей можна перетворити на пучок рефлексів. За певних обставин і контрольованих умовах вони виконуватимуть майже все, що їм накажуть» [6; 7].

Ментальне програмування може здійснюватися на різних рівнях: окремої особи (часто з метою психотерапії); компаній (організацій) та держави в цілому. В управлінських цілях воно застосовується переважно на двох останніх рівнях: окремих організацій у сфері бізнесу та в галузі державної політики.

Міжнародна організація зі стандартизації (ISO) запровадила стандарт ISO/IEC 42001:2023, що визначає вимоги до створення, тестування, впровадження, підтримки та постійного вдосконалення систем штучного інтелекту. Цей стандарт може застосовуватися у діяльності будь-яких установ чи організацій, незалежно від їхнього профілю роботи. В Україні також стартував процес правового регулювання штучного інтелекту з огляду на міжнародні стандарти в цій сфері. Міністерство цифрової трансформації оприлюднило «Дорожню карту з регулювання штучного інтелекту в Україні», а також представило методичні матеріали під назвою «Права людини в епоху штучного інтелекту: виклики та правове регулювання» [1].

Спеціалісти у галузі штучного інтелекту ведуть дискусії щодо визначення винної особи у випадку завдання шкоди автономною системою штучного інтелекту. Частина авторів вважає, що у разі негативної події, спричиненої дефектами конструкції пристрою зі штучним інтелектом, винним є виробник пристрою, тоді як у випадку програмного збою відповідальність покладається на розробника штучного інтелекту. Деякі експерти вважають, що обидва суб'єкти можуть бути винними одночасно. Проте для кожного конкретного випадку необхідно розробити правову основу для вирішення цього питання та опрацювати відповідні підходи, враховуючи ступінь небезпеки та інші характеристики системи штучного інтелекту [1; 3; 9].

Мета статті – виявити проблеми, пов'язані з феноменом програмування психіки як одиного з ключових інструментів впливу на поведінку людини в сучасних умовах інформаційного суспільства.

Виклад основного матеріалу. Програмування психіки фактично позбавляє людину свободи вибору, обмежуючи її лише тими альтернативами, які передбачені ментальною програмою. У певних випадках такий вплив може бути відкритим і навіть сприйматися добровільно.

Наприклад, у психотерапії людина самостійно погоджується модифікувати певні аспекти своєї психіки, як-от за допомогою НЛП позбутися способу мислення, що стримує її особистісний розвиток, або прийняти ефективну модель сприйняття, створену на основі досвіду видатних особистостей, таких як Ейнштейн. В таких умовах змінюється лише конкретна частина психічної структури, узгоджена заздалегідь, без використання цього впливу для маніпуляції її свідомістю. При цьому людина зберігає контроль над власними рішеннями.

Розглянемо такий аспект, як маніпулятивне психо-програмування, при якому сам факт впливу, його цілі та результати приховуються від об'єкта. У процесі такого програмування людину позбавляють можливості контролювати те, що відбувається з її свідомістю. Мета маніпулятивного впливу полягає в тому, щоб забезпечити у майбутньому необхідні реакції об'єкта шляхом формування заданих способів сприйняття реальності, оцінки ситуацій і поведінки.

Цей тип програмування дозволяє ефективно керувати людиною через створення специфічних психічних структур, які визначають її зовнішньо вільні дії. Крім того, такі структури можуть слугувати основою для стимулюючого впливу, який направлятиме поведінку відповідно до закладених програм. Наприклад, якщо людину чітко запрограмовано на безумовне прагнення до кар'єрного зростання, вона одночасно докладатиме власних зусиль для підвищення на посаді і буде надзвичайно чутливою до кар'єрних стимулів, які використовує керівництво.

Програмування психіки за своєю суттю належить до непрямих і неімперативних методів управління, оскільки воно не вимагає безпосереднього нав'язування вимог до об'єкта впливу та відбувається майже непомітно. За допомогою цього підходу системно формуються певні особистісні риси індивіда. У такому контексті програмування психіки стає важливою складовою процесу формування особистості, доповнюючи стихійну соціалізацію, навчання та виховні процеси.

Ключові особливості програмування психіки, у порівнянні з традиційними, переважно раціональними методиками формування особистості, включають наступне.

1. Високий рівень свідомої та цілеспрямованої дії. Програмування завжди базується на чітких і конкретних цілях, доставляючи прогнозовані психічні чи поведінкові реакції. Воно передбачає акумулювання необхідних ресурсів і визначення коротких термінів для досягнення поставлених результатів.

2. Використання сучасних наукових методологій і технологій впливу, а також традиційних технік навіювання чи зомбування, успадкованих із релігійних груп або сект. Сьогодні до нових способів програмування відносять методи психології (включно з НЛП), лінгвістичні, кібернетичні, соціо-синергетичні підходи та інші.

3. Можливість створення цілісних поведінкових програм, замість окремих орієнтацій чи мотивацій. У результаті змінюються цінності, усвідомлення, життєва філософія та світогляд особистості.

4. Тривалий і стійкий характер ефекту. Програма, закладена під час такого впливу, може залишатися

актуальною протягом усього життя і не піддаватись легкому перегляду чи зміні навіть під впливом практичного досвіду.

5. Залучення сучасних технічних засобів, таких як телебачення, відеоапаратура, комп'ютери та радіо, для забезпечення психологічного та поведінкового програмування.

6. Безальтернативність результату. Програмований об'єкт діє лише у рамках закладеної програми без можливостей для самостійного вибору чи адаптованої реакції.

7. Відносна економічність у порівнянні з традиційними методами мотивації через переконання, матеріальне стимулювання чи покарання.

8. Прихований характер впливу. У більшості випадків справжня мета програмування залишається невидимою для об'єкта. Варто зазначити, що винятком є терапевтичне програмування, яке виконується із погодженням пацієнта, наприклад для лікування фобій.

9. Висока швидкість та ефективність змін. Психо-програмування дозволяє суттєво пришвидшити трансформацію особистості у порівнянні зі звичайними раціональними методами впливу, як-от навчання.

Цей набір характеристик – особливо скритність, безальтернативність виконання програми, стійкість результатів та швидкість досягнення цілей – роблять психо-програмування привабливим засобом управління для багатьох керівників. Попри певні досягнення у галузі психо-програмування, у традиційному суспільстві ніколи не існувало наукових засобів масового чи державного програмування свідомості на високому рівні. В управлінні переважно використовувалися класичні методи стимулювання та покарання.

Безумовно, діяльність більшості сучасних великих тренінгових компаній не обмежується лише тренінгами ментального програмування. Вони застосовують різноманітні, зокрема раціональні, форми навчання та розвитку персоналу. Проте, в останні десятиліття у світі спостерігається помітне зростання питомої ваги психо-програмування.

На основі аналізу методів і прийомів, що використовуються в маніпулятивних психотренінгах, можна виділити загальну модель такого тренінгу. Вона являє собою систему дій, спрямованих на програмування працівника. Основними елементами цієї моделі є наступні.

1. Введення особи в особливий, трансовий стан свідомості, що дозволяє ефективно впроваджувати в її підсвідомість нові цінності та програми поведінки. Процес введення в транс відключає розум і критичне мислення, що дає можливість швидко, без використання будь-яких аргументів, записувати в мозку людини певну інформацію, закладати емоційно-поведінкові установки та, таким чином, зумовлювати її майбутню поведінку.

2. Руйнування існуючої системи цінностей, а також основ Я-концепції. Це досягається через негативну інтерпретацію минулого життя та колишніх цінностей, а також різного роду принижень, яким піддається особа під час тренінгу, що руйнують структури її самосвідомості.

3. Впровадження, головним чином, у підсвідомість нових, спрощених програм сприйняття дійсності та реагування на неї. Ці програми не передбачають рефлексії, сумнівів, критичного сприйняття дійсності, власної думки та її відстоювання. Вони орієнтовані на мотивацію трудової та організаційної активності в заданих межах, визначених керівництвом. Загалом, вони базуються на конформізмі та прийнятті дійсності такою, якою вона є, повністю виключаючи будь-які форми протестної поведінки. Для досягнення особистого успіху учасники тренінгів «повинні прийняти те, що неможливо змінити, і навчитися жити в ньому».

Маніпулятивне психо-програмування сприяє формуванню певного типу особистості працівника. Це «одномірна» (Г. Маркузе) особа, яка повністю підпорядкована керівництву, не шкодує зусиль, часу та здоров'я для досягнення корпоративних цілей і розвитку власної кар'єри, готова на все заради виконання вимог начальства та впевнена в успіху. Керівники, які пройшли таке психо-програмування, також характеризуються прагненням до влади та тотального контролю над підлеглими. Вони часто спонукають своїх працівників до неоплачуваної понаднормової роботи, вимагаючи повної відданості інтересам компанії, навіть у вільний час. Іншими словами, основною метою маніпулятивного психо-програмування є формування людини-робота, готової виконувати будь-які накази керівництва.

Звичайно, діяльність більшості сучасних великих тренінгових компаній не обмежується лише тренінгами ментального програмування. Вони застосовують різноманітні, зокрема раціональні, форми навчання та розвитку персоналу. Проте в останні десятиліття у світі спостерігається помітне зростання питомої ваги психо-програмування.

Маніпулятивне психо-програмування за своєю суттю є тоталітарним, оскільки спрямоване на досягнення повного контролю над свідомістю та психікою людей, що є однією з найважливіших ознак тоталітаризму. Завдяки психо-програмуванню, яке базується на організованій на державному рівні систематичній пропаганді цінностей та ідеалів споживчого суспільства, деяким компаніям, зокрема американським і японським, вдалося сформувати масовий тип працівника, для якого характерні бездуховність, небажання розмірковувати про «високі матерії», відсутність критичного аналізу фактів, а також звичка механічно позитивно реагувати на символи багатства, кар'єри та успіху. Таким типом особистості легко управляти, маніпулюючи матеріальними та кар'єрними стимулами.

Штучний інтелект активно взаємодіє з людьми, одночасно впливаючи на їх свідомість і використовуючи інформаційні алгоритми для реалізації цього. У свою чергу, люди також можуть маніпулювати ШІ, щоб той здійснював маніпуляції з іншими людьми. Це взаємодія охоплює три основні типи людського програмування.

Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП). Спершу нейронні мережі використовували НЛП як основу впливу на людську свідомість. Система аналізує мовні патерни та особливості мислення, допомагаючи формувати бажані реакції у людини.

Нейро-семантичне програмування (НСП). Це сучасніший метод впливу, який проник глибше в психіку. НСП є ближчим до ШІ, оскільки нейронні мережі самі по собі функціонують як семантичні конструкції, побудовані на мовних алгоритмах. Завдяки цьому ШІ ефективно програмує взаємодію з людьми.

Нейро-символічне програмування (НСАІ). Цей підхід інтегрує нейронну та символічну архітектури, об'єднуючи їхні переваги для створення надійного ШІ. Такий ШІ здатний проводити когнітивне моделювання, розмірковувати та вчитися. Штучний інтелект впливає на поведінку людей через різноманітні канали: гаджети, Інтернет, телебачення, радіо, соціальні мережі та засоби масової інформації. Технології маніпуляції через ці системи стають дедалі складнішими.

Сучасні платформи, наприклад, YouTube чи Netflix, використовують ШІ для аналізу поведінки користувачів: переглядів контенту, пошукових запитів, соціальної активності. На основі отриманих даних технологія пропонує персоналізований контент і рекламу, що збільшує ймовірність залучення уваги користувача.

Боти на базі ШІ часто створюють ілюзію популярності певних думок у соціальних мережах, мотивуючи людей слідувати створеним шаблонам. ШІ генерує реалістичний медіаконтент, який може впливати на громадську думку або вводити глядачів в оману.

Використовуючи технології виявлення емоцій, ШІ адаптує свої відповіді для маніпуляції настроєм користувача – наприклад, при виявленні розчарування приховане стимулювання може виглядати як «вигідна пропозиція».

Завдяки аналізу великого обсягу даних ШІ здатний прогнозувати поведінку людини і, відповідно, непримусово скеровувати її в заданому напрямку. Попри багато можливостей із позитивним впливом – наприклад персоналізація контенту чи покращення якості послуг. Одначе існує ризик неправильного використання цих технологій заради прибутку чи влади, що може завдати шкоди користувачам.

Висновки. У сучасному світі маніпулятивне психо-програмування все більше використовується для досягнення не лише економічних, а й політичних цілей. Потенціал ШІ в маніпулюванні людською поведінкою є багатогранним, несе як позитивні зміни, так і загрози. Освіченість у цих питаннях і вдосконалення заходів безпеки дадуть змогу захиститися від небажаних маніпуляцій. Прозорість технологій, контроль з боку користувачів і дотримання етичних норм розробниками залишаються головними принципами для мінімізації ризиків та максимізації вигоди від використання штучного інтелекту.

Таким чином, ефективне та етичне програмування психіки вимагає ретельно продуманої методології, заснованої на наукових даних і гуманістичних принципах, що забезпечують всебічний розвиток особистості та підготовку до життя в складному соціальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Права людини в епоху штучного інтелекту: виклики та правове регулювання : Методичний матеріал. (Міністерство цифрової трансформації України, 2024). 44 с.

2. https://drive.google.com/file/d/1YLb1X8wCMQi3g8LjPsERa2b58GM1fRS2/view (дата звернення: 01.05.2024).

3. AI and the future of skills, Volume 1: Capabilities and assessments. OECD Publishing. 2021. 200 p. https://www.oecd.org/en/publications/ai-and-the-future-of-skills-volume-1_5ee71f34-en.html.

4. Artificial intelligence act: Council and Parliament strike a deal on the first rules for AI in the world. Council of the EU : Press release. 2 February 2024. URL: https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2023/12/09/artificial-intelligence-act-council-and-parliament-strike-a-deal-on-the-first-worldwide-rules-for-ai/ (in English).

5. ISO/IEC 42001:2023 (E). Information technology – Artificial intelligence. Management system. First edition 2023 – 12. International standard. Geneva, 2023. URL: https:// webstore.iec.ch/preview/info_isoiec42001%7Bed1.0%7Den.pdf.

6. Duan, Y., Edwards, J. S., & Dwivedi, Y. K. Artificial intelligence for decision making in the era of Big Data – evolution, challenges and research agenda *International Journal of Information Management*. 2019. Vol. 48. P. 63-71. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2019.01.021.

7. Salatino A., Prével A., Caspar E.A., Lo Bue S. Influence of AI Behavior on Human Moral Decisions, Agency, and Responsibility. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15, Article 15532. P. 211-218.

8. Samia Kabir, David N. Udo-Imeh, Bonan Kou, and Tianyi Zhang. 'Is Stack Overflow Obsolete? An Empirical Study of the Characteristics of ChatGPT Answers to Stack Overflow Questions' Proceedings of the CHI. *Conference on Human Factors in Computing Systems* (May 11–16, 2024, Honolulu, HI, USA). P. 1-17 https://doi.org/10.1145/3613904.3642596 (дата звернення: 02.05.2024).

9. Selwyn, N., Nemorin, S., Bulfin, S., & Johnson, N.F. Algorithms in education: What's missing? *Learning, Media and Technology*. 2020. Vol. 45, № 3. P. 290-302.

10. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiMlYmK_4KPAxXHExAIHRIRK5IQFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Ffiles.eric.ed.gov%2Ffulltext%2FEJ1301767.pdf&usg=AOvVaw0ZPh15DCJQmMtjxX4uRB1-&opi=89978449.

11. Zeide, E. Artificial intelligence in higher education: Applications, promise and perils, and ethical questions. *Educause Review*. 2019. P. 31-39. https://er.educause.edu/-/media/files/articles/2019/8/er193104.pdf

Дата першого надходження рукопису до видання: 14.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 03.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК [159.947.5:004.738.5]-053.67:159.942.5
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.9

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Волошок О. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Львівського національного університету імені Івана Франка

Вовчик Р. В.
магістрантка кафедри психології
Львівського національного університету імені Івана Франка

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ

INTERNET ADDICTION OF YOUNG STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY

У статті розглядаються особливості прояву інтернет-залежності у студентської молоді з різним рівнем особистісної та ситуативної тривожності. Теоретично проаналізовано поняття інтернет-залежності, психологічні та фізіологічні симптоми, критерії інтернет-адикції у працях вітчизняних та західних психологів. Висвітлено психологічні чинники схильності особистості до прояву інтернет-залежності, зокрема, описано фактор тривожності і тривоги. Емпірично розкрито взаємозв'язок тривожності та інтернет-залежності, індивідуальних рис особистості і тривожності. Зокрема, було виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між інтернет-залежністю та такими рисами особистості, як тривожність, напруженість, емоційна нестабільність та замкнутість. Розкрито відмінності між особами з високим, середнім і низьким рівнем тривожності та проявами інтернет-залежності. Доведено, що особи з вищим рівнем тривожності мають вищі показники інтернет-залежності порівняно з іншими групами студентської молоді. За допомогою факторного аналізу було виявлено чотири ключові чинники інтернет-залежності серед студентської молоді. Перший фактор пов'язаний з компульсивністю та симптомами відміни, як проявами інтернет-залежності. Другий фактор розкриває взаємозв'язок між емоційними переживаннями, тривогою та схильністю до інтернет-залежності. Третій фактор демонструє полярність між радикалізмом і конформізмом, що пов'язано з проблемою особистісного самовизначення у юнацький період. Четвертий фактор виявляє прагнення до соціальної впевненості шляхом пошуку контактів і розвиток соціальних навичок через онлайн-платформи та залученість до інтернету. Описано шляхи і методи профілактики та зниження інтернет-залежності та тривожності у осіб юнацького віку. Окреслено напрямки корекційної роботи з тривожними студентами ЗВО.

Ключові слова: інтернет-залежність, адиктивна поведінка, тривожність, тривога, студентська молодь.

The article examines the features of the manifestation of Internet addiction in students with different levels of personal and situational anxiety. The concept of Internet addiction, psychological and physiological symptoms, criteria for Internet addiction in the works of domestic and Western psychologists are theoretically analyzed. The psychological factors of a person's predisposition to Internet addiction are highlighted, in particular, the factor of anxiety and worry are described. The relationship between anxiety and Internet addiction, individual personality traits and anxiety is empirically revealed. In particular, a direct correlation relationship was found between Internet addiction and such personality traits as anxiety, tension, emotional instability and withdrawal. The differences between individuals with high, medium and low levels of anxiety and manifestations of Internet addiction are revealed.

It has been proven that individuals with a higher level of anxiety have higher rates of Internet addiction compared to other groups of student youth. Using factor analysis, four key factors of Internet addiction among student youth were identified. The first factor is associated with compulsivity and withdrawal symptoms as manifestations of Internet addiction. The second factor reveals the relationship between emotional experiences, anxiety, and a tendency to Internet addiction. The third factor demonstrates the polarity between radicalism and conformism, which is associated with the problem of personal self-determination in adolescence. The fourth factor reveals the desire for social confidence by seeking contacts and developing social skills through online platforms and involvement in the Internet. Ways and methods of preventing and reducing Internet addiction and anxiety in adolescents are described. Directions of corrective work with anxious students of higher education institutions are outlined.

Key words: Internet addiction, addictive behavior, anxiety, worry, student youth.

Постановка проблеми. Проблема інтернет-залежності студентської молоді є дуже важливою та актуальною у сучасному суспільстві. Загалом схильність особистості до надмірного вживання інтернету стала зростати з розвитком сучасних інформаційних та цифрових технологій, карантинними заходами під час пандемії коронавірусу, а на даному етапі згубний вплив здійснює воєнний стан в Україні, який спричиняє до появи хронічного стресу та пошуку шляхів його зниження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явище інтернет-залежності та її зв'язок з тривож-

ністю серед молоді досліджували, як іноземні, так і вітчизняні науковці, зокрема, А. Голдберг, К. Янг, М. Балакірєва, Т. В. Бондар, Ю., О. В. Василенко, Х. Турецька, Ю. Приймак, О. Т. Сакович, С. З. Сальніков, С. В. Сидяк, Ю. Б. Юдін, Н. С. Нахабич, Л. В. Міхеєва, О. Петрунько, Г. М. Розлуцька, та М. В. Опачко. Їхні роботи присвячені вивченню різних аспектів цієї проблеми, включаючи психологічні особливості інтернет-залежних, вплив віртуального середовища та зв'язок з тривожністю, соціально-психологічні чинники адиктивної поведінки тощо.

Українські дослідниці, А. Сорока та Н. Портницька, проводили емпіричне дослідження прояву інтернет-залежності осіб юнацького віку та періоду ранньої дорослості протягом 2022-2023 років в Україні і прийшли до певних висновків. Зокрема, результати емпіричного дослідження 182 осіб засвідчили, що особи юнацького віку 15-20 років більше часу проводять у мережі інтернет порівняно з дорослими. Таких осіб є майже 48%. Час проведений в інтернеті незначно збільшився у 2023 році порівняно з 2022 роком. Більше 5 годин на добу проводить 40 % всіх досліджуваних на противагу 34 % – у 2022 році. Також дослідниці зауважили, що виявлена достатня кількість респондентів, які переживають пригніченість, зниження настрою, дратівливість, коли вони знаходяться поза мережею, а після повернення до мережі ці симптоми зникають. Як справедливо зазначають науковиці, війна може бути одним з факторів, який сприяє збільшенню залежності від інтернету. Через значну залученість до соцмереж молодь бажає зменшити прояви стресу та покращити свій емоційний стан [4].

Дослідження, які проводили Н. Вітюк та Р. Винник у кінці 2022 року теж демонструють подібну динаміку залученості до інтернету студентської молоді. Було виявлено, що з 53 опитаних респондентів юнацького віку 47,1% проводять в інтернеті більше 5 годин на день без врахування часу на навчання у дистанційному форматі, 45,3% – по 3–4 години на день і лише 7,6% – по 1-2 години. Отже, майже половина досліджуваних проявляють ознаки залежності від інтернету. Хоча за методикою К.Янг у 51% респондентів спостерігається легкий ступінь інтернет-залежності), помірний ступінь – у 26,4% осіб і відсутність симптомів залежності – у 22,6% юнаків та дівчат. Крім того, у більшості опитаних було виявлено ознаки фабінгу у взаємодії студентської молоді (69,8%). Зокрема, мова йде про відволікання на смарфон під час безпорсередньої комунікації з іншою людиною [5].

Взаємозв'язок між схильністю до інтернет-залежності, тривожності й інших психоемоційних станів відмічає українська дослідниця Лукащук С. Вона стверджує, що надмірне використання інтернету пов'язано з такими психічними станами, як тривога, депресія та безсоння. Крім того, у дослідженнях Akini A. та Iscander M. було виявлено, що депресія і тривога є значимими чинниками інтернет-залежності серед студентів вищих навчальних закладів. Високий рівень адиктивної поведінки може викликати або посилити почуття самотності, смутку та безнадії, які часто є симптомами депресії. Дослідниця зауважує, що симптоматичні особливості депресії мають спільні ознаки з проявами інтернет-залежності, зокрема, відмова від громадської діяльності, самоізоляція, небажання визнати проблему та труднощі у міжособистісних стосунках. Отже, на її точку зору, існує механізм взаємозалежності даних проявів та припущення про те, що зменшення проявів депресії та її чинників дасть можливість врегулювати кількість часу проведеного в інтернеті [6] .

Для того, щоби краще зрозуміти сутність явища інтернет-залежність ми зробили порівняльну таблицю з визначеннями цього поняття та його проявів у працях вітчизняних та іноземних психологів (див. Табл. 1).

Аналізуючи різні визначення науковців, можна прийти до висновку, що явище інтернет-залежності свідчить про певний психічний розлад для якого властиві прояви залежної поведінки, яку характеризують нав'язливі думки, компульсивні дії, відсутність/низький рівень самоконтролю та негативний вплив на особистісну самореалізацію та адаптацію людини у соціумі.

Виклад основного матеріалу. Метою нашого емпіричного дослідження було розкриття особливостей інтернет-залежності студентської молоді з різним рівнем тривожності. Групу досліджуваних становили особи юнацького періоду та періоду ран-

Таблиця 1

Автор	Країна	Визначення інтернет-залежності	Джерело
Айвен Гольдберг	США	Психічний розлад, що нагадує залежність від психоактивних речовин.	[2]
Кімберлі Янг	США	Компульсивне використанняі інтернету, що призводить до порушень у соціальній, професійній та особистій сферах.	[2]
Річард Девіс	Канада	«Патологічне користування Інтернетом», наявність ознак імпульсивності та втрати контролю.	[2]
Ольга Камінська	Україна	Патологічна потреба у використанні Інтернету, що впливає на соціальні контакти, самореалізацію та поведінку особистості.	[3]
Ніна Атаманчук	Україна	Психічний розлад, що супроводжується нав'язливим бажанням підключитися до мережі та нездатністю вчасно вийти з неї.	[1]
А. Войскунський	Україна	Форма адиктивної поведінки, що включає залежність від комп'ютера, інформаційне перевантаження, кіберстосунки тощо.	[3]

ньої дорослості. Середній вік респондентів склав 22 роки. Кількість респондентів становила 83 особи, з яких 52 жінки та 31 чоловік. Діагностичний інструментарій включав такі методики, як: Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); Шкала тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory, скор. BAI); Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test); Тест на інтернет-залежність С. Чена (CIAS); 16-факторний особовий опитувальник Р. Б. Кеттелла (16-FPQ-187-A).

Наше емпіричне дослідження базувалося на 3-х гіпотезах:

1) Ми припускали, що респонденти з високим рівнем особистісної і/або ситуативної тривожності будуть мати вищу схильність до інтернет-залежності порівняно з особами з нижчим рівнем тривожності;

2) Була припущена наявність взаємозв'язку між поведінковими проявами осіб з інтернет-залежністю, такими як: симптоми компульсивності, відміни, управління часом, внутрішньо-особистісні проблеми і станом тривоги досліджуваних;

3) Ми припускали існування взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями, зокрема: замкнутістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, напруженістю та інтернет- залежністю респондентів.

Загалом емпіричне дослідження складалося з 4-х послідовних етапів. На 1 етапі здійснювався збір емпіричного матеріалу за допомогою 5 психологічних методик, на 2 – опрацювання первинних емпіричних даних за допомогою програми Excel. Третій етап дослідження передбачав застосування математико-статистичної обробки даних емпіричного дослідження за допомогою програми Statistica 10 і четвертий етап – узагальнення отриманих даних, формування висновків та рекомендацій досліджуваним.

На першому етапі дослідження ми опрацювали найважливіші психологічні методики згідно мети нашої роботи. Зокрема, були проаналізовані результати методик на рівень та прояви інтернет-залежності К. Янг та С. Чена, а також – на наявність або відсутність провів особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних за методиками Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкали А. Бека. Згідно методики С. Чена, результати прояву та рівня інтернет-залежності ми можемо констатувати переважання осіб з наявними ознаками інтернет-залежності. Таких осіб виявилось 66,3%, а також схильних до інтернет-залежності є 19,3%. Решта респондентів демонструють низькі показники. Якщо проаналізувати результати опрацювання методики К. Янг, то вони трошки відрізняються. Більшість студентів демонструє легку ступінь інтернет-залежності: 55,4 %, помірний рівень – 42,2% і використання інтернету в межах норми -2%. Такі результати можна пояснити суб'єктивною оцінкою власної активності в інтернеті та характеристикою питань тестів. Але можна стверджувати, що для студентської молоді властива зацікавленість інтернетом, бо представників з низькими показниками залученості до всесвітньої мережі є дуже мало.

Результати дослідження рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчили переважання помірного (середнього) рівня ситуативної тривожності у респондентів – 57,8% на противагу високому рівню – 42,2%. Проте, результати опрацювання даної методики за шкалою особистісної тривожності засвідчили несприятливу картину. Зокрема, високий рівень досліджуваних має 98,8% осіб, помірний – 0%, а низький рівень – 1,2% респондентів. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають ознаки тривожності як властивості, риси особистості і проявляють занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Аналіз результатів за методикою А. Бека засвідчив, що 73,5% респондентів мають незначний рівень тривоги, 21,7% – помірний (середній) та 4,8% – високий рівень тривоги. Шкала А.Бека орієнтована більше на клінічну діагностику, психофізіологічні прояви тривоги як стану особистості у певний момент часу, тому більшість досліджуваних не продемонструвала такі симптоми, але це не означає, що тривога не властива їм загалом. Скоріше те, що під час збору емпіричного матеріалу для респондентів був властивий легкий дискомфорт та занепокоєння, що не обмежувало їх повсякденну діяльність.

Результати кластерного аналізу за методиками на прояви тривоги (шкала А. Бека) і тривожності, як стану і властивості особистості (тест Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна) засвідчили, що всіх досліджуваних ми можемо поділити на 3 групи (кластери). У 1 групу увійшло 14 респондентів з високими показниками за всіма шкалами тривожності та тривоги. Представники 2-ї групи (33 особи) характеризуються середніми значеннями за всіма змінними. І 3-ю групу представляють 36 досліджуваних з найнижчими показниками за всіма шкалами методик на тривожність та стан тривоги.

Наступним етапом статистичної обробки даних дослідження було застосування порівняльного аналізу для шкал з нормальним розподілом даних і для шкал з розподілом, який відхиляється від норми. Отже, був застосований спочатку непараметричний тест Краскела-Уолліса для порівняння медіан (рангів) між кластерами за шкалами методик. Згідно результатів тесту, було виявлено статистично значимі відмінності між кластерами за більшістю змінних. Зокрема, мова йде про шкали симптомів відміни, толерантності, мрійливості, емоційної стабільності. Також був застосований тест Лямбда Уілкса (Wilks' lambda), який показав наявність відмінностей між кластерами за набором залежних змінних, зокрема, за шкалами тривожності та емоційної стабільності. Результати порівняльного параметричного аналізу засвідчили, що показники інтернет-залежності найбільше відрізняються між 1-2 і 3 кластерами, прояви компульсивності мають відмінності у всіх 3-х кластерах, як і ознаки тривожності, внутрішньоособисті проблеми та проблеми зі здоров'ям (див. рис. 1).

Отже, можна підсумувати, що представники 1 кластеру мають найвищі показники за всіма шкалами, що свідчить про те, що для більш тривожних осіб є властивими ознаки інтернет-залежності, осо-

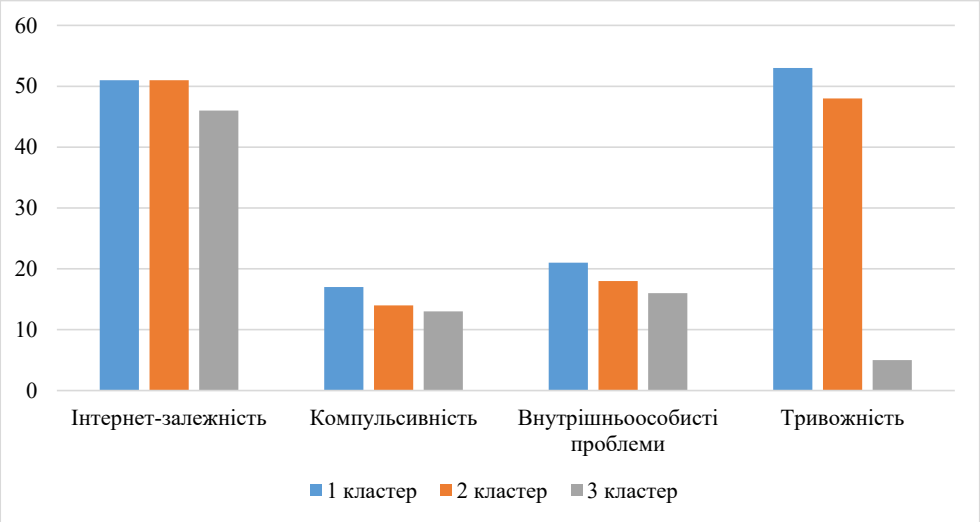

Рис. 1. Середні значення за шкалами методик на прояви інтернет-залежності і тривожності між 3-ма кластерами

бистісні труднощі та проблеми зі здоров'ям. Представники другого кластеру мають також більшу схильність до проблемного використання інтернету та появи проблем особистого та соматичного характеру порівняно з респондентами, які належать до 3 кластеру і які мають низький рівень тривожності.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена засвідчили, що існують прямі взаємозв'язки між інтернет-залежністю і такими особистісними рисами, як: напруженість (p=0,22), тривожність (p=0,25), замкнутість (p=0,35). Крім того, було виявлено обернений взємозв'язок між проявами інтернет-залежності та емоційною стабільністю (p= -0,26). Це свідчить про те, що чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижчий рівень емоційної стабільності респондентів.

Для більш глибокого аналізу результатів дослідження та отримання факторної структури результатів був застосований факторний аналіз з використанням методу головних компонент. Рішення про кількість факторів приймалось за допомогою графіку "кам'яного насипу» та критерію Кайзера. У підсумку було виявлено 4 ключові чинники, які пояснюють 50,32% сукупної дисперсії даних та описують інтернет-залежність студентської молоді на прикладі досліджуваної групи. Перший фактор включає у себе різноманітні прояви та механізми залежності: компульсивність, симптоми відміни, толерантність, внутрішньоособисті труднощі та проблеми зі здоров'ям, управління часом і загальний рівень інетрнет-залежності. Другий фактор характеризує емоційні переживання, зокрема стан тривоги і тривожність, як рису особистості. Третій фактор описує явище полярності між радикалізмом і конформністю, що є властивим для даного віку досліджуваних. І нарешті, четвертий фактор характеризує соціальну впевненість респонедентів, оскільки включає такі шкали, як: екстраверсію та сміливість. Застосування методів статистичної обробки даних дозволило розкрити мету і підтвердити гіпотези нашого емпіричного дослідження.

Висновки. Отже, можемо стверджувати, що явище інтернет-залежності є досить поширеним серед студентської молоді у даний час. Результати нашого емпіричного дослідження свідчать про те, що інтернет-залежність є не лише проблемою неконтрольованого використання інформаційних технологій, але й тісно пов'язана з індивідуальними психологічними рисами особистості. Тривожність, емоційна нестабільність, напруженість та замкнутість можуть підвищувати схильність юнаків та дівчат до появи інтернет-залежності. Залученість студентської молоді до інтернету дає можливість останнім знизити підвищений рівень напруги і тривожності, віртуально задовільнити свою потребу у спілкуванні та встановленні соціальних контактів. Але разом з тим така поведінка може призвести до внутрішньоособистіних труднощів, проблем зі здоров'ям та управління часом. В реальному житті такі особи будуть відчувати більше трудношів у соціальній адаптації.

З метою зниження схильності до інтернет-залежності важливо розробляти профілактичні програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та навичок управління стресом. Такі програми допоможуть студентській молоді ефективніше долати труднощі без залученості до віртуального середовища. Крім того, необхідно розвивати навички тайм-менеджменту, зокрема контролю часу, проведеного в інтернеті та формувати здорові звички його використання. Ще одним важливим аспектом профілактики інтернет-залежності є підтримка соціальної активності студентської молоді. Живе спілкування, участь у групових заходах і побудова стійких соціальних зв'язків допомагають задовільнити потребу в спілкуванні. Така діяльність зменшує залежність від віртуального світу та сприяє кращій інтеграції молодої людини у реальне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології.* 2015. № 30. С. 51–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_30_6.

2. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис.* Київ: Моріон, 2019. URL: https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya

3. Камінська О. Психологічна характеристика різних типів інтренет-залежності. *Освіта регіону.* 2013. № 4. С. 285. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/1225

4. Сорока А., Портницька Н. Динаміка проявів інтернет-залежності під час війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : Збірник наукових праць. Житомир, 2023. С. 184–188. URL: https://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf#page=184

5. Вітюк Н., Винник Р. Особливості впливу інтернет залежності на міжособистісну взаємодію сучасної молоді. *Проблеми модернізації України* : Збірник наукових праць. Київ: МАУП, 2023. С. 404–407. URL: https://research.maup.com.ua/assets/files/conferency/problemi-modernizacii_vipusk-15.pdf#page=404.00

6. Лукащук С.Ю. Інтернет-залежності та прояви депресії й безсоння. *Modern directions of scientific research development*. Proceedings of the 14th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2022. Pp. 286–290. URL: https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/07/MODERN-DIRECTIONS-OF-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-13-15.07.22.pdf#page=286.00

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.922.7:616.89-008.454
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.10

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кравченко Т. Ю.
кандидат медичних наук,
доцентка кафедри педіатрії
Одеського національного медичного університету

Копійка Г. К.
кандидат медичних наук,
доцентка кафедри сімейної медицини,
загальної практики та поліклінічної терапії
Одеського національного медичного університету

ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ НА ФОРМУВАННЯ АФЕКТИВНИХ РОЗЛАДІВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

THE IMPACT OF CHILDHOOD PSYCHOLOGICAL TRAUMA ON THE DEVELOPMENT OF AFFECTIVE DISORDERS IN ADULTHOOD

У статті розглянуті питання впливу психологічних травм, отриманих в дитинстві на розвиток різноманітних психічних розладів у дорослому віці, серед яких значне місце займають афективні розлади. Діти стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як розлучення батьків, насильство в сім'ї, травми, втрати, воєнні дії та інші негативні життєві події, які можуть залишити глибокий слід в їхній психіці. Дитячий травматичний досвід може впливати на формування особистості, включаючи рівень самооцінки та відносин з іншими, що також може вплинути на розвиток тривожних розладів. Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу в США визначає травматичні події як такі, що викликають у них страх або завдають значущої шкоди їх емоційному або фізичному благополуччю. Мета статті – аналіз сучасних наукових досліджень, які підтверджують і пояснюють взаємозв'язок дитячих психологічних травм і розвитку афективних розладів у дорослому віці. Огляд літературних джерел показав, що люди з дитячими травмами у дитинстві мають у 3–4 рази вищий ризик розвитку депресії та тривожних розладів у більш старшому віці. Хронічний стрес призводить до порушення регуляції гіпоталамус-гіпофізарно-наднирникової осі, епігенетичних модифікації, дисбаланса в роботі нейротрансмітерів та гормонів стресу, активує глюкокортикоїдні рецептори, порушує нормальний розвиток нервової системи, що може сприяти змінам маркерів метаболоміки, запалення, оксидативного стресу та аномальному розвитку стресових систем. Дослідження останніх років вказує на те, що рання травма у дитини в поєднанні з генетичною вразливістю та епігенетичними модифікаціями має довготривалий вплив на мозок та його регуляторні системи, що може призвести до зміни програмування розвитку психічного та фізичного здоров'я. Несприятливий досвід дитинства здійснює значний вплив на психічне здоров'я, що призводить до розвитку афективних розладів у дорослих, які характеризуються порушенням емоційного фону та розвитком депресивного розладу і біполярного афективного розладу. Тому одним із головних завдань лікарів є робота з дитячими психологічними травмами.

Ключові слова: діти, психологічні травми, психічне здоров'я, афективні розлади, дорослий вік.

This article explores the influence of childhood psychological trauma on the emergence of various mental health disorders in adulthood, with a particular emphasis on affective disorders. Children often encounter a wide range of stressful experiences–such as parental divorce, domestic violence, trauma, loss, warfare, and other adverse life events–that can leave profound imprints on their psychological development. Childhood trauma may significantly affect personality formation, self-esteem, and interpersonal relationships, all of which are associated with an increased risk of anxiety disorders. According to the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) in the United States, traumatic events are those that elicit fear or cause significant harm to a child's emotional or physical well-being. The primary objective of this article is to analyze current scientific research that supports and explains the link between childhood psychological trauma and the onset of affective disorders in adulthood. A review of the literature indicates that individuals with childhood trauma are three to four times more likely to develop depression and anxiety disorders later in life. Chronic stress disrupts the regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, triggers epigenetic modifications, and causes imbalances in neurotransmitters and stress hormones. This stress response activates glucocorticoid receptors and impairs normal neural development, contributing to alterations in metabolomic markers, inflammation, oxidative stress, and abnormal functioning of stress response systems. Recent studies suggest that early-life trauma, when combined with genetic vulnerability and epigenetic changes, can have long-term consequences on brain function and regulatory systems, ultimately reshaping developmental trajectories of both mental and physical health. Adverse childhood experiences have a substantial impact on mental health, contributing to the development of affective disorders in adults–manifested primarily as major depressive disorder and bipolar affective disorder. Consequently, addressing childhood psychological trauma remains a critical task for mental health professionals.

Key words: children, psychological trauma, mental health, affective disorders, adulthood.

Постановка проблеми. Дитячий вік вважається періодом, коли формується основний фундамент психічного здоров'я та стабільності особистості. Проте, для багатьох дітей, цей період може бути періодом травмуючих подій, які залишають глибокий слід на психічному розвитку [1]. Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу в США визначає травматичні події як такі, що викликають у них виразний страх або завдають значущої шкоди їх емоційному або фізичному благополуччю.

Психологічні травми, отримані в дитинстві, є важливим фактором ризику розвитку різноманітних психічних розладів у дорослому віці, серед яких значне місце займають афективні розлади. При цьому більшість травм, яких зазнають діти, – це домашнє, шкільне насильство, насильство в інтернатних закладах. На жаль, більшість фактів скривдження дітей є прихованими – залежні від своїх кривдників, залякані ними, діти не можуть розповісти свої історії [2]. Актуальність теми полягає в тому, що психотравмуючий досвід дитини та його вплив на соціалізацію та психологічний розвиток є важливими аспектами сучасної психології дитинства та впливає на розвиток афективних станів в дорослому віці. Діти стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як розлучення батьків, насильство в сім'ї, травми, втрати та інші негативні життєві події, які можуть залишити глибокий слід в їхній психіці [3]. За статистикою приблизно від 4 до 16% дітей зазнають фізичного або психічного насильства. За даними Максименко К.С. (2005) дитячий травматичний досвід може впливати на формування особистості, включаючи рівень самооцінки та відносин з іншими, що також може вплинути на розвиток тривожних розладів в подальшому [4]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), депресія посідає друге місце за причинами інвалідизації у світі (World Health Organization, 2020). Тому вивчення механізмів впливу дитячих травматичних подій на формування депресивних та біполярних станів в дорослому віці залишається актуальним для клінічної психології, психіатрії та педагогіки.

Слід визначити, що все більше досліджень підтверджують, що травматичний досвід у ранньому віці суттєво впливає на розвиток психічного здоров'я у дорослому житті, зокрема формування афективних розладів – депресії, біполярного розладу та інших порушень настрою [5,6]. Що стосується нашої країни, яка знаходиться у стані війни вже більше трьох років, то це призводить до травматизації психіки дитини та зниження адаптаційних можливості. Наслідками воєнних дій у дітей може бути депресії, фобії, що може привести до розвитку негативних наслідків. Травмовані діти-біженці та члени їхніх родин у зоні військового конфлікту мають обмежений доступ до психологічної та медичної допомоги, демонструють нездатність скористатися пропозиціями такої допомоги від волонтерських організацій [7].

Мета статті – провести аналіз сучасних наукових досліджень, які підтверджують і пояснюють взаємозв'язок дитячих психологічних травм і розвитку афективних розладів у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Психологічні травми дитячого віку характеризуються переживанням небезпеки для фізичного або психічного здоров'я дитини, що перевищує її можливості адаптації [8] та виникають внаслідок життєвих подій, які викликають тривале переживання негативних емоцій. За даними Л. Бурбо у дітей можна виділити п'ять найбільш поширених та впливаючих на формування особистості дитини травм: страх самотності, знедоленість, приниженість, зрада, несправедливість [9]. Дитяча травма має негативні наслідки для психічного здоров'я протягом усього життя. Проблемі впливу травм у дитинстві на подальше життя присвячено багато робіт різних дослідників. Наприклад, дослідження S. Ekinci, H. Kandemir (2015) показало високий рівень травматичного досвіду в дитинстві у людей з порушеннями особистості та можливий зв'язок між цим досвідом та рівнем їхньої самооцінки, депресії та тривожності [10]; дитяча травма може призводити до виникнення депресивних симптомів через розвиток когнітивної дисфункції [11], є важливим фактором несприятливих наслідків для психічного здоров'я, включаючи депресію та тривогу, в дорослому віці [12]. Lauren B Alloy and al. провели дослідження щодо ролі історії батьківства та жорстокого поводження як передумова розвитку симптомів та епізодів афективних розладів та зробили висновки, що ці фактори впливають на ризик розвитку як депресії, так біполярного розладу через формування когнітивної вразливості [13].

Результати досліджень в останні роки виявили значний зв'язок між наступними впливами несприятливих обставин у дитинстві та психічними розладами в дорослому віці: булінг, емоційне та фізичне насильство, нехтування, втрата батьків, загальне жорстоке поводження.

Дитячі травми змінюють механізми емоційної регуляції, формують когнітивні схеми, які підвищують вразливість до стресів у дорослому віці [14]. Дослідження Teicher et al. (2016) 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 для страху та тривоги [6]. Дитина легко лякається, втрачає здатність логічно мислити, зберігати спокій, аналізувати ситуацію. Хронічний стрес також призводить до порушення регуляції гіпоталамус-гіпофізарно-надниркової осі, епігенетичних модифікації (Meaney & Szyf, 2005), дисбаланса в роботі нейротрансмітерів та гормонів стресу (кортизолу), активує глюкокортикоїдні рецептори, порушує нормальний розвиток нервової системи (Heim et al., 2019), що може сприяти змінам маркерів метаболоміки, запалення, оксидативного стресу та аномальному розвитку стресових систем. Окрім того, відбувається підвищення рівня запальних цитокінів та зміни з боку парасимпатичної нервової системи, яка врівноважує як симпатичну активацію, так і запальні реакції. Хоча тимчасове підвищення гормонів стресу є захисним і навіть необхідним для виживання, надмірно високі рівні або тривалий вплив можуть бути досить шкідливими або відверто токсичними. Асоційоване зі страхом вивільнення цих гормонів сприяє лімбічно-опосередкованому асоціативному навчанню між сигналами, присутніми під час травми та реакції на страх. Реактивація

спогадів, часто незначними нагадуваннями, викликає повторне переживання сенсорного та емоційного компонентів досвіду, а також психофізіологічне збудження. Аналіз літературних даних останніх років показав, що рання травма у дитини в поєднанні з генетичною вразливістю та епігенетичними модифікаціями має довготривалий вплив на мозок та його регуляторні системи, що може призвести до зміни програмування розвитку психічного та фізичного здоров'я [15,16, 17, 18, 19].

Потенційні наслідки токсичного стресу в ранньому дитинстві для патогенезу захворювань у дорослому віці є значними. Згідно даним Jack P. Shonkoff на поведінковому рівні існують численні докази сильного зв'язку між ранніми несприятливими факторами та широким спектром поведінки, що загрожує здоров'ю. На біологічному рівні з'являється все більше документальних даних про те, якою мірою кумулятивний тягар стресу, час виникнення специфічних екологічних порушень протягом чутливих періодів розвитку можуть створювати структурні та функціональні порушення, що призводять до широкого спектру фізичних та психічних захворювань у подальшому дорослому житті [20].

Дитячі травми можуть призвести до формування дисфункціональних когнітивних схем, зокрема переконань про себе як про непотрібного, безпорадного або небезпечного. За даними Beck A. T. (2008), негативні схеми можуть бути "активовані" стресовими подіями та ведуть до автоматичних негативних думок, які впливають на настрій і поведінку [21]. А відсутність адекватної підтримки у дитинстві призводить до проблем із самовизначенням і міжособистісними стосунками.

Аналіз літературних джерел показав, що люди з дитячими травмами в анамнезі мають у 3–4 рази вищий ризик розвитку депресії та тривожних розладів у дорослому віці. При цьому ризик збільшується з кількістю травматичних подій. Наприклад, у дослідженні McLaughlin et al. (2017) виявлено, що діти з травматичними подіями в анамнезі у 3–4 рази частіше мають афективні розлади в дорослому віці [22]. Негативні переживання дитинства по-різному пов'язані з посттравматичним стресовим розладом, причому найсильніші асоціації спостерігаються в підлітковому віці та ранньому-середньому дорослому віці. Ці результати ґрунтуються на зростаючій кількості доказів, які вказують на те, що ранній досвід травматичних ситуацій підвищує вразливість до психопатології після стресових факторів [23].

У дослідженні, проведеному за участю понад 150 000 учасників у Великій Британії, досвід жорстокого поводження у дитинстві, самотності та відсутності емоційної підтримки був пов'язаний з посиленням соціальної ізоляції та самотності в дорослому віці [24]. Жорстоке поводження пов'язують зі збільшенням частоти пізніших стресових соціальних переживань, а також зі зниженням рівня соціальної підтримки в дорослому віці. Prof. McCrory et al. в своїх роботах, присвячених жорстокому поводженню з дитиною, вказує на те, що змінене нейрокогнітивне функціонування після переживання жорстокого поводження в дитинстві впливає на те, як люди будують свою соціальну архітектуру, і що це, у свою чергу, суттєво впливає на майбутній розвиток мозку та результати психічного здоров'я протягом усього їхнього життя [25].

Ch.D.Nemeroff (2020) провів мета-аналіз понад 50 досліджень і підтвердив, що дитячі травми значно підвищують ризик не лише афективних розладів, а й інших психічних захворювань, що супроводжуються порушенням емоційної регуляції. Перебіг цих станів у осіб з дитячою травмою є серйознішим і менш чутливим до лікування. Тобто внаслідок дитячого травматичного досвіду підвищується ризик розвитку психічних захворювань у дорослому віці [26].

В нашій країни воєнні дії порушують нормальний розвиток життя та можуть призводити до затяжної, складної психологічної травми, яка має пролонговані наслідки. В умовах сучасного військового конфлікту в Україні психічної травматизації зазнали 75 % населення країни віком до 18 років, що призвело до того, що кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари; у кожної десятої знижене бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Це спричинює соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших клінічних випадках – психічні розлади як наслідок порушення регулятивної функції психіки. В цих умовах активізуються ресурси організму дитини, але одночасно відбувається їх виснаження, що погіршує фізичне та психічне здоров'я, знижує стійкість до стресу [27; 28]. В майбутньому такі діти можуть мати розвиток афективних розладів або інших психічних захворювань.

Таким чином, психологічні травми у дитинстві, які пов'язані із сімейним насильством, занедбаністю та іншими причинами, мають віддалені негативні наслідки на психіку дорослої людини, зокрема – на рівень тривожності, самооцінку, схильність до агресії та параноїдальних переживань. Існують вагомі докази зв'язку між дитячою травмою та пізнішими психічними захворюваннями, особливо у випадках булінгу, емоційного насильства, жорстокого поводження та втрати батьків. Несприятливий досвід дитинства здійснює значний вплив на психічне здоров′я в дорослому віці, що призводить до розвитку афективних розладів, які характеризуються порушенням емоційного фону [29]. Патофізіологічна картина афективних розладів значною мірою пов'язана з порушеннями нейрохімічних процесів в організмі, а також із дисбалансом гормональної регуляції: знижений рівень серотоніна, норадреналіна та допаміна; гіперкортизолемія; підвищені рівні цитокінів у деяких пацієнтів. Серед афективних розладів найчастіше зустрічаються депресивний розлад та біполярний афективний розлад.

Депресивний розлад включає симптоми тривалої пригніченості настрою, втрату інтересу, втому, порушення сну та апетиту, думки про суїцид та характеризується патологічно зниженим настроєм із негативною, песимістичною оцінкою себе, власного становища в навколишній дійсності, свого минулого і майбутнього [30]. За даними ВООЗ депресією

страждають до 20% населення Землі [31]. Депресія є причиною найсильніших психологічних, емоційних і фізичних страждань, які впливають і на якість життя хворого, і на рівень його соціальної та трудової активності, що доволі часто є причиною інвалідизації [32, 33]. Вчені вказують на те, що депресивні та тривожні розлади, пов'язані з дитячою травмою, можуть становити клінічно окремий підтип психопатології, що характеризується більш раннім виникненням, більш хронічним перебігом симптомів, вищим ризиком коморбідних розладів та гіршими результатами лікування [34; 35; 36; 37] .

Біполярний афективний розлад (БАР) – це комплексний психічний розлад, який включає повторні маніакальні, депресивні, змішані афективні епізоди, резидуальні афективні симптоми при інтермісії, симптоми рецидивів (релапсів) триваючих афективних епізодів, неафективні коморбідні розлади психіки та поведінки. Захворювання має поліетіологічну природу – це генетично зумовлена схильність у поєднанні з іншими чинниками, серед яких негативні впливи на мозок у перинатальний період та впродовж життя, психогенні чинники та ін. За даними літератури особи, які пережили травму в дитинстві, можуть мати посилену реакцію на наступні життєві стресори, що робить їх вразливими до розвитку розладів настрою, таких як біполярний розлад. Метааналіз, проведений J. E. Palmier-Claus, показав, що особи з біполярним розладом у 2,6 рази частіше стикаються з несприятливими дитячими переживаннями порівняно з пацієнтами з депресією та неклінічною контрольною групою [38]. Усі пацієнти з БАР мають певну історію повторюваних епізодів патологічних станів настрою, що характеризуються маніакальними або депресивними симптомами, які періодично змінюються [39].

Загальні клінічні прояви афективних розладів включають зниження настрою, втрату інтересу, порушення сну і апетиту, суїцидальні думки, що значно погіршують якість життя, біль у шлунку, м'язові болі.

Таким чином, одним із головних завдань лікарів є робота з дитячими психологічними травмами, які є першопричиною афективних розладів у дорослому віці.

Для роботи з такими дітьми існує низка психологічних методик, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, відновлення відчуття безпеки та допомогу у подоланні травматичного досвіду.

Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT) – психотерапія або консультування, яке спрямоване на задоволення потреб дітей й дорослих з посттравматичною симптоматикою та іншими труднощами, які пов'язані з травматичними життєвими подіями. Цей метод було розроблено та запропоновано Cohen, Mannarino та Deblinger у 2006 році. TF-CBT є одним з ефективних, доказових видів психотерапії ПТСР, який спричинений травмою [40]. За результатами досліджень різних авторів когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму, має найбільшу контрольовану базу доказів і постійно демонструє свою ефективність [41]. Особливості методики TF-CBT: залучає батьків у терапевтичний процес; структурована тривалість; може використовуватись індивідуально, в групі або онлайн.

EMDR (десенсибілізація та повторна обробка (репроцесуалізація) рухів очей) – метод переробки травматичних спогадів через подвійне фокусування уваги, може бути ефективний при депресії, пов'язаній із травмою. Метод був заснований у 1997 році на власному досвіті Ф. Шапіро. Під час проведення сеансу EMDR під керівництвом спеціаліста відбувається занурення в травматичний досвід, з концентрацією на ньому, та одночасно відбувається фіксація на реальності, залученості до «тут і зараз», на присутності у ній, що відбувається за механізмом білатеральної стимуляції, почергово активує ліву та праву півкулі головного мозку через рухи очей, стимуляція тактильного (постукування по колінах, дотики) чи аудіосприйняття (навушники). У результаті клієнт усвідомлює наявність травматичного досвіду у минулому, що зменшує гостроту симптомів через залучення механізму прискореного опрацювання інформації та спогадів про травмуючу подію до наративної експліцитарної пам'яті [42]. Сучасні теорії припускають, що механізм терапевтичного впливу EMDR полягає в паралельній активації робочої пам'яті: під час повторної активації переживання робоча пам'ять задіються одночасно. Таким чином, пацієнти відволікаються та інтенсивність пережитих емоцій знижується [43].

Психодинамічна терапія – метод корекції депресивних станів, який дозволяє пацієнту зрозуміти несвідомі внутрішні конфлікти, пов'язані з дитячими травматичними станами, відкрити нові горизонти своєї свідомості. Це використання психокорекційних методів, які є більш короткостроковими і структурованими ніж традиційний психоаналіз, працюють з когнітивною сферою особистості пацієнта (самоусвідомленням, смислоутворенням, особистісними схемами мислення, самооцінкою, переконаннями, думками які створюють проблеми і призводять до тривоги, депресії) при використанні терапевтичного впливу психолога [44]. Метод психодинамічної терапії дозволяє поліпшити психічний стан пацієнта та якість життя.

Діалектична поведінкова терапія була розроблена M. Linehan (1991) для пацієнтів із порушенням регуляції емоцій та суїцидальними тенденціями, що нерідко виникають після травматичного досвіду. Вона поєднує в собі елементи когнітивно-поведінкової терапії та дзен-буддистських практик, навчаючи навичкам, що допомагають приймати себе та змінювати деструктивну поведінку. Ця методика зарекомендувала себе дуже ефективною для корекції емоційної дизрегуляції, зниження імпульсивної поведінки та підвищення стресостійкості пацієнта. Дослідження останніх років показали, що використання діалектичної поведінкової терапії в поєднанні з іншими методиками у пацієнтів з афективними розладами може бути ефективним для покращення основних симптомів, особливо при біполярних розладах [45, 46, 47].

Що стосується медикаментозної терапії для корекції афективних станів у дорослих, то найчастіше використовують антидепресанти та нормотиміки (стабілізатори настрою).

Висновки. Проведений аналіз літератури показав, що дитячі психологічні травми мають значний вплив на розвиток афективних розладів у дорослому віці, насамперед депресії та біполярного розладу, що підкреслює необхідність раннього виявлення та ефективного втручання. За даними багатьох дослідників основними патофізіологічними механізмами розвитку цих станів є порушення гіпоталамус-гіпофізарно-наднирникової осі, гіпокампа та мігдалини, дисбаланса в роботі нейротрансмітерів та гормонів стресу. Окрім того, травматичний досвід дитинства призводить до когнітивних порушень, поршень емоційної регуляції. Пацієнти, які мали в анамнезі травматичні події, мають підвищену емоційну дестабілізацію та схильність до суїцидальної поведінки. Тому важливим є використання психотерапевтичних підходів, що враховують як емоційно-когнітивні дисфункції, так і травматичний досвід пацієнта. Найбільш ефективним може бути мультидисциплінарний підхід, який включає комбінацію діалектичної поведінкової терапії з TF-CBT, EMDR, психодинамічною терапію та фармакотерапією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дзюбинська М. Я., Осіпова Л. М. Вплив дитячої психотравми на рівень тривожності пацієнтів з невротичними розладами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 123–129. DOI**:** 10.32782/psy-visnyk/2024.4.5

2. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія.* 2012. № 1 (36). С. 25–30.

3. Оксютович М. О., Сабадуха В. О. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому. *Педагогічна та вікова психологія.* 2023. Т. 34 (73), № 5. С. 102–110. DOI**:** 10.32782/2709-3093/2023.5/11

4. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. 2005. № 26. С. 62–67.

5. Heim C., Nemeroff C. B. The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. *Biological Psychiatry.* 2001. Т. 49, № 12. С. 1023–1039. DOI: 10.1016/S0006-3223(01)01157X.

6. 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. Т. 17, № 10. С. 652–666. DOI: 10.1038/nrn.2016.111.

7. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *Неврологія, психіатрія, психотерапія.* 2019. № 1 (48). С. 20 – 28.

8. 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.

9. Бурбо Ліз. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 256 с.

10. Ekinci S., Kandemir H. Childhood trauma in the lives of substance dependent patients: the relationship between depression, anxiety and self esteem. *Nordic Journal of Psychiatry.* 2015. Т. 69, № 4. С. 249–253. DOI: 10.3109/08039488.2014.981856.

11. Meterelliyoz K. Ş., Uluyol Ö. B. Childhood traumas and depressive symptoms: the moderating role of anxiety sensitivity. *Neuropsychiatric Disease and Treatment.* 2024. Т. 20. С. 1889–1900. DOI: 10.2147/NDT.S478681.

12. Huh H. J., Kim K. H., Lee H.-K., Chae J.-H. The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: the mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Affective Disorders.* 2017. Т. 213. С. 44–50. DOI: 10.1016/j.jad.2017.02.009.

13. Alloy L. B., Abramson L. Y., Smith J. M. та ін. Role of parenting and maltreatment histories in unipolar and bipolar mood disorders: mediation by cognitive vulnerability to depression. Clinical Child and Family Psychology Review. 2006. Т. 9, № 1. С. 23–64. DOI: 10.1007/s10567-006-0002-4.

14. Hammen C. Risk factors for depression: an autobiographical review. Annual Review of Clinical Psychology. 2018. Т. 14. С. 1–28. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-050817-084811.

15. McKay M. T., Kilmartin L., Meagher A. та ін. A revised and extended systematic review and meta-analysis of the relationship between childhood adversity and adult psychiatric disorder. *Journal of Psychiatric Research.* 2022. Т. 156. С. 268–283. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2022.10.015.

16. McKay M. T., Cannon M., Chambers D. та ін. Childhood trauma and adult mental disorder: a systematic review and meta analysis of longitudinal cohort studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2021. Т. 143, № 3. С. 189–205. DOI: 10.1111/acps.13268.

17. Syer S., Clarke M., Healy C. та ін. The association between familial death in childhood or adolescence and subsequent substance use disorder: a systematic review and meta analysis. *Addictive Behaviors.* 2021. Т. 120. Article 106936. С. 1–9. DOI: 10.1016/j.addbeh.2021.106936.

18. Aoki Y., Yaju Y., Utsumi T. та ін. Shared decision-making interventions for people with mental health conditions. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2022. Т. 11, № 11. Article CD007297. DOI: 10.1002/14651858.CD007297.

19. Sasaki N., Watanabe K., Kanamori Y. та ін. Effects of expanded adverse childhood experiences including school bullying, childhood poverty and natural disasters on mental health in adulthood. *Scientific Reports.* 2024. Т. 14, № 1. Article 12015. DOI: 10.1038/s41598-024-62634-7.

20. Shonkoff J. P., Garner A. S. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*. 2012. Т. 129, № 1. С. e232–e246. DOI: 10.1542/peds.2011-2663.

21. Beck A. T. The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry.* 2008. Т. 165, № 8. С. 969–977. DOI: 10.1176/appi.ajp.2008.08050721.

22. 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: 10.1016/j.copsyc.2016.10.004.

23. McLaughlin K. A., Koenen K. C., Bromet E. J. та ін. Childhood adversities and post-traumatic stress disorder: evidence for stress sensitisation in the World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry.* 2017. Т. 211, № 5. DOI: 10.1192/bjp.bp.116.197640.

24. Li X., Tian Y., Chen H. та ін. The associations of social health, self-injurious thoughts and behaviors with or without childhood trauma: a UK biobank study. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Т. 359. С. 145–157. DOI: 10.1016/j.jad.2024.05.077.

25. McCrory E., Foulkes L., Viding E. Social thinning and stress generation after childhood maltreatment: a neurocognitive social transactional model of psychiatric vulnerability. *The Lancet Psychiatry.* 2022. Т. 9, № 10. С. 828–833. DOI: 10.1016/S2215-0366(22)00202-4

26. Nemeroff C. B. Paradise Lost: The neurobiological and clinical consequences of child abuse and neglect. *Neuron*. 2016. Т. 89, № 5. С. 892–909. DOI: 10.1016/j.neuron.2016.01.019.

27. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 1 (153). С. 16–19. DOI: 10.26766/pmgp. v9i1.471.

28. Підчасов Є. В., Чепелєва Н. І. Вплив пролонгованих травматичних подій (військових подій) на емоційну сферу дитини. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 28 жовтня 2022 р. 2022. С. 276–279.

29. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR®). 2022.

30. Kessler R. C., Berglund P., Demler O. та ін. The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS R). *JAMA*. 2003. Т. 289, № 23. С. 3095–3105. DOI: 10.1001/jama.289.23.3095.

31. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates [Електронний ресурс]. Geneva, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates (дата звернення: 28.07.2025).

32. Бортнікова О. Г., Охріменко І. М., Тодорова І. С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових групах. *Соціально-правові студії.* 2021. Вип. 1 (11). С. 163–172. DOI: 10.32518/2617-4162-2021-1-163-172.

33. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. *Психоневрологія та нейропсихіатрія.* 2018. № 3 (96). С. 22–24.

34. Kuzminskaite E., Vinkers C. H., Milaneschi Y. та ін. Childhood trauma and its impact on depressive and anxiety symptomatology in adulthood: a 6-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders.* 2022. Т. 312. С. 322–330. DOI**:** 10.1016/j.jad.2022.06.057

35. Agnew Blais J., Danese A. Childhood maltreatment and unfavourable clinical outcomes in bipolar disorder: a systematic review and meta analysis. *The Lancet Psychiatry.* 2016. Т. 3, № 4. С. 342–349. DOI: 10.1016/S2215-0366(15)00544-1.

36. Mandelli L., Petrelli C., Serretti A. The role of specific early trauma in adult depression: a meta analysis of published literature. *European Psychiatry.* 2015. Т. 30, № 6. С. 665–680. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2015.04.007.

37. Nelson J., Klumparendt A., Doebler P., Ehring T. Childhood maltreatment and characteristics of adult depression: meta analysis. *The British Journal of Psychiatry.* 2017. Т. 210, № 2. С. 96–104. DOI: 10.1192/bjp.bp.115.180752.

38. Palmier Claus J. E., Berry K., Bucci S. та ін. Relationship between childhood adversity and bipolar affective disorder: systematic review and meta analysis. *The British Journal of Psychiatry.* 2016. Т. 209, № 6. С. 454–459. DOI: 10.1192/bjp.bp. 115.179655.

39. Марценковський І. А., Марценковська І. І. Біполярний розлад: діагностика і терапія (лекція для лікарів первинної ланки медичної допомоги). *Український медичний часопис.* 2018. № 2 (1). С. 81–89.

40. Розов В. І. Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 46–52. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.2.9.

41. Silverman W. K., Ortiz C. D., Viswesvaran C. та ін. Evidence based psychosocial treatments for children and adolescents exposed to traumatic events. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology.* 2008. Т. 37, № 1. С. 156–183. DOI: 10.1080/15374410701818293.

42. Ордатій Н., Ангельська В., Гуменюк Н. EMDR метод психотерапії з доведеною ефективністю. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 2. С. 1–5. DOI: 10.26766/pmgp. v9i2.524.

43. Кобець О. В. Психотерапія посттравматичного стресового розладу у зарубіжних дослідженнях: на шляху до каністерапії. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. № 1 (77). С. 53–62. DOI: 10.33099/2617-6858-24-77-1-53-61.

44. Дробот О. Психодинамічна терапія: когнітивний аспект психокорекції депресивних станів в юнацькому віці. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. Вип. 35 (163). С. 111–120. DOI: 10.51582/interconf.19-20.07.2023.011.

45. Jones B. D. M., Umer M., Kittur M. E. та ін. A systematic review on the effectiveness of dialectical behavior therapy for improving mood symptoms in bipolar disorders. *International Journal of Bipolar Disorders.* 2023. Т. 11, № 1. С. 2–11. Article 6. DOI: 10.1186/s40345-023-00288-6.

46. Goldstein T. R., Merranko J., Rode N. та ін. Dialectical behavior therapy for adolescents with bipolar disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry.* 2024. Т. 81, № 1. С. 15–24. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2023.3399.

47. Halmoy A., Ring A. E., Gjestad R. та ін. Dialectical behavioral therapy based group treatment versus treatment as usual for adults with attention deficit hyperactivity disorder: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Psychiatry.* 2022. Т. 22. Article 738. DOI: 10.1186/s12888-022-04356-6.

Дата першого надходження рукопису до видання: 07.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.942/.96
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.11
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Панченко О. А.
доктор медичних наук, доктор наук з державного управління,
професор, почесний академік НАПН України, Заслужений лікар України,
генеральний директор
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»,
президент
Громадської організації «Всеукраїнська професійна психіатрична ліга»

Кабанцева А. В.
кандидатка психологічних наук, учена секретарка,
завідувачка відділення клінічної психології
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»

Сердюк І. А.
кандидатка наук з державного управління,
т.в.о. заступника генерального директора з інноваційної,
наукової та освітньої діяльності
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»

СТРЕС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

STRESS UNDER MARTIAL LAW AND ITS CONSEQUENCES FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUTH

Під час війни одним із найпотужніших факторів негативного впливу виступає стрес, що створює серйозну загрозу психічному здоров'ю та психологічному благополуччю людини, особливо для людини молодого віку. У статті розглянуто питання впливу стресу на психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану, виявлено основні наслідки пережитих травматичних подій та визначено ефективні напрями зміцнення психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах стресового сьогодення. Наведено результати скринінгового дослідження актуального стану психічного здоров'я серед 122 осіб, віком від 14 до 17 років. Для реалізації дослідження сформовано психодіагностичний комплекс, що спрямований на оцінювання вираження стресу, рівня резильєнтності, наявності травмуючих ситуацій, невротичних проявів, внутрішньо сімейного клімату. У 59% респондентів виявлено наявність актуальної стресової ситуації, але не кожна стресова ситуація виступала травматичною. Молодь з травматичним досвідом, що супроводжувався ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), значно частіше демонструвала високий рівень стресу. Більшість респондентів загальної вибірки мали високий або вищий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність певного захисного ресурсу у подоланні стресу. Водночас серед респондентів з ознаками ПТСР частка осіб з низькою резильєнтністю зростала майже вдвічі, що вказувала на суттєве зниження здатності до психологічного відновлення у цієї групи. У значної частини опитаних фіксувалися порушення сну, поведінкові та вегетативні порушення, а також ознаки астенії, тривожності та депресії. Встановлено, що лише 36,9% опитаних перебували у сприятливому психічному стані, тоді як понад 60% потребували психопрофілактичної роботи, додаткової психодіагностики або медико-психологічної допомоги. Різний рівень впливу стресу на психічне здоров'я молоді актуалізує потребу створення безпечного середовища та забезпечення доступу до кваліфікаційної клінічної медико-психологічної реабілітації, що виступає пріоритетом серед основних завдань сучасної системи охорони здоров'я України.
Ключові слова: психічне здоров'я, підлітки, стрес, воєнні дії, невротичний стан, клінічна психологія, медико-психологічна допомога.

During wartime, one of the most powerful factors of negative impact is stress, which poses a serious threat to an individual's mental health and psychological well-being, especially for young people. The article examines the issue of stress influence on the mental health of youth under martial law, identifies the main consequences of traumatic experiences, and defines effective directions for strengthening the mental health of students in today's stressful conditions. The results of a screening study of the current state of mental health among 122 individuals aged 14 to 17 are presented. For the implementation of the study, a psychodiagnostic complex was developed, aimed at assessing the level of stress, resilience, the presence of traumatic situations, neurotic manifestations, and the intrafamilial climate. In 59% of respondents, a current stressful situation was identified, although not every stressful situation proved to be traumatic. Youth with traumatic experiences accompanied by symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) demonstrated a significantly higher level of stress. Most respondents from the overall sample showed high or above-average resilience, which indicates the presence of a certain protective resource in overcoming stress. At the same time, among respondents with signs of PTSD, the proportion of individuals with low resilience nearly doubled, which pointed to a significant reduction in psychological recovery capacity in this group. A considerable part of the respondents showed sleep disturbances, behavioral and

autonomic disorders, as well as signs of asthenia, anxiety, and depression. It was found that only 36.9% of the respondents were in a favorable mental state, while more than 60% required psychoprophylactic work, additional psychodiagnostics, or medico-psychological assistance. The varying degree of stress impact on the mental health of young people highlights the need to create a safe environment and ensure access to qualified clinical medico-psychological rehabilitation, which stands as a priority among the main tasks of the modern healthcare system of Ukraine.

Key words: mental health, adolescents, stress, military operations, neurotic state, clinical psychology, medical and psychological assistance.

Постановка проблеми. Війни завжди несуть із собою ряд складних та багатовимірних випробувань для населення держави, яка переживає подібні події. Одним із найпотужніших факторів негативного впливу виступає стрес, що створює серйозну загрозу психічному здоров'ю та психологічному благополуччю людини. Стрес під час війни так чи інакше торкається кожної людини, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психічного та фізичного здоров'я можуть істотно відрізнятися [1]. Найуразливішою категорією в умовах воєнних дій є підростаюче покоління, психіка яких ще перебуває на етапі формування та розвитку. Значні психологічні зміни є нормотиповими проявами молодого віку. Цей період характеризується формуванням критичного мислення, власної ідентичності, самосвідомості та самосприйняття. Поряд із цим, у даних осіб часто спостерігається емоційна нестабільність, високе прагнення до самостійності, експериментів для отримання досвіду та сильних вражень. Але незріла нервова система не має достатніх ресурсів для повноцінного опрацювання інтенсивних переживань, особливо негативних, тим самим підвищуючи ризик формування стійких психоемоційних порушень.

Воєнні дії створюють надзвичайно стресові умови, що суттєво ускладнюють всебічний розвиток молоді, залишаючи глибокий відбиток на їхньому подальшому житті [2]. Тривалий стрес може привести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, дратівливість, агресивність, емоційна напруженість, порушення сну, труднощі з концентрацією, зниження самооцінки, соціальної активності та інші проблеми психічного здоров'я [3; 4]. Вплив війни поширюється не лише на молодь, які перебувають безпосередньо у зоні бойових дій, а й на тих, хто зазнає непрямого впливу через новини та зображення війни в медіа та соціальних мережах [5]. Постійний інформаційний тиск здатний викликати почуття небезпеки, безпорадності та тривоги, навіть якщо вони фізично перебувають у відносно безпечних умовах.

Травма війни може мати як негайні в моменті, так і віддалені фізичні та психологічні наслідки, що сприяють формуванню стійких емоційних, поведінкових і соціальних порушень. Це зумовлює нагальну потребу у науковому вивченні впливу стресу в умовах воєнного стану на психічне здоров'я молоді та визначенні ефективних напрямів профілактики, психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Мета дослідження: дослідити вплив стресу на психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану, виявити основні наслідки пережитих травматичних подій та визначити ефективні напрями зміцнення психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах стресового впливу.

Виклад основного матеріалу. Протягом 2025 року фахівцями з психічного здоров'я ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України» у рамках виконання НДР «Методологічні засади короткострокової реабілітації й абілітації дітей та підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни» (№ держреєстрації – 0123U100337) проведено скринінгове дослідження актуального стану психічного здоров'я серед 122 осіб, віком від 14 до 17 років, які проживали у м. Київ. За статевою ознакою вибірку склали 66 хлопців (54,1%) та 56 дівчат (45,9%).

Для оцінки актуального стану психічного здоров'я підлітків сформовано психодіагностичний комплекс, у який ввійшов наступний інструментарій: шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) [6, 7], дитяча шкала впливу подій (CRIES-8) [8], шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (за Коннором-Девідсоном в адаптації Кіреєвої З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020) [9; 10], дитячий опитувальник неврозів (ДОН, Седнєва В.В.) [11], анкета інтеграції дитини шкільного віку (автор Кабанцева А.В.) [12]. Укомплектований психодіагностичний комплекс спрямований на оцінювання вираження стресу, рівня резильєнтності, наявності травмуючих ситуацій, невротичних проявів, соціальної інтеграції. Статистичний аналіз результатів було проведено за допомогою програми Microsoft Excel.

Для вимірювання вираження стресу використано опитувальник «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10), який дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами рівня стресу, що вони відчувають у конкретних ситуаціях і відображає той факт наскільки життєві події здаються людині непередбачуваними, неконтрольованими, такими, що перевищують її можливості адаптації. В результаті проведеного психодіагностичного обстеження можна стверджувати, що сприйняття стресу респондентами має такі особливості: 24 дитини (19,7%) вважають, що наразі мають високий рівень стресу, 50 дітей (41%) – відзначають його як помірний, а 48 дітей (39,3% низького рівня) – майже його не відчувають останнім часом (рис. 1).

Проблемні життєві ситуації, що викликали занепокоєння, відзначили 40 осіб (32,8%), тоді як 82 респонденти (67,2%) зазначили, що начебто не мають подібних переживань. Серед проблемних життєвих ситуацій такі як-от: воєнні дії, втрата рідних, відсутність свого будинку, далеко залишилися друзі, хвилювання про власне психічне здоров'я, свою зовнішність, майбутнє, часті зміни настрою та сварки в сім'ї.

За результатами опитувальника «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»,

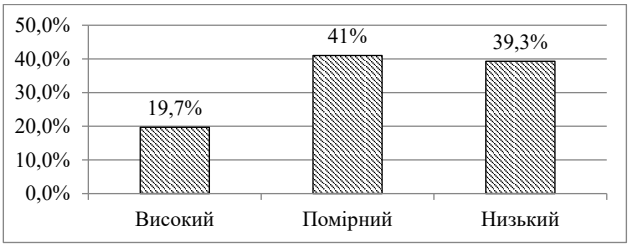

Рис. 1. Рівень стресу серед респондентів

високий рівень резильєнтності виявлено у 30 дітей (24,6%) та вищий за середній у 42 дітей і цей показник сягає значення 34,4%. Таким чином важливо відзначити, що навички швидкого відновлення після стресу притаманні більш ніж половині опитаних дітей. Середній показник рівня резильєнтності у 18 дітей (14,8%) та нижче середнього показника рівня резильєнтності у 15 дітей (12,3%). Низький рівень резильєнтності у 17 дітей, що складає 13,9% від загальної вибірки (рис. 2).

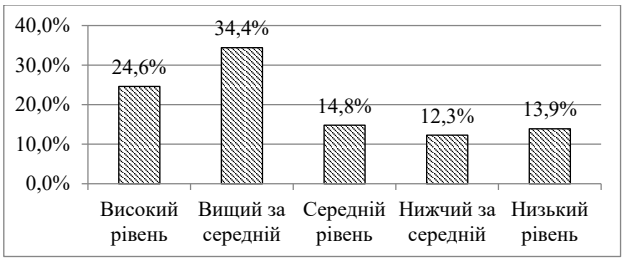

Рис. 2. Рівень резильєнтності серед респондентів

Наявність стресових умов зумовили вивчення невротичних проявів серед респондентів. Аналіз профілю невротичних станів за опитувальником ДОН виявив наступні порушення серед молоді, що представлені у табл. 1.

Особи з високими показниками невротичних порушень потребують кваліфікованої медико-психологічної допомоги, а категорія осіб з показниками середнього рівня виступають групою ризику, тому доцільним є проведення з ними психопрофілактичної роботи щодо запобігання розвитку психосоматичної та психічної патології, особливо за умови дії додаткових стресогенних факторів або пролонгованого впливу вже існуючих факторів.

За результатами опитувальника «Дитяча шкала впливу подій» у 72 дітей (59%) була виявлена наявність значної стресової ситуації. Серед факторів, що зумовили травмувальний досвід, були зазначені: 22,2% (16 осіб) смерть близької людини, 18,1% (13 осіб) проблеми у взаємодії з оточуючими, 6,9% (5 осіб) нещасливе кохання, 4,2% (3 особи) взаємодія з педагогами, 4,2% (3 особи) освітні проблеми, 4,2% (3 особи) сімейні негаразди, 2,7% (2 особи) сексуальне насилля. 37,5% (27 осіб) респондентів стресові події не озвучили.

Серед осіб з наявністю стресової ситуації, 25 дітей (20,5%) отримали високі показники за субшкалою «Інтрузія». Це говорить про те, що для респондентів є притаманним зниження настрою через згадування про подію, що сама собою спадає на думку, відчуття того, що травмівна ситуація відбувається знову, неприємні переживання при згадуванні тощо. Серед числа 17 осіб (13,9%) виявлені високі показники за субшкалою «Уникнення». Симптоми уникання проявляються у блокуванні спогадів, забороні розмов на певні теми, нагадуванні про неприємні ситуації, тому що сприймаються ними як тригери, які можуть стати пусковими механізмами повторної травматизації. Поведінка уникання проявляється через зниження соціальної активності, обмежене коло спілкування, зникнення інтересу до того, що раніше для них було важливим. Ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тобто порушення психічного стану, викликаного жахливою подією, яку молода людина пережила або стала свідком, виявлено у 25 дітей (20,5%).

Серед респондентів з ознаками ПТСР високий рівень стресу виявлено у 12 респондентів (48%), помірний – у 13 дітей (52%). Підлітки з ознаками ПТСР демонструють найвищий ризик психологічної напруги.

У респондентів з ознаками ПТСР високий рівень резильєнтності виявлено лише у 4 дітей та вищий за середній у 6 дітей. Результати свідчать, що розвинутої резильєнтності недостатньо при високій інтенсивності травматичної події, але ці навички сприяють відновленню психічного здоров'я. Респондентів з ознаками ПТСР та низьким рівнем резильєнтності, майже вдвічі більше, ніж у загальній вибірці, а це вказує на суттєве зниження здатності до відновлення, що потрібно ураховувати при плануванні реабілітаційних заходів.

Аналіз профілю невротичних станів молоді з ознаками ПТСР за опитувальником ДОН виявив наступні порушення (рис. 3). Переважаючими проявами стали: порушення сну, вегетативні розлади та порушення поведінки. Для педагогів, батьків, прояви порушення поведінки є діагностичним маркером

Таблиця 1

Виявлення невротичних проявів у дітей

Шкали	Низький рівень (0–11 балів)	Середній рівень (12–15 балів)	Високий рівень (16 і вище)
Шкала депресії	81 (66,4%)	33 (27,0%)	8 (6,6%)
Шкала астенії	79 (64,7%)	30 (24,6%)	13 (10,7%)
Шкала порушень поведінки	71 (58,2%)	24 (19,7%)	27 (22,1%)
Шкала вегетативних розладів	72 (59,0%)	24 (19,7%)	26 (21,3%)
Шкала порушень сну	56 (45,9%)	30 (24,6%)	36 (29,5%)
Шкала тривоги	101 (82,8%)	18 (14,8%)	3 (2,4%)

щодо підозри негативних змін психічного здоров'я підлітків.

Отже, отримані результати проведеного психодіагностичного обстеження стану психічного здоров'я молоді засвідчило, що лише близько третини респондентів, а саме 45 осіб (36,9%) перебували у сприятливому стані психічного здоров'я, тоді як у більшості виявлено різний ступінь психологічної вразливості. Зокрема, 25 осіб (20,5%) потребували проведення профілактичної роботи з метою запобігання розвитку порушень, 26 осіб (21,3%) – додаткової медико-психологічної діагностики, а ще 26 осіб (21,3%) – потребували надання комплексної клінічної медико-психологічної допомоги. Така структура свідчить про необхідність системного підходу до моніторингу психічного здоров'я молоді та впровадження комплексних програм підтримки здоров'я.

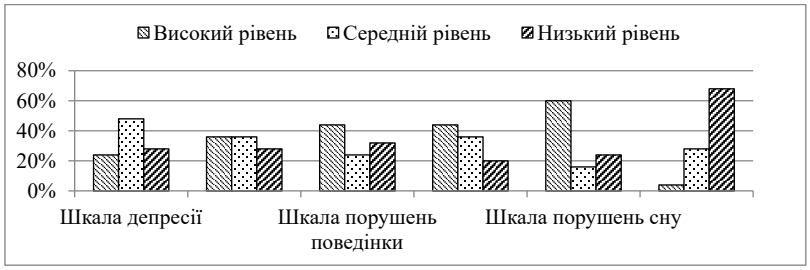

Рис. 3. Нервово-психічні зміни психічного здоров'я серед респондентів з ознаками ПТСР

Ураховуючи, що даний вік характеризується переважним перебуванням підлітку в закладі освіти, то ефективними напрямами зміцнення психічного здоров'я молоді в умовах стресового впливу є:

1. Створення безпечного освітнього середовища (фізичне, психологічне) та оптимальної дистанції комунікації між учасниками освітнього процесу.
2. Сприймання дорослими підлітків з їх почуттями.
3. Запровадження заходів спрямованих на самопізнання та самоусвідомлення (визначення та розширення сильних сторін і талантів; аналіз сторін, що потребують розвитку і зон зростання через об'єктивність; рефлексія та зворотний зв'язок).
4. Розвиток самооцінки та самоповаги (прийняття себе; турбота про себе; реалістичні цілі; відзначення успіхів; позитивний внутрішній діалог; створення особистої формули успіху).
5. Формування ідентичності (дослідження цінностей; створення умов для автономії та самостійності; дослідження соціальних ролей).
6. Соціальна взаємодія та підтримка (формування соціальних навичок; залучення до суспільно корисних заходів).
7. Подолання викликів та несприятливих подій (розвиток психологічної гнучкості (резильєнтності); пошук сенсів; підвищення психологічної культури та забезпечення системи перенаправлення; збільшення інформаційних точок щодо доступу отримання професійної психологічної, медико-психологічної допомоги тощо).

Висновки:

1. Результати проведеного психодіагностичного обстеження стану психічного здоров'я підлітків засвідчили що лише 36,9% опитаних перебували у сприятливому психічному стані, тоді як понад 60% потребували профілактичної роботи, додаткової діагностики або медико-психологічної допомоги, що вказує на потребу у впровадженні системи моніторингу психічного здоров'я підлітків та реалізації комплексних заходів, спрямованих на його збереженні й зміцненні.
2. Молодь з травматичним досвідом та особливо з ознаками ПТСР значно частіше демонструють високий або помірний рівень стресу (до 100% у групі з ознаками ПТСР), що підтверджує важливість раннього виявлення симптомів ПТСР та цілеспрямованої психокорекційної й реабілітаційної допомоги.
3. У значної частини молоді фіксуються порушення сну, поведінкові та вегетативні порушення, ознаки астенії, депресивні стани, тривожність. Водночас серед дітей з ознаками ПТСР частка осіб з низькою резильєнтністю зростає майже вдвічі, що вказує на суттєве зниження здатності до психологічного відновлення у цієї групи.
4. Більшість респондентів загальної вибірки мали високий або вищий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про певний захисний ресурс у подоланні стресу, але стає питання щодо розуміння (прийняття) цього. Це підкреслює важливість розвитку як самої навички резильєнтності, так і її усвідомленості, як ключового ресурсу для профілактики та подолання негативних наслідків стресу, посиленню та пришвидшенню адаптації до перманентних умов життя.
5. Різний рівень впливу стресу на психічне здоров'я молоді актуалізує потребу створення безпечного середовища для особистісного розвитку, а також покращення доступу до кваліфікаційної клінічної медико-психологічної реабілітації, що має стати пріоритетними завданнями сучасної системи охорони здоров'я України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Стрес під час війни. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. URL: https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/
2. Burgin D., Anagnostopoulos D., Board and Policy Division of ESCAP, Vitiello B., Sukale T., Schmid M., Fegert J. M. Impact of war and forced displacement on children's mental health-multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. European child & adolescent psychiatry. 2022. Vol. 31. P. 845–853. https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z
3. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 47-51.
4. Кабанцева А., Панченко О., Сердюк І., Гур'янов В. Оцінювання порушення сну в підлітків в умовах воєнних дій. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 619–638. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-25

5. Pfefferbaum B., Tucker P., Varma V., Varma, Y., Nitiéma, P., & Newman, E. Children's Reactions to Media Coverage of War. *Current psychiatry reports.* 2020. Vol. 22. Issue 8. 42. doi: https://doi.org/10.1007/s11920-020-01165-0
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 1983. Vol. 24(4). P. 385–96.
7. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16-27. https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2
8. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.
9. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
10. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. Вип. 14. 2020. 76 С. 110-116. http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf
11. Терещенко Л.А., Кесьян Т.В. Психологічна діагностика взаємодії суб'єктів освітнього простору: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 63 с.
12. Кабанцева А.В. Анкета інтеграції дитини шкільного віку. 2022. URL: https://www.rdc.org.ua/download/methodological-developments/methodical-set/QUESTIONNAIRE_for_the_child.pdf

Дата першого надходження рукопису до видання: 13.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 03.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

UDC 616.89-085.851.8
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.12

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Sandra Nogueira
PhD in Psychology,
Faculty of Psychology and Education Sciences of the University of Porto

Maria Nascimento Cunha
Postdoctorate in Online Consumer Behavior
Miguel Torga Higher Institute, Coimbra, Portugal,
Research Centre in Arts and Communication, Algarve, Portugal

Krupskyi O. P.
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Assistant Professor at the Department of International Management
Oles Honchar Dnipro National University

THE EVOLUTION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES ACROSS THREE GENERATIONS – A STATE OF THE ART

ЕВОЛЮЦІЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ТЕРАПІЙ У ТРЬОХ ПОКОЛІННЯХ – СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ

This work provides a comprehensive analysis of the evolution of cognitive and behavioural therapies across three generations, highlighting their theoretical foundations, methodological innovations, and clinical implications. The first generation, rooted in the behavioural paradigm, prioritised symptom reduction through observable change, but its limitations in addressing cognition and language stimulated the emergence of the second generation. This stage placed dysfunctional thoughts, beliefs, and cognitive processes at the centre of clinical intervention, consolidating the foundations of cognitive-behavioural therapy (CBT). The third generation, often referred to as the "third wave," represents both continuity and innovation, as it integrates mindfulness, acceptance, and values-based action into established behavioural and cognitive frameworks. Interventions such as Dialectical Behaviour Therapy (DBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) exemplify this shift by promoting psychological flexibility, enhancing resilience, and addressing complex psychopathologies.

The practical relevance of this analysis lies in demonstrating that modern cognitive and behavioural therapies are not limited to symptom management but serve as evidence-based approaches for improving overall functioning, preventing relapse, and supporting long-term well-being. Their methodological innovations are increasingly integrated into clinical practice, medical psychology, and professional training, making them central to multidisciplinary approaches in mental health care. By outlining the historical trajectory and contemporary applications, the study provides clinicians, researchers, and educators with a structured overview of how CBT and third-wave interventions contribute to sustainable psychological health and adaptive coping in diverse populations. In addition, the article emphasises the need for continued empirical evaluation of these interventions across cultural and clinical contexts to ensure their broad applicability. It also highlights the growing importance of integrating digital technologies and remote delivery formats, which expand access to evidence-based therapies and respond to emerging societal challenges.

Key words: Cognitive-Behavioural Therapy, Behavioural Paradigm, Third-Wave Therapies, Mindfulness-Based Interventions, Psychological Flexibility.

Ця робота містить всебічний аналіз еволюції когнітивних та поведінкових терапій протягом трьох поколінь, висвітлюючи їх теоретичні основи, методологічні інновації та клінічні наслідки. Перше покоління, засноване на поведінковій парадигмі, надавало пріоритет зменшенню симптомів через спостережувані зміни, але його обмеження у вирішенні когнітивних та мовних проблем стимулювали появу другого покоління. На цьому етапі в центрі клінічного втручання опинилися дисфункціональні думки, переконання та когнітивні процеси, що закріпило основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Третє покоління, яке часто називають «третьою хвилею», представляє як спадкоємність, так і інновації, оскільки інтегрує усвідомленість, прийняття та дії, засновані на цінностях, у встановлені поведінкові та когнітивні рамки. Такі втручання, як діалектична поведінкова терапія (ДПТ), терапія прийняття та зобов'язання (ТАЗ), зниження стресу на основі усвідомленості (МБСР) та когнітивна терапія на основі усвідомленості (МКТ), ілюструють цю зміну, сприяючи психологічній гнучкості, підвищенню стійкості та вирішенню складних психопатологій.

Практична значущість цього аналізу полягає в тому, що він демонструє, що сучасні когнітивні та поведінкові терапії не обмежуються лікуванням симптомів, а слугують науково обґрунтованими підходами для поліпшення загального функціонування, запобігання рецидивам та підтримки довгострокового благополуччя. Їхні методологічні інновації все частіше інтегруються в клінічну практику, медичну психологію та професійну підготовку, що робить їх центральними в мультидисциплінарних підходах до охорони психічного здоров'я. Окреслюючи історичну траєкторію та сучасні застосування, дослідження надає клініцистам, дослідникам та освітянам структурований огляд того, як КПТ та інтервенції третьої хвилі сприяють стійкому психологічному здоров'ю та адаптивному подоланню труднощів у різних групах населення. Крім того, стаття підкреслює необхідність постійної емпіричної оцінки цих інтервенцій у різних культурних та клінічних контекстах для забезпечення їх широкої застосовності. Вона також підкреслює зростаючу важливість інтеграції цифрових технологій та форматів дистанційного надання послуг, які розширюють доступ до науково

Ключові слова: когнітивно-поведінкова терапія, поведінкова парадигма, терапії «третьої хвилі», інтервенції на основі усвідомленості, психологічна гнучкість.

Introduction. Cognitive and behavioural therapies have undergone a gradual transformation from narrowly defined behavioural interventions toward broader, integrative models of psychological care. While the early behavioural approaches provided a scientifically rigorous foundation, their limitations in addressing the intricacies of human thought and language prompted a shift toward cognitively oriented strategies that positioned dysfunctional beliefs and schemas as central therapeutic targets [1; 17]. More recently, the so-called third wave has broadened the scope of therapy by embedding mindfulness, acceptance, and values-based practices into established behavioural and cognitive frameworks. This stage reflects a paradigmatic shift away from symptom eradication alone toward cultivating resilience, psychological flexibility, and long-term well-being [2; 8]. The significance of this trajectory lies in demonstrating that clinical effectiveness cannot be reduced to technical change but must also include context, meaning, and the dynamic interplay of cognition and behaviour.

A similar emphasis on cognition emerges within organisational and managerial research, where the concept of cognitive style is recognised as a determinant of adaptive capacity and decision-making effectiveness. Investigations in the tourism and hospitality sector have shown that the cognitive characteristics of managers not only shape their companies' dynamic capabilities but also moderate the relationship between organisational culture and strategic performance [12]. Earlier studies stressed that cognitive style should be understood as a pattern of awareness, interpretation, and dissemination of information that affects both staff productivity and consumer satisfaction [11]. These insights highlight the broader relevance of cognitive paradigms: just as in psychotherapy, where therapeutic change increasingly relies on understanding how individuals process experience, in management the capacity to align cognitive patterns with environmental demands becomes a decisive factor of sustainability. The intersection of clinical and organisational perspectives thus illustrates the central role of cognition in shaping adaptation and growth across diverse human systems.

This study intends to conduct a theoretical examination of the evolution of cognitive and behavioural therapies and to contrast their interpretation within the frameworks of behavioural, cognitive, and third-wave paradigms. Objectives: (1) to perform a theoretical examination of the conceptual foundations and methodological innovations of cognitive and behavioural therapies; and (2) to investigate their development through the lenses of behavioural, cognitive, and third-wave psychological traditions.

Presentation of the main material

A Critical Appraisal of the First Generation within the Behavioural Paradigm

The first generation of the behavioural perspective emerged as a scientifically grounded endeavor, primarily oriented towards the development of rigorously tested and methodologically robust technological applications. These interventions were firmly anchored in empirically validated principles of learning and behavioural science. In line with its epistemological stance, this paradigm categorically rejected poorly specified or vaguely delineated procedures, as well as clinically oriented theories that lacked systematic empirical substantiation [17].

Within this framework, behavioural therapy was articulated as a direct, parsimonious, rational, and empirically anchored mode of intervention. Its central orientation resided in the immediate alleviation of symptomatic expressions, with clinical objectives predominantly restricted to first-order change [2].

However, this inaugural generation soon demonstrated a critical incapacity to adequately account for the intricacies of human language and cognition. Such limitations highlighted the pressing necessity of therapeutic models capable of addressing thoughts and emotions in a more explicit, systematic, and theoretically coherent manner, thereby positioning these dimensions at the very core of clinical intervention. It was within this epistemic shift that the emergence of cognitive methodologies marked the advent of what has since been designated as the 'second wave' of behavioural and cognitive therapies [1].

The Ascendancy of the Second Wave in Cognitive-Behavioural Approaches

The second wave asserted itself through an amplified capacity to engage with cognition, positioning it at the very core of both theoretical elaboration and clinical intervention. Cognition was no longer treated as a peripheral construct but rather as a domain of unequivocal clinical salience, to be examined and modified directly. Within this framework, systematic attention was directed towards the identification of thoughts, beliefs, and cognitive distortions, typically operationalised through structured psychometric instruments and clinically oriented interviews designed with specificity for distinct clinical populations. In this respect, the second wave can be conceptualised as the establishment of direct methodological strategies explicitly devised to remediate cognitive dysfunctions [1].

Notwithstanding its innovations, the second wave preserved a strong emphasis on first-order change, predominantly through techniques aimed at restructuring maladaptive beliefs and correcting errors in information processing. This orientation facilitated its assimilation into the wider behavioural movement, ultimately crystallising in the emergence of what came to be designated as cognitive-behavioural therapies (CBT) [2].

A Dialogue Between the First and Second Generations

Cognitive-behavioural therapists progressively broadened the repertoire of clinical targets to encompass irrational cognitions, maladaptive cognitive schemas, and distortions in information-processing styles, thereby extending the conceptual horizon of direct change. Concurrently, they developed novel techniques specifically tailored to address these domains, which in turn contributed to the refinement of both the theoretical architecture and the clinical praxis of cognitive-behavioural intervention [15].

Within the framework of the second generation of behavioural therapy, undesirable cognitions were to

be systematically identified, weakened, and ultimately eliminated through processes of detection, correction, empirical testing, and cognitive disputation, mirroring, at a higher level of abstraction, the manner in which the first generation had sought to supplant anxiety with relaxation [16].

However, the appearance of empirical anomalies within the traditional cognitive-behavioural model, most notably the recurrent observation that clinical improvement in CBT frequently precedes the full implementation of prescribed therapeutic targets, signalled the limitations of this framework and catalysed a further stage in its evolution.

Concurrently, constructivist and postmodern perspectives began to erode the mechanistic assumptions that had long underpinned certain domains of behavioural science. In their place, increasingly pragmatic and contextually situated assumptions came to acquire greater epistemic legitimacy and clinical relevance, marking a decisive shift in the trajectory of the field [17].

The Emergence of the Third Generation in Behavioural and Cognitive Traditions

It has become increasingly defensible to refer to a third generation of CBT, insofar as a constellation of emerging therapeutic approaches, united by shared assumptions concerning psychological phenomena and the mechanisms of therapeutic change, are evolving in parallel within both the behavioural and cognitive strands of the CBT tradition [2].

These developments have unfolded in a manner that is simultaneously organic and theoretically coherent. Exposure-based interventions, for example, have been reconceptualised to privilege internal events, with functional properties of experience accorded primacy over their form, frequency, or situational contingencies. In parallel, attentional and metacognitive perspectives have assumed growing prominence, marking a decisive reorientation of therapeutic focus. Increasing recognition has also been directed towards the clinical utility of mindfulness and the acceptance of change in the treatment of complex cases, an orientation that fundamentally challenges the presumed universality of first-order change. Furthermore, the therapeutic significance of cultivating present-moment awareness has emerged as a defining feature of this evolving paradigm [7].

The third wave, while remaining anchored in the empirical principles that underpinned the original behavioural and cognitive traditions, distinguishes itself through a heightened sensitivity to the contextual and functional dimensions of psychological phenomena, rather than their surface form alone. It foregrounds contextual and experiential strategies of transformation, while simultaneously incorporating direct and didactic methods. The focus is no longer directed primarily towards the eradication of narrowly defined symptomatology, but rather towards the cultivation of a broad, flexible, and adaptive repertoire of responses [7; 8].

Equally, it underscores the salience of therapeutic material not only for the patient but also for the therapist, thereby reinforcing the inherently intersubjective nature of the therapeutic enterprise [18].

In this respect, the third generation represents both continuity and departure: it preserves its roots within the cognitive-behavioural tradition yet moves decisively beyond an exclusive preoccupation with first-order change. By adopting contextualist assumptions and integrating experiential and indirect modes of intervention alongside established direct techniques, it considerably broadens the scope and deepens the transformative potential of contemporary therapeutic practice [2].

On the behavioural side, as exposure-based treatments began to engage increasingly with internal events, it became evident that their functional properties, rather than their form or frequency, constituted the aspect of greatest clinical significance. Moreover, the outcomes consistently achieved with Dialectical Behaviour Therapy have provided compelling empirical support for the therapeutic value of mindfulness and acceptance in the treatment of complex psychopathologies [3].

Within the cognitive tradition, parallel shifts have been observed. The incorporation of mindfulness and acceptance represents a radical extension of cognitive therapy, insofar as these approaches explicitly challenge the presumed universality of first-order change strategies. Attentional and metacognitive perspectives have further demonstrated that it is the function of problematic cognitions, rather than their mere form, that constitutes the most clinically relevant dimension. Accordingly, greater emphasis has been placed on cultivating present-moment awareness, with the empirical successes of mindfulness-based interventions further consolidating this reorientation of therapeutic focus [4; 5; 6].

The third generation demonstrates a distinct preference for strategies that are not primarily mediated through language, privileging an orientation towards processes rather than the explicit content of cognition. It situates the body as a central locus of therapeutic attention, foregrounds the immediacy of present-moment experience, and engages directly with the emotional domain [19]. Crucially, it does not marginalise broader dimensions of quality of life, nor does it neglect existential concerns, which often constitute a core dimension of the suffering and aspirations of those who turn to psychotherapy [2].

The Concept of Mindfulness

Mindfulness may be defined as the practice of attending in a particular way: intentionally, in the present moment, and without judgement. Mindfulness may also be understood as the cultivation of a metaperspective on one's mental life, wherein the individual sustains continuous awareness of the flow of thoughts, emotions, bodily sensations, and impulses, while recognising them precisely as mental events rather than as objective realities or imperatives for behaviour. In this sense, mindfulness fosters an observing mode of consciousness: a reflective awareness that monitors the operations of the mind without becoming entangled in them [8; 9].

Mindfulness-Based Interventions

Dialectical Behaviour Therapy (DBT), developed by Marsha Linehan, wasoriginally formulated for the treatment of **borderline personality disorder** (BPD). It was originally developed as an outpatient, year-long

treatment for individuals with borderline personality disorder (BPD).

The standard DBT program integrates weekly individual psychotherapy with group-based skills training, structured across four modules: mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance. The notion of dialectical encapsulates the central therapeutic principle of balancing, integrating, and synthesizing opposites, framing treatment as a dynamic tension between the acceptance of present realities and the commitment to change [10]. DBT has since become the gold-standard intervention for borderline personality disorder (BPD), but its application has extended to individuals presenting with chronic impulsivity and pervasive emotion dysregulation. A robust body of empirical research supports its effectiveness, particularly in reducing self-injurious behaviors and suicide attempts, lowering treatment dropout rates, and decreasing psychiatric hospitalizations [10].

Clinically, individuals with BPD often experience themselves as powerless, vulnerable, and fundamentally unacceptable. Conversely, they may be perceived by others as hostile, manipulative, or even abusive. At its core, BPD is marked by profound instability in relationships and attachment, frequently rooted in adverse childhood experiences such as physical and sexual abuse or emotional neglect. These developmental adversities contribute to the emergence of dichotomous, or "black-and-white," thinking patterns, wherein experiences and relationships are interpreted in rigid, polarized terms.

Within Schema Therapy, this pattern is captured by the construct of hypervigilance, an early maladaptive schema defined by persistent and exaggerated attentional focus on cues of threat, rejection, or abandonment [20]. Hypervigilance reflects a chronic expectation of harm and a state of continuous emotional and cognitive alertness, even in the absence of objective danger. Among individuals with BPD, such schemas often stem from histories of abuse and neglect, undermining the development of a stable sense of safety and attachment. As a result, patients frequently monitor the reactions of others, interpreting even subtle shifts in affect or behavior as signs of rejection. This heightened sensitivity fuels the interpersonal instability that characterizes BPD, in which others are alternately idealized and devalued. Hypervigilance also reinforces dichotomous thinking, with ambiguous cues interpreted in extreme terms such as "he is going to leave me" or "she hates me" [14].

The clinical consequences of hypervigilance are profound. Patients often live in a near-constant state of anxiety and internal tension, and impulsive behaviors frequently arise as attempts to manage perceived threats. In more severe presentations, self-injurious behaviors may emerge as maladaptive strategies for regulating the overwhelming emotional arousal generated by chronic vigilance [14].

DBT conceptualizes such patterns as arising from a model of dysfunctional behavior that combines motivational deficits with impaired coping skills. Individuals with BPD typically lack core interpersonal abilities as well as skills for self-regulation and distress tolerance [10]. For treatment to be effective, two critical factors must be addressed: the enhancement of motivation for change and the development of new behavioral skills. Yet, for emotionally vulnerable patients, interventions narrowly focused on change may be experienced as invalidating, leading to withdrawal, mistrust, and premature dropout. Moreover, when therapy prioritizes motivation for altering severely maladaptive behaviors, the acquisition of new coping skills can become difficult, if not impossible.

It is therefore crucial to acknowledge that motivational needs cannot be fully met within a treatment framework that adheres to a rigid, skills-focused agenda. The application of newly learned coping strategies is particularly challenging for individuals in acute crisis. When these difficulties are compounded by environmental contingencies that reinforce dysfunctional behaviors, the generalization of adaptive skills beyond the therapy setting becomes exceedingly difficult, and in some cases, virtually unattainable [10].

The implementation of DBT involves several coordinated components. Individual outpatient psychotherapy constitutes the central element, complemented by skills training, which may be delivered by different therapists and typically conducted in small groups ranging from two to eight participants. In addition, telephone consultation is available to provide real-time support in the generalization of skills to daily life. The treatment model also requires regular clinical supervision meetings for therapists, ensuring adherence and consistency in delivery. Finally, DBT is often integrated with adjunctive interventions, including pharmacological treatment, day hospital programs, and other supportive services [14].

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a scientifically grounded psychotherapeutic approach that belongs to the "third wave" of cognitive-behavioral therapies (CBT). Its theoretical foundation lies in Relational Frame Theory (RFT), a comprehensive research program that examines the mechanisms by which human cognition and language shape behavior. From the perspective of RFT, many of the strategies humans employ to resolve psychological problems can paradoxically function as traps, amplifying distress and perpetuating suffering. Within the ACT framework, psychological suffering is conceptualized as emerging from the interaction between human language, cognition, and behavioral regulation. Rather than seeking to eliminate or suppress unpleasant experiences, ACT calls for a fundamental shift in perspective, encouraging individuals to alter the way they relate to their internal events.

Through its core methods, ACT provides innovative strategies for approaching psychological difficulties, focusing on acceptance, mindfulness, and values-based action. In doing so, it seeks not merely to reduce symptoms but to substantially modify the processes underlying psychological problems, thereby diminishing their impact and promoting greater psychological flexibility in daily life [8].

At its core, ACT does not seek to eliminate painful or difficult thoughts and feelings but rather to transform the individual's relationship with them. It demon-

strates that powerful alternatives are available, including acceptance, mindfulness, cognitive defusion (or deliteralization), values clarification, and committed action. Through these processes, ACT fosters psychological flexibility, enabling individuals to pursue meaningful lives even in the presence of suffering [10]. ACT posits that psychological inflexibility emerges from experiential avoidance, cognitive entanglement, attachment to a conceptualized self, loss of contact with the present moment, and the consequent failure to take behavioral steps that are consistent with core values.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), was developed by Jon Kabat-Zinn at the University of Massachusetts Medical School, and represents the seminal programme through which mindfulness entered mainstream medical and psychological practice.

MBSR was designed as a group-based, transdiagnostic intervention for heterogeneous populations presenting with a wide spectrum of physical and psychological difficulties, including chronic pain, stress-related conditions, and comorbid mental health problems. Crucially, the programme was not tailored to a specific diagnosis but sought instead to provide a broadly applicable framework for reducing stress, enhancing resilience, and fostering overall well-being [8].

The programme is delivered over eight weeks and consists of weekly sessions lasting approximately two to three hours. A hallmark feature is the all-day intensive practice session conducted in the sixth week. Equally central is the expectation of daily home practice: participants are asked to engage in mindfulness exercises for around 45 minutes per day, six days per week, thereby consolidating skills between sessions.

Within the group context, three core practices are taught: the body scan, sitting meditation, and mindful movement. These experiential practices are supplemented with structured discussions and psychoeducational components aimed at strengthening participants' capacity to manage stress and respond more adaptively to life's demands [10].

The overarching objective of MBSR is the systematic cultivation of presence across both internal and external domains of experience, as well as their interrelationship. Internal experience includes bodily sensations, cognitions, and emotions, while external experience encompasses interpersonal interactions, actions in the world, and situational contexts. Through sustained awareness of these domains, MBSR fosters an integrated mode of presence that enhances clarity, resilience, and psychological flexibility [8].

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) was developed as a clinical adaptation that integrates traditional cognitive therapy with the structure and practices of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). While preserving the meditative foundation of MBSR, MBCT was specifically designed as a relapse-prevention program for individuals with recurrent depression, particularly those in remission who have experienced three or more prior episodes. Evidence from landmark randomized controlled trials provides strong empirical support for its efficacy. Compared with treatment as usual, MBCT has been shown to significantly reduce the risk of depressive relapse in patients with a history of multiple episodes of major depression [13].

A central theoretical contribution of MBCT lies in its emphasis on the distinction between two modes of mind: the "**doing mode**" and the "**being mode**" [19]. The mind cannot simultaneously inhabit both modes, as each requires the exclusive engagement of overlapping cognitive resources. The **doing mode** is activated when the mind registers a discrepancy between the present reality and an imagined or desired state. Cognitive activity in this mode is therefore oriented toward closing the perceived gap, typically through evaluative and problem-solving strategies.

In contrast, the **being mode** reflects a state of awareness characterized by the absence of goal pursuit, in which experience is approached openly and non-judgmentally rather than evaluated against normative standards. This distinction is fundamental to MBCT, as cultivating the being mode enables individuals vulnerable to depression to disengage from ruminative cycles of evaluation that perpetuate relapse. By fostering present-moment awareness without striving for immediate change, MBCT interrupts maladaptive monitoring processes and reduces vulnerability to depressive recurrence.

The **doing mode**, while adaptive in problem-solving contexts, becomes maladaptive when applied to internal experiences such as thoughts, feelings, or mood states. Once discrepancies are detected between "how things are" and "how they ought to be," two consequences typically follow: (1) the automatic elicitation of negative affect and (2) the activation of habitual thought patterns designed to reduce the perceived discrepancy.

When no immediate corrective action is available, this cycle intensifies, leading individuals to experience emotions as compelling realities rather than transient mental events. Patients often become caught in repetitive analysis of past and future scenarios, thereby neglecting direct contact with the present moment. These cycles of evaluative processing and goal-driven analysis are central to depressive rumination, a cognitive style strongly linked with increased risk of relapse.

MBCT directly targets this vulnerability by training a shift from the doing mode to the being mode. In the being mode, thoughts and emotions are observed as passing events in the mind rather than as accurate reflections of reality requiring immediate resolution. Experience is approached with openness, curiosity, and non-judgment, thereby weakening the escalation of ruminative cycles and promoting a more adaptive relationship with internal states [13; 19]. This shift provides a protective cognitive stance, reducing relapse risk in those with recurrent depression.

It is also important to note that dysfunctional routines persist because individuals often remain entrenched in a cognitive style marked by:

(1) operating on "automatic pilot";

(2) a persistent drive to eliminate negative affect, often tied to the overarching pursuit of happiness;

(3) continual monitoring and comparison of current and desired mental states; and

(4) reliance on verbal, problem-solving strategies as the primary means of coping. These dynamics illustrate the limits of the doing mode when applied to internal experiences, underscoring the importance of cultivating the being mode through mindfulness practice.

Although more difficult to define conceptually, the being mode is best understood experientially. It may be considered the counterpart of the doing mode, emerging when one is not striving toward specific goals nor seeking or anticipating reinforcement. Two defining features account for this shift: (1) the absence of constant monitoring or evaluation of "what must I do to achieve my goals," and (2) an orientation toward acceptance and allowing, without pressure for immediate change.

The being mode is thus characterized by a direct, immediate, and intimate engagement with present-moment experience. In this mode, thoughts are related to as ephemeral events of the mind, arising, entering awareness, and naturally passing away.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Interventions

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) interventions generally begin with an individual **pre-program meeting** of approximately one hour. This session, conducted by the instructor with each potential participant, fulfills several critical functions. It serves to introduce the structure and content of the program, while simultaneously assessing the individual's suitability for this form of training. For participants, it provides an opportunity to develop a clear understanding of the program's rationale and methods, as well as to consider how it may address their specific needs. Equally important, this meeting underscores the centrality of daily home practice, thereby fostering an early commitment to the consistent engagement that is integral to MBCT. From the instructor's perspective, the pre-program session also provides a space to evaluate the participant's potential to benefit from the intervention and to identify psychological and contextual factors that may contribute to the onset and maintenance of depressive difficulties [8].

Following this preparatory stage, the MBCT program is delivered across **eight weekly group sessions**, each lasting approximately two hours. The first and final sessions are typically extended by an additional 30 minutes to allow for group processes of initiation and closure. Each session incorporates at least one guided formal meditation practice, structured group discussion, and experiential inquiry in which participants share and reflect on their mindfulness practice both within the sessions and at home. These experiential components are complemented by didactic teaching and psychoeducational content, designed to deepen participants' understanding of the cognitive and affective mechanisms underlying relapse and recovery [8].

A distinctive feature of MBCT is the inclusion of an intensive **practice day, usually held in the sixth week**, during which participants engage in a full day of structured, guided mindfulness practices. This immersion provides an extended opportunity to cultivate sustained awareness and deepen experiential learning. The program concludes with a final session that emphasizes reflection on the overall experience and the articulation of strategies and goals for maintaining practice and well-being beyond the formal intervention [8].

Mindfulness Exercises

Within the MBCT framework, **four core practices** are systematically introduced during the weekly sessions and consolidated through daily home assignments. The first of these is the **Body Scan meditation**, typically performed while lying on the floor. During this practice, attention is deliberately and sequentially directed through different regions of the body, with the aim of fostering awareness of bodily sensations regardless of whether they are experienced as pleasant, unpleasant, or neutral. The Body Scan is considered a foundational practice within MBCT, as it cultivates an attitude of non-judgmental awareness toward moment-to-moment bodily experience [19].

The second practice is **Mindful Movement**, which is introduced as part of the home practice from the third week onwards. Here, participants are encouraged to sustain moment-to-moment awareness of the bodily sensations that accompany movement, while adopting an attitude of openness and acceptance. Rather than attempting to suppress or alter the arising of thoughts or feelings related to these sensations, participants are guided to allow such experiences to be present as they are. In this way, Mindful Movement extends the cultivation of mindfulness into dynamic activity, bridging formal meditation with everyday functioning [19].

The third practice is **Sitting Meditation**. Participants are invited to remain upright and alert while maintaining a relaxed posture, and to systematically direct attention to various domains of experience. A typical sequence begins with awareness of the breath, then expands to bodily sensations, followed by sounds, thoughts, and emotions. Ultimately, participants are encouraged to allow attention to move freely, resting with whichever experience is most salient in the present moment. The purpose of this practice is not to eliminate thoughts or emotions, but to cultivate a more skillful and decentered relationship with mental activity, thereby deepening insight into the workings of the mind [19].

The final formal practice is the **Three-Minute Breathing Space**, a brief meditation designed to integrate mindfulness into everyday life. This exercise unfolds in three stages: first, stepping out of automatic pilot by acknowledging the present-moment experience; second, gently directing attention to the sensations of breathing; and third, expanding awareness from the breath to encompass the whole body, using it as an anchor from which to open to the broader field of experience. The Three-Minute Breathing Space functions as a practical tool that participants can apply throughout the day to reconnect with mindful awareness [19].

In addition to these four formal practices, MBCT places strong emphasis on the cultivation of **informal mindfulness in daily life**. For example, by the third or fourth week, participants are asked to complete a **calendar exercise** in which they record both pleasant and unpleasant events in detail. The purpose of this task is to illuminate how the mind habitually categorizes

experiences and how thoughts and mood states shape such interpretations. Similarly, **deliberate attention to routine activities**, such as eating or walking, is encouraged from the first week of the program. These informal practices reinforce the integration of mindfulness into everyday contexts, supporting the generalization of skills beyond the structured meditation exercises [19].

Conclusion. The historical development of cognitive and behavioural therapies reflects an ongoing process of refinement, integration, and expansion in response to clinical challenges and empirical findings. The first generation, grounded in behavioural principles, provided a rigorous scientific basis for intervention but proved insufficient to capture the complexity of human cognition and emotion. The second generation addressed these limitations by incorporating cognitive processes, laying the foundation for modern CBT and establishing it as the gold standard for evidence-based psychotherapy. The emergence of the third wave represented not a rejection but an evolution, integrating acceptance, mindfulness, and contextual approaches that address deeper issues of meaning, values, and psychological flexibility. Approaches such as DBT, ACT, MBCT, and MBSR illustrate how contemporary therapies transcend symptom reduction to foster resilience, adaptive functioning, and sustainable well-being. This trajectory highlights the importance of viewing therapy not as a static set of techniques but as a dynamic field, continually shaped by scientific inquiry and clinical innovation. Ultimately, the evolution of cognitive and behavioural therapies underscores a central shift: from treating pathology toward promoting flourishing, positioning psychotherapy as both a corrective and a generative practice for human development.

BIBLIOGRAPHY:

1. Azevedo, M. L. de, Bortolatto, M. de O., Bizarro, L., & Lopes, F. M. (2022). Terapias comportamentais e cognitivas: Ondas do mesmo mar ou praias diferentes? *Psicologia em Pesquisa, 16*(2), e30871. https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.30871

2. Carvalho, S., Martins, C. P., Almeida, H. S., & Silva, F. (2017). The evolution of cognitive behavioural therapy – The third generation and its effectiveness. *European Psychiatry, 41*(S1), S773–S774. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1461

3. Dimidjian, S., & Linehan, M. (2003). Mindfulness practice. In W. O'Donohue, J. E. Fisher, & S. C. Hayes (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (pp. 229–237). John Wiley & Sons.

4. Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2005). Buddhist and Western psychology. In C. K. Germer, P. R. Fulton, & R. D. Siegel (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 28–51). Guilford Press.

5. Germer, C. K. (2005). Mindfulness. In C. K. Germer, P. R. Fulton, & R. D. Siegel (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–27). Guilford Press.

6. Germer, C. K., Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy.* Guilford Press.

7. Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapies and the new behavior therapies. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). Guilford Press.

8. Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). "Third-wave" cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry, 20*(3), 363–375. https://doi.org/10.1002/wps.20884

9. Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition.* Guilford Press.

10. Jones, B. D. M., Umer, M., Kittur, M. E. (2023). A systematic review on the effectiveness of dialectical behavior therapy for improving mood symptoms in bipolar disorders. *International Journal of Bipolar Disorders, 11*(6). https://doi.org/10.1186/s40345-023-00288-6

11. Krups'kyy, O.P. (2015). The Cognitive Style as a Factor in the Development of Tourism and Hospitality Companies. *Problems of Economy,* (2), 140–146.

12. Krupskyi, O. P., & Grynko, T. (2018). Role of Cognitive Style of a Manager in the Development of Tourism Companies' Dynamic Capabilities. *Tourism and Hospitality Management, 24*(1), 1–21. https://doi.org/10.20867/thm.24.1.5

13. Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D., & Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work?. *Behaviour research and therapy, 48*(11), 1105–1112. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003

14. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.* Guilford Press.

15. O'Donohue, W. T., Fisher, J. E., & Hayes, S. C. (Eds.). (2003). *Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice.* John Wiley & Sons.

16. O'Donohue, W., & Masuda, A. (Eds.). (2022). *Behavior therapy: First, second, and third waves (1st ed.).* Springer.

17. Opland, C., & Torrico, T. J. (2024, November 13). *Behavioral therapy. In StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK609098/

18. Rodríguez-Riesco, L., Vivas, S., Mateos-Herrera, A., Pérez-Calvo, C., & Ruiz-Duet, A. M. (2022). Behavior therapy: Roots, evolution, and reflection on the relevance of behaviorism in the clinical context. *Papeles del Psicólogo, 43*(3), 209–217. https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2994

19. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* Guilford Press.

20. Young, Jeffrey E., Janet S. Klosko, and Marjorie E. Weishaar. *Schema therapy: A practitioner's guide. guilford press*, 2006.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 11.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.922.7:004.85
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.13

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Яворський М. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Черкаського державного технологічного університету

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ОСОБИСТОСТІ

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PERSONALITY PSYCHODIAGNOSTICS

У статті здійснено комплексний аналіз інтеграції штучного інтелекту (ШІ) у сферу психодіагностики особистості, що розглядається як один із ключових напрямів розвитку сучасної психологічної науки та практики. Розкрито потенціал алгоритмів машинного та глибокого навчання у ранньому виявленні психічних розладів, автоматизованій діагностиці та прогнозуванні ефективності лікування. Наголошено, що завдяки здатності до обробки великих масивів даних ШІ дозволяє підвищувати точність виявлення депресії, тривожних і посттравматичних розладів, а також забезпечує об'єктивність, яка часто бракує у традиційних методиках. Значна увага приділена аналізу цифрового фенотипування як новітнього інструменту, що ґрунтується на відстеженні активності у смартфонах, соціальних мережах та щоденних комунікаціях. Визначено, що цей підхід має суттєві переваги у порівнянні з класичними опитувальниками, адже дозволяє оцінювати індивідуальні відмінності й динаміку психоемоційних станів у реальному часі. Окремо розглянуто застосування ШІ у сфері моніторингу психічного здоров'я: мобільні додатки та сенсорні пристрої з алгоритмами штучного інтелекту забезпечують безперервний нагляд, попереджаючи про ризик кризових станів, включаючи суїцидальні думки. У статті також окреслено можливості автоматизації рутинних завдань – від обробки психодіагностичних методик до формування клінічних звітів і управління базами даних, що дає змогу зменшити навантаження на фахівців і підвищити стандартизацію процедур. Важливим напрямом розвитку є віртуальні терапевтичні системи та чат-боти, які, використовуючи принципи когнітивно-поведінкової терапії, можуть надавати базову підтримку користувачам у будь-який час. Водночас акцентовано на етичних викликах: ризиках деперсоналізації допомоги, проблемах конфіденційності та прозорості алгоритмів, а також загрозі алгоритмічної упередженості.

Ключові слова: кіберпсихологія, штучний інтелект, психодіагностика, психічне здоров'я, цифровий фенотип.

The article provides a comprehensive analysis of the integration of artificial intelligence (AI) into the field of personality psychodiagnostics, considered as one of the key directions in the development of modern psychological science and practice. The potential of machine learning and deep learning algorithms in the early detection of mental disorders, automated diagnostics, and treatment outcome prediction is revealed. It is emphasized that due to the ability to process large-scale datasets, AI improves the accuracy of identifying depression, anxiety, and post-traumatic stress disorders, while also ensuring objectivity often lacking in traditional methodologies. Significant attention is devoted to digital phenotyping as an innovative tool based on tracking activity through smartphones, social networks, and daily communications. This approach is shown to have notable advantages over classical questionnaires, as it allows for the evaluation of individual differences and the dynamics of psycho-emotional states in real time. The article also examines the use of AI in mental health monitoring: mobile applications and sensor devices with AI algorithms provide continuous supervision, helping to prevent crises such as suicidal ideation. Furthermore, the article outlines opportunities for automating routine tasks – from processing psychodiagnostic methods to generating clinical reports and managing databases – which reduces the workload of professionals and enhances the standardization of procedures. An important direction of development is virtual therapeutic systems and chatbots that, applying cognitive-behavioral therapy (CBT) principles, can provide users with basic support at any time. At the same time, ethical challenges are highlighted, including risks of depersonalization of care, issues of confidentiality and algorithmic transparency, as well as potential threats of algorithmic bias.

Key words: cyberpsychology, artificial intelligence, psychodiagnostics, mental health, digital phenotype.

Постановка проблеми. Штучний інтелект (ШІ) поступово інтегрується у сферу медицини та психології, стаючи одним із ключових інструментів у галузі психодіагностики. Завдяки здатності швидко обробляти великі масиви даних, виявляти складні закономірності та прогнозувати розвиток психічних розладів, ШІ відкриває нові можливості для оцінки особистісних характеристик та психічних станів. Це сприяє підвищенню точності й швидкості діагностичних процедур, а також робить психологічну допомогу більш доступною та масштабованою.

Традиційні підходи, що значною мірою спираються на індивідуальні консультації й терапію, виявляються неспроможними задовольнити зростаючий попит на доступні, недорогі та масштабовані послуги у сфері психічного здоров'я [14]. Ця невідповідність між попитом і можливостями систем охорони здоров'я підкреслює нагальну потребу у впровадженні інноваційних рішень. Одним із таких напрямів виступає інтеграція штучного інтелекту у психодіагностику, що відкриває перспективи швидшого, точнішого та більш персоналізованого оцінювання психічних станів і особистісних характеристик.

Водночас інтеграція штучного інтелекту в психодіагностику породжує низку дискусійних питань. Серед ключових – міра етичності перекладання відповідальності за діагностичні рішення на алгоритми; обмеженість «розуміння» людини машиною порівняно з кваліфікованим психологом; гарантії конфіденційності та безпеки персональних даних; відповідальність за можливі хибні результати чи діагнози. Ці виклики актуалізують необхідність між-

дисциплінарного підходу, що поєднує технологічні інновації з етичними стандартами та професійною компетентністю фахівців.

Мета статті – дослідити можливості та обмеження використання штучного інтелекту в психодіагностиці особистості, з урахуванням міждисциплінарного контексту, етичних викликів та української специфіки.

Виклад основного матеріалу. Психодіагностика у науковій психології визначається як галузь, що розробляє та застосовує методи вимірювання психічних властивостей, станів і процесів з метою опису, оцінювання та прогнозування індивідуально-психологічних особливостей особистості. Її сутність полягає у виявленні структурних та динамічних характеристик психіки за допомогою стандартизованих методик (тести, опитувальники, проективні техніки), інтерв'ю та спостереження. Психодіагностика виступає фундаментальною складовою клінічної та консультативної практики, оскільки саме на її основі приймаються рішення щодо психологічної допомоги, психотерапевтичних втручань і моніторингу змін у стані клієнта.

Конвергенція штучного інтелекту (ШІ) та охорони психічного здоров'я знаменує собою одну з ключових трансформацій сучасної медицини та психології (Brown, Tyler, 2025; Ke, Tong, Cheng, et al., 2025). На тлі цих змін формується нова парадигма розуміння психічного здоров'я. Те, що донедавна піддавалося стигматизації та часто ігнорувалося, сьогодні визнається невід'ємною складовою загального благополуччя людини.

Разом із тим, глобальне усвідомлення цінності психічного здоров'я одночасно висвітлило масштаби кризи, яка охопила суспільства по всьому світу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [20], розлади психіки становлять значну частину глобального тягаря хвороб, а депресія вже посідає провідне місце серед причин інвалідності. Зростання поширеності психічних розладів дедалі більше виявляє невідповідність традиційних моделей психологічної та психіатричної допомоги актуальним суспільним потребам, оскільки йдеться про колосальний «розрив у лікуванні» (treatment gap), який сягає 35-85% у різних країнах [13; 6].

У контексті дослідження застосування ШІ в психодіагностиці особистості важливо розуміти масштаби поширення психічних розладів на глобальному рівні. Високі показники депресії, тривожних розладів, ПТСР та інших психічних порушень засвідчують значний тягар для суспільства й обумовлюють необхідність пошуку нових, більш ефективних методів діагностики. Традиційні інструменти часто виявляються недостатньо оперативними та малодоступними для великої кількості людей, особливо у країнах із обмеженим доступом до психіатричної допомоги.

Узагальнені дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (2024) щодо поширеності найбільш розповсюджених психічних розладів у світі (Табл. 1) підкреслюють нагальну потребу впровадження інноваційних технологій, зокрема рішень на основі штучного інтелекту, які здатні підвищити швидкість, точність і доступність психодіагностики.

Щодо ситуації в Україні, за оцінками «WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine» – 9,6 мільйонів людей в Україні мають ризик психічного розладу або живуть із ним, з яких 3,9 мільйони страждають від середніх до важких симптомів. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в Україні мають обмежений характер. За оцінками, кількість людей, які потребували підтримки протягом першого року повномасштабної війни, перевищувала 10 мільйонів і кількість має тенденцію зростати станом на третій рік повномасштабного вторгнення. 52,7% осіб, які потребують психологічної допомоги, демонструють симптоми психологічного дистресу, включаючи тривогу (54,1%), депресію (46,8%) та безсоння (12,1%) [20].

Шлях інтеграції штучного інтелекту у сферу психічного здоров'я бере свій початок із середини XX століття, коли з'явилися перші ідеї щодо створення машин, здатних імітувати когнітивні процеси людини (Nilsson, 2010). У 1950-1960-х роках А. Ньюелл і Г. Саймон заклали основи символічного ШІ, а наприкінці 1960-х Д. Вайзенбаум створив програму ELIZA, що вперше продемонструвала можливість використання ШІ в терапевтичному контексті (Weizenbaum, 1966). У 1980-х роках з'явилися експертні системи на основі правил (Shortliffe & Buchanan, 1984), а в кінці XX століття – комп'ютеризовані програми когнітивно-поведінкової терапії (Marks et al., 2004), які підвищили доступність психотерапевтичної допомоги. У XXI столітті роль ШІ у психічному здоров'ї зросла експоненційно, охоплюючи раннє виявлення розладів, індивідуалізацію лікування, створення віртуальних терапевтів та моніторинг психічного стану [15].

Таблиця 1

Поширеність основних психічних розладів у світі за даними ВООЗ (2024)

Розлад	Частка глобального населення з розладом (різниця між країнами)	Кількість людей з розладом
Будь-який розлад психічного здоров'я	≈12,5% (10-18%)	≈970 мільйонів
Депресія	≈3,8% (2-6%)	≈280 мільйонів
Тривожний розлад	≈3,9% (2,5-7%)	≈301 мільйонів
Шизофренія	≈0,3–0,7%	≈24 мільйони
Розлади харчової поведінки	≈13% (11-18%)	≈1053 мільйонів
Розлад вживання алкоголю	≈1,4% (0,5-5%)	≈107 мільйонів
Розлад вживання наркотиків (окрім алкоголю)	≈0,9% (0,4-3,5%)	≈71 мільйон

Загалом, історія розвитку ШІ у сфері психічного здоров'я відображає низку еволюційних етапів: від перших спроб когнітивного моделювання до сучасних комплексних цифрових інструментів. Це свідчить про поступове зростання визнання потенціалу технологій у підтримці психічного благополуччя й формує перспективу, у якій штучний інтелект стає невід'ємним компонентом глобальних стратегій охорони психічного здоров'я.

Інтеграція штучного інтелекту у психодіагностику відкриває широкий спектр можливостей – від автоматизованої діагностики та прогнозування ефективності лікування до аналізу цифрового фенотипу й моніторингу психічного здоров'я у реальному часі. Розглянемо ключові ***напрями застосування ШІ***, які вже демонструють значний науковий та практичний потенціал у сфері психології та психіатрії.

1. *Раннє виявлення розладів психічного здоров'я.* Розвиток систем штучного інтелекту відкрив нові можливості для своєчасної діагностики психічних розладів на ранніх етапах. Алгоритми машинного навчання демонструють високу точність при аналізі мовних, текстових, поведінкових і невербальних сигналів, що дозволяє виявляти ризики задовго до клінічного підтвердження діагнозу.

Мультимодальні моделі, які інтегрують дані з мовлення, тексту та поведінкових патернів, значно перевершують окремі методи. Наприклад, у 2025 році представили систему NeuroVibeNet, яка поєднує аналіз голосу й поведінкових характеристик і досягає точності до 99,06 % у виявленні психічних порушень. Подібні гібридні підходи підтверджують свою перевагу у порівнянні з традиційними методами оцінки [17].

Методи обробки природної мови (NLP) дедалі частіше використовуються для виявлення ранніх ознак депресії, тривоги та ПТСР через аналіз текстів із соціальних мереж, клінічних записів чи особистих цифрових нотаток. Наприклад, реконструйована глибока навчальна аналітика дозволяє автоматично виявляти симптоми депресії та тривоги, підтримуючи масштабний та об'єктивний скринінг [22; 19]. Прикладом практичного використання є чат-бот Woebot, який аналізує введений текст і виявляє патерни депресивного мислення, пропонуючи підтримку або скеровуючи користувача до спеціаліста.

Не менш перспективним напрямом є застосування технологій комп'ютерного зору. Так, Affectiva та подібні системи, створені на основі AM-FED (Affectiva-MIT Facial Expression Dataset), здатні виявляти мікровирази – невербальні сигнали з обличчя, що корелюють із психоемоційним станом [12] і можуть слугувати технологічною основою для нових стратегій раннього скринінгу. Огляд сучасного застосування технології комп'ютерного зору у сфері психічного здоров'я підтверджує потенціал цих підходів у виявленні депресії, тривоги та ПТСР, незважаючи на стерильність у доступності даних чи культурні упередження в алгоритмах

Алгоритми ШІ (наприклад, Watson Health, Mindstrong Health). застосовуються і до аналізу електронних медичних карт. Огляд від S. Graham (2019) [7] демонструє, що ШІ-моделі, які працюють із ЕМК, знімками мозку, соціальними мережами та іншими даними, можуть класифікувати ризики психічних захворювань, включаючи депресію та суїцидальні тенденції. Такий підхід запроваджує концепцію персоналізованої медицини, адже забезпечує комплексне бачення стану здоров'я пацієнта понад традиційний клінічний підхід.

2. *Автоматизована діагностика психічних розладів.* Алгоритми штучного інтелекту аналізують мовлення, тексти та поведінкові патерни, аби автоматично виявляти ознаки депресії, тривожних розладів або психотичних станів. Систематичний огляд A. Shatte et al. (2019) [18] свідчить, що машинне навчання має широкий потенціал для діагностики в психічному здоров'ї. Нові порівняльні дослідження, зокрема Z. Ding (2025) [4], показали, що ML/DL моделі демонструють ефективність, наближену до традиційних методів у завданнях класифікації психічних станів на основі текстових даних. Водночас експерти вважають ці системи гарним допоміжним інструментом, що доповнює клінічну експертизу, але не замінює її.

Дослідження C. Longoni та ін. (2019) показало, що сприйнятливість людей до автоматизованої діагностики залежить від їхніх ціннісних орієнтацій: ті, хто високо цінує власну унікальність, менш схильні довіряти ШІ у сфері психічного здоров'я. Це означає, що навіть за наявності високої точності алгоритмів, впровадження інструментів штучного інтелекту має враховувати соціально-психологічний контекст користувачів. Додатково наголошується на занепокоєнні серед фахівців щодо можливої втрати робочих місць через автоматизацію процесів [11].

3. *Прогнозування відповіді на лікування.* Моделі машинного навчання дозволяють прогнозувати, як пацієнт відреагує на певні методи терапії – фармакологічні, психотерапевтичні чи нейростимуляційні. Аналізуючи клінічні дані, біомаркери або генетичні показники, ШІ може допомагати у виборі більш персоналізованого плану лікування [5; 1]. Крім того, алгоритми використовуються для прогнозування рецидивів у реальному часі, що відкриває можливість раннього попередження про кризові стани.

Алгоритми глибокого навчання (Deep Learning) використовуються для аналізу великих обсягів клінічних даних та виявлення патернів, що дозволяють прогнозувати перебіг психічних захворювань і відповіді на терапію. Дослідження показали, що ці методи здатні підвищувати розуміння динаміки психічних розладів і відкривають перспективи для персоналізованої психіатрії.

4. *Аналіз цифрових даних для оцінки особистості.* Концепція цифрового фенотипування дозволяє оцінювати риси особистості на основі даних зі смартфонів, активності у соціальних мережах чи текстових повідомленнях. Наприклад, дослідження W. Youyou, M. Kosinski і D. Stillwell (2015) показало, що комп'ютерні алгоритми можуть точно прогнозувати риси Big Five на основі цифрового сліду

(Facebook Likes), інколи перевершуючи в цьому оцінки, надані рідними чи друзями [21]. У свою чергу, S. Coghlan і S. D'Alfonso (2021) у методологічному огляді переконливо висвітлюють потенційні переваги й обмеження цифрового фенотипування, підкреслюючи його можливість для революційного розуміння психічного стану людини, але й наголошують на необхідності обережного використання та уваги до методологічних нюансів [2; 3].

5. *Моніторинг психічного здоров'я в реальному часі.* Мобільні додатки та пристрої з інтегрованими алгоритмами ШІ (наприклад, Replika, Headspace AI) забезпечують динамічний нагляд за станом користувача. Наприклад, аналіз даних зі смартфонів може сигналізувати про ранні ознаки суїцидального ризику або погіршення психічного стану. Такі системи розглядаються як перспективний напрям превентивної психіатрії, хоча наразі залишаються більше експериментальними та вимагають стандартизації й етичного регулювання [16].

6. *Автоматизація адміністративних завдань і тестів.* ШІ активно застосовується для автоматизованого оцінювання результатів психодіагностичних методик, формування звітів і організації баз даних. Зокрема, використання комп'ютеризованого адаптивного тестування (Computerized Adaptive Testing, CAT) дозволяє зменшити тривалість обстеження без втрати точності результатів (Linden, Pashley, 2010) [10]. Це суттєво знижує адміністративне навантаження на психологів і підвищує стандартизацію процесів. Нещодавній огляд демонструє, що інтеграція ШІ у клінічну практику не лише знижує адміністративне навантаження на фахівців, але й підвищує діагностичну точність, відкриваючи шлях для персоналізації терапії [9].

7. *Віртуальна терапія та чат-боти.* Зростає популярність віртуальних помічників, таких як Woebot чи Wysa, які надають базову психологічну підтримку у форматі діалогових агентів Рандомізовані клінічні випробування довели, що Woebot здатен суттєво зменшувати симптоми депресії та тривоги серед молоді (Fitzpatrick et al., 2017), а застосування Tess, іншого психологічного чат-бота, показало зниження симптомів депресії й тривожності (Fulmer et al., 2018). Метаналіз (Li et al. 2025) підтверджує позитивний ефект ШІ-чат-ботів у зниженні емоційного дистресу, хоча вони не замінюють професійну допомогу, що залишається ключовим етичним застереженням [22].

Завдяки впровадженню рішень на основі штучного інтелекту у психодіагностику, які поєднують можливості інтерактивної взаємодії, наближеної до людської комунікації, з мінімізацією суб'єктивних похибок та використанням об'єктивного аналізу великих масивів даних, процес діагностики стає швидшим, точнішим, масштабованішим і водночас більш природним у порівнянні з традиційними підходами. Зростає також підтримка серед психологів, терапевтів і консультантів ідеї про те, що програми на основі штучного інтелекту можуть істотно підвищити ефективність роботи з клієнтами, особливо у сфері первинної психодіагностики.

Зростаюча популярність у науковому співтоваристві підкреслює необхідність усвідомленого аналізу етичних аспектів застосування ШІ в психічному здоров'ї. Вчені обговорюють ризик втрати довіри до діагностичних систем через надмірну автоматизацію, а також суперечливість традиційних психіатричних категорій, які можуть не відповідати новій деталізації, запропонованій алгоритмами ШІ. У свою чергу, S. Holm (2024) наголошує, що алгоритмічна робота ніколи не буває повністю вільною від цінностей, і прозорість (зокрема пояснення, як система прийшла до рішення) – критичне питання для етичного впровадження таких технологій [8].

Окремої уваги заслуговує питання алгоритмічної упередженості. Дослідження показують, що моделі, навчені на вибірках із нерепрезентативними соціальними чи культурними даними, можуть відтворювати та підсилювати існуючі нерівності, наприклад, у діагностиці депресії серед різних етнічних чи вікових груп (Floridi et al., 2022). Це вимагає регулярної валідації систем і тестування їх на різноманітних популяціях. Також актуальним є питання інформованої згоди: користувачі мають розуміти, яким чином їхні дані будуть використані, які ризики існують і які межі відповідальності у випадку помилки системи. Наразі відсутні єдині міжнародні протоколи, що регламентують ці аспекти у сфері психодіагностики, хоча такі ініціативи активно розробляються в ЄС та США.

Висновки. Таким чином, сучасна наукова дискусія відображає амбівалентність сприйняття ШІ у психології: з одного боку, він відкриває нові горизонти для швидкої та персоналізованої психодіагностики, з іншого актуалізує необхідність розробки етичних стандартів і комунікативних стратегій для збереження довіри як клієнтів, так і фахівців. Завдяки впровадженню рішень на основі штучного інтелекту у психодіагностику, які поєднують можливості інтерактивної взаємодії, наближеної до людської комунікації, з мінімізацією суб'єктивних похибок та використанням об'єктивного аналізу великих масивів даних, процес діагностики стає швидшим, точнішим, масштабованішим і водночас більш природним у порівнянні з традиційними підходами.

У подальших дослідженнях доцільно зосередитися на системному аналізі сучасних інструментів штучного інтелекту, зокрема моделей нового покоління – ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot, Grok, DeepSeek. Ці системи демонструють унікальні можливості для психодіагностики, оскільки здатні не лише обробляти текстові та мовні дані, а й інтегрувати мультимодальні джерела інформації (мовлення, міміка, поведінкові патерни). Подальший науковий інтерес має бути спрямований на оцінку їхньої ефективності у виявленні прихованих психоемоційних сигналів, побудові персоналізованих діагностичних моделей і підтримці клінічних рішень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Chekroud A. M., et al. Cross-trial prediction of treatment outcome in depression: a machine-learning approach. *The Lancet Psychiatry*. 2016. Vol. 3, Issue 3, p. 250–255. DOI: 10.1016/S2215-0366(15)00471-X

2. Coghlan S., D'Alfonso S. Digital Phenotyping: An Epistemic and Methodological Analysis. *Philosophy & Technology*. 2021. Vol. 34, p. 1905–1928. DOI: 10.1007/s13347-021-00492-1.

3. D'Alfonso, S. AI in mental health. *Current Opinion in Psychology*, 2020. 36, pp. 112–117.

4. Ding Z. (2025). Trade-offs between machine learning and deep learning for classification of mental health conditions from social media text. *Scientific Reports*. 2025. 15, Article number: 14497. URL: https://www.nature.com/articles/s41598-025-99167-6 (дата звернення: 26.08.2025).

5. Dwyer D. B., Falkai P., Koutsouleris N. Machine learning approaches for clinical psychology and psychiatry. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2018. Vol. 14, p. 91–118. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032816-045037

6. Global mental health. In: Wikipedia [Електронний ресурс]. 2025. Режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/Global_mental_health (дата звернення: 26.08.2025)

7. Graham, S. A. Artificial intelligence for mental health and mental illnesses: an overview. *Research.ibm.com*. 2019. URL: https://research.ibm.com/publications/artificial-intelligence-for-mental-health-and-mental-illnesses-an-overview (дата звернення: 25.08.2025)

8. Holm S. Ethical trade-offs in AI for mental health: ensuring transparency in algorithmic output. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. DOI: 10.3389/fpsyt.2024.1407562. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1407562/full (дата звернення: 26.08.2025).

9. Karalis V. D. The integration of artificial intelligence into clinical practice. *Appl. Biosci*. 2024, 3(1), 14–44. URL: https://doi.org/10.3390/applbiosci3010002

10. Linden W. J., Pashley P. J. Essentials of computerized adaptive testing. *Computerized Adaptive Testing: Theory and Practice*. Dordrecht: Springer, 2000. P. 324. DOI: 10.1007/0-306-47531-6.

11. Longoni C., Bonezzi A., Morewedge C. K. Resistance to Medical Artificial Intelligence. *Journal of Consumer Research*, 2019. 46(4), pp. 629–650.

12. McDuff D., et al. Affectiva-MIT Facial Expression Dataset (AM-FED): Naturalistic and spontaneous facial expressions collected 'in-the-wild'. *Conference Proceedings of IEEE CVPR Workshops*. 2013. pp. 881–888

13. Mongelli F., Georgakopoulos P. Challenges and opportunities to meet the mental health needs of underserved and disenfranchised populations in the United States. *Focus (American Psychiatric Association Quarterly)*. 2020. 18(1), pp. 16–24. DOI: 10.1176/appi.focus.20190028

14. Ocana Flores H. I., Luna A. AI for Psychological Profiles: Advances, Challenges, and Future Directions. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 2024. *8*(3), pp. 10592–10609. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12221

15. Olawade D. B., Wada O. Z., Odetayo A., David-Olawade A. C., Asaolu F., Eberhardt J. Enhancing mental health with Artificial Intelligence: Current trends and future prospects. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*. 2024. Vol. 3 (Art. 100099). DOI: 10.1016/j.glmedi.2024.100099.

16. Onnela J.-P., Rauch S. L. Harnessing smartphone-based digital phenotyping to enhance behavioral and mental health. *Neuropsychopharmacology*. 2016. Vol. 41, No 7, p. 1691–1696. DOI: 10.1038/npp.2016.7.

17. Sharma S. K., Alutaibi A. I., Khan A. R., Tejani G. G., Ahmad, F., Mousavirad S. J. Early detection of mental health disorders using machine learning models using behavioral and voice data analysis. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15, Art. 16518. DOI: 10.1038/s41598-025-00386-8.

18. Shatte A. B. R., Hutchinson D. M., Teague S. J. Machine learning in mental health: a scoping review of methods and applications. *Psychological Medicine*, 2019. 49(9), pp. 1426–1448. DOI 10.1017/S0033291719000151

19. Teferra, B. G., Rueda, A., Pang, H., Valenzano, R., Samavi, R., Krishnan, S., & Bhat, V. Screening for Depression Using Natural Language Processing: Literature Review. *Interactive Journal of Medical Research*, 2024. 13, e55067. DOI: 10.2196/55067.

20. World Health Organization. WHO 2024 Emergency Appeal: Ukraine. Женева: World Health Organization, 2024. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/emergencies/2024-appeals/2024-who-ukraine-emergency-appeal_en.pdf (дата звернення: 26.08.2025)

21. Youyou W., Kosinski M., Stillwell D. Computer-based personality judgments are more accurate than those made by humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA (PNAS)*. 2015. Vol. 112, No 4, p. 1036–1040. DOI: 10.1073/pnas.1418680112.

22. Zhang T., Schoene A. M., Ji S., Ananiadou S. Natural language processing applied to mental illness detection: a narrative review. *Digital Medicine*, 2022. 15(1):16518. DOI 10.1038/s41746-022-00589-7

Дата першого надходження рукопису до видання: 09.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 26.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922:636.8-058.15
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.14

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Борисюк О. М.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Львівського державного університету внутрішніх справ

ДОМАШНІ ТВАРИНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

DOMESTIC ANIMALS AS A SOCIO PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL MATURITY IN THE FACE OF CONTEMPORARY CHALLENGES

У статті висвітлюється роль домашніх тварин як соціально-психологічного ресурсу розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів, зокрема соціальної нестабільності, війни, зростання тривожності та відчуття ізоляції. Особистісна зрілість трактується як комплексне психічне утворення, що охоплює відповідальність, саморегуляцію, емоційну стійкість, автономію, здатність до побудови глибоких стосунків і конструктивного вирішення конфліктів. Розглядаються підходи до визначення зрілості в українській та зарубіжній психології, акцентується її значення у кризових умовах, зокрема під час війни, коли стійкість, здатність до самопідтримки та збереження соціальних зв'язків стають критично важливими. Також зазначається, що взаємодія з домашніми тваринами сприяє формуванню соціальної компетентності, розвитку емпатії та здатності до турботи, а також стимулює рефлексію та усвідомлення власних почуттів. Обґрунтовано, що тварини виступають посередниками у формуванні почуття безпеки та базової довіри, які є фундаментом зрілої особистості. У статті аналізується значення тварин у різні вікові періоди: у дитячому та підлітковому віці вони слугують стабілізатором емоційного стану та підтримують розвиток довіри й самостійності; у дорослому віці допомагають знижувати рівень стресу, зберігати баланс між особистим і соціальним життям; у похилому віці виконують функцію підтримки сенсу життя та профілактики соціальної ізоляції. Окремо розглянуто роль домашніх тварин у підвищенні психологічної стійкості та формуванні ресурсного стану в умовах кризових ситуацій. Підкреслено перспективи застосування анімалотерапії як інноваційного інструменту психосоціальної підтримки населення у періоди нестабільності. Наголошується на необхідності подальших досліджень для розробки інтегрованих програм, що поєднують традиційні психологічні підходи та взаємодію з тваринами. Стаття має теоретико-аналітичний характер, ґрунтується на міждисциплінарному підході та може стати підґрунтям для подальших досліджень впливу тварин на психосоціальне благополуччя особистості.

Ключові слова: особистісна зрілість, домашні тварини, соціально-психологічна підтримка, анімалотерапія, кризові умови, війна, соціальна компетентність.

This article explores the role of domestic animals as a socio psychological resource for fostering personal maturity under contemporary challenges, including social instability, war, rising anxiety, and feelings of isolation. Personal maturity is understood as a complex psychological construct encompassing responsibility, self regulation, emotional resilience, autonomy, the capacity to form deep relationships, and constructive conflict resolution. Approaches to defining maturity in both Ukrainian and international psychology are examined, with emphasis on its significance in crisis contexts–particularly during wartime–when resilience, self support, and the preservation of social bonds become critically important. The paper further demonstrates that interaction with domestic animals promotes the development of social competence, empathy, and caring behaviors, while also stimulating self reflection and emotional awareness. It argues that animals act as mediators in building a sense of safety and basic trust, which are foundational to mature personality development. The significance of animals across different life stages is analyzed: in childhood and adolescence they stabilize emotional states and support the development of trust and independence; in adulthood they help reduce stress levels and maintain balance between personal and social life; and in older age they contribute to preserving life purpose and preventing social isolation. The role of domestic animals in enhancing psychological resilience and creating a resourceful state during crises is discussed separately. The paper highlights the prospects of animal assisted therapy as an innovative tool for psychosocial support during periods of instability and underscores the need for further research to develop integrated programs combining traditional psychological approaches with human animal interaction. This work is theoretical and analytical, grounded in an interdisciplinary perspective, and aims to provide a foundation for future studies on the impact of animals on individual psychosocial well being.

Key words: personal maturity; domestic animals; socio psychological support; animal assisted therapy; crisis conditions; war; social competence.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство переживає періоди глибоких трансформацій, серед яких війна, соціально-економічна нестабільність, зростання рівня тривожності та ізоляції. Ці виклики посилюють потребу в пошуку додаткових ресурсів для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку. Одним із ключових завдань психології є сприяння розвитку особистісної зрілості

як комплексного конструкту, що передбачає емоційну стабільність, саморефлексію, відповідальність, автономність, здатність до глибоких міжособистісних стосунків та конструктивної взаємодії з соціумом.

У науковій літературі зазначено, що особистісна зрілість є важливим чинником стресостійкості, адаптивності та психосоціального благополуччя людини. Водночас у кризових умовах (зокрема під час війни) традиційні джерела підтримки можуть ставати менш доступними або недостатніми, що актуалізує потребу в альтернативних ресурсах.

Домашні тварини, які традиційно розглядаються як джерело емоційної підтримки, все частіше сприймаються як потужний соціально-психологічний ресурс. Їхня роль виходить за межі простої ролі «компаньйона» та набуває значення активного чинника розвитку зрілої особистості. Взаємодія з тваринами сприяє формуванню довіри, розвитку емпатії, почуття відповідальності, саморегуляції та соціальної відкритості – компонентів, що безпосередньо пов'язані з особистісною зрілістю.

Проте питання інтеграції домашніх тварин у концепцію розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів залишаються недостатньо розробленими у вітчизняній психологічній науці. Особливо це стосується ролі тварин у контексті війни, втрати близьких, переживання травматичних подій, коли формування та підтримка особистісної зрілості стають критично важливими для збереження психосоціального функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку особистісної зрілості є однією з центральних у психології особистості та соціальній психології. У працях А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, В. Франкла та інших видатних психологів зрілість розглядається як стан гармонійної інтеграції особистості, досягнення внутрішньої цілісності, відповідальності, відкритості до досвіду, здатності до автентичного самовираження та формування глибоких міжособистісних зв'язків [1].

У сучасних українських дослідженнях В.А. Климчук та С.М. Пилипюк підкреслюється, що зрілість особистості стає особливо актуальною в умовах кризи та соціальної нестабільності, оскільки забезпечує психологічну стійкість, адаптивність та збереження особистісної цілісності. Особливу увагу приділяють розвитку відповідальності, рефлексії, стресостійкості та емоційної саморегуляції як ключовим складовим зрілої особистості [5; 6].

Поряд із традиційними ресурсами (соціальна підтримка, терапевтичні методи, освітні програми), останніми роками активно досліджується роль взаємодії з тваринами як психосоціального ресурсу. Закордонні автори А. М. Бек, А. Г. Катчер, А.Г. Файн, Дж. А. Серпелл вказують, що тварини сприяють зниженню рівня стресу, формуванню безпечної прив'язаності, розвитку емпатії та підвищенню самооцінки [10].

Дослідження українських науковців О.М. Борисюк, О.О. Гончарук, Л.О. Савченко, підтверджують позитивний вплив взаємодії з домашніми тваринами на психоемоційний стан, розвиток соціальних навичок та зміцнення міжособистісної довіри [2; 4; 7]. Так, О.М. Борисюк акцентує на анімалотерапії як ефективному засобі психосоціальної підтримки в умовах кризи та стресу. Авторка підкреслює роль тварин у формуванні базової довіри, стабілізації емоційного стану та підвищенні соціальної активності [2; 3].

Особливої актуальності набувають результати, які демонструють, що взаємодія з тваринами стимулює розвиток таких рис, як емпатія, відповідальність і здатність до самоаналізу, що є важливими компонентами особистісної зрілості.

Водночас більшість існуючих досліджень зосереджені на загальному впливі тварин на психічне здоров'я або соціальну адаптацію, тоді як цілісне дослідження їхнього впливу саме на розвиток особистісної зрілості в умовах сучасних викликів (війни, травматичних подій, соціальної ізоляції) залишається малорозробленим.

Таким чином, актуальним є комплексний аналіз і узагальнення наявних наукових даних для глибшого розуміння ролі домашніх тварин як соціально-психологічного ресурсу підтримки та розвитку особистісної зрілості у кризових умовах.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та систематизація знань про роль домашніх тварин як соціально-психологічного ресурсу розвитку особистісної зрілості в умовах сучасних викликів, зокрема соціальної нестабільності, війни та кризи. Стаття спрямована на розкриття механізмів, через які взаємодія з тваринами сприяє формуванню таких якостей зрілої особистості, як відповідальність, стресостійкість, емоційна регуляція, здатність до рефлексії та формування глибоких соціальних зв'язків.

Виклад основного матеріалу. Особистісна зрілість, відповідно до сучасних наукових підходів, є багатовимірним конструктом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Особистісна зрілість є комплексною інтегративною характеристикою, яка відображає здатність людини до свідомого саморозвитку, відповідальної поведінки, гармонійної взаємодії з оточенням і досягнення психологічної автономії. Це не лише набір рис, а динамічний процес, що формується впродовж життя та залежить від багатьох чинників: індивідуального досвіду, соціальних зв'язків, культурних цінностей та особистісної мотивації.

Варто зазначити, що формування особистісної зрілості набуває особливої значущості в умовах соціальних криз, зокрема війни, коли психоемоційна стабільність, здатність до саморегуляції та підтримка інших стають критично важливими для виживання та адаптації.

Досвід війни в Україні продемонстрував, що особистісна зрілість проявляється у готовності брати на себе відповідальність не лише за власне благополуччя, а й за добробут близьких та громади. У таких умовах людина змушена швидко переглядати свої цінності, переосмислювати життєві орієнтири та вчитися діяти в умовах невизначеності.

Соціально-психологічні механізми, такі як розвиток емпатії, здатність до самопідтримки, уміння будувати довірливі стосунки та приймати допомогу, стають основою психологічної стійкості.

Саме в цей період важливо шукати ресурси для підтримки зрілості та внутрішньої рівноваги. Одним із таких ресурсів, на думку сучасних дослідників, є взаємодія з домашніми тваринами, яка допомагає знизити рівень тривожності, підтримати відчуття безпеки та зберегти зв'язок із життям, навіть у найскладніших обставинах [2; 4].

Домашні тварини, виступаючи джерелом стабільності та безумовної підтримки, стають важливим соціально-психологічним ресурсом. Вони створюють умови для розвитку таких якостей, як відповідальність (через догляд), емпатія (через читання емоцій тварини), самодисципліна (через регулярні обов'язки).

У дитячому віці тварини допомагають сформувати базову довіру до світу, створюють безпечну зону для освоєння комунікативних навичок. Взаємодія з твариною дає відчуття прийняття, допомагає дитині впоратися з самотністю та страхами.

У підлітковому віці турбота про тварину сприяє розвитку почуття автономії, вміння приймати рішення, формуванню стабільної самооцінки. Тварина стає «другом», допомагаючи впоратися зі стресами та конфліктами [3; 7].

У дорослому віці присутність тварини стимулює розвиток зрілих міжособистісних відносин, допомагає формувати баланс між соціальною активністю та емоційним відпочинком. Для осіб середнього віку тварина часто є об’єктом перенесення турботи й любові після відходу дітей або втрати близьких.

У літньому віці тварини підтримують сенс життя, допомагають уникати ізоляції, стимулюють фізичну активність, сприяють профілактиці депресивних станів. Сам факт відповідальності за живу істоту підтримує відчуття значущості, що є важливим для зрілої особистості [3].

Взаємодія з тваринами виступає важливим інструментом розвитку особистісної зрілості, оскільки стимулює формування соціальних зв’язків і розширює соціальний досвід людини. З позицій соціальної психології, зріла особистість характеризується не лише внутрішньою стійкістю та здатністю до саморегуляції, а й розвиненими соціальними компетенціями, включаючи відкритість до інших, емпатію, здатність будувати довготривалі й глибокі взаємини [8; 9].

Домашні тварини, виступаючи посередниками, створюють «соціальне середовище» для формування таких компетенцій. Наприклад, власник собаки частіше вступає у випадкові розмови під час прогулянок, бере участь у групових активностях або змаганнях, що сприяє розвитку соціальної сміливості та комунікативної гнучкості. Це формує здатність будувати соціальні контакти без відчуття страху чи тривоги, розвиває впевненість у власних соціальних ролях.

Зріла особистість також передбачає вміння приймати відповідальність і турбуватися про інших. Турбота про тварину – це щоденна практика відповідальності, дисципліни, послідовності дій. Цей досвід навчає планувати, дотримуватися режиму, розуміти потреби іншої істоти, що прямо впливає на формування здатності до турботи про інших людей. Такі навички переносяться на міжособистісні стосунки, роблячи людину більш чутливою, уважною та відповідальною у соціальних взаємодіях. У дослідженнях О.М. Борисюк зазначається, що люди, які мають домашніх тварин, демонструють вищий рівень відповідальності та більш розвинені навички організації власного часу та ресурсів [2].

Особистісна зрілість тісно пов'язана і з формуванням позитивної самооцінки та впевненості в собі. Тварини часто стають джерелом безумовного прийняття, що допомагає людині краще сприймати себе, долати внутрішні комплекси і соціальні страхи. Взаємодія з твариною надає власнику можливість відчути себе значущим та потрібним, що є ключовим аспектом для розвитку стабільної ідентичності.

З соціально-психологічної точки зору, роль тварин у формуванні особистісної зрілості також можна розглядати крізь призму теорії соціального навчання А. Бандури, де власник тварини поступово засвоює моделі поведінки, пов’язані з емпатією, альтруїзмом і соціальною відповідальністю, через повторення і підкріплення [8].

З точки зору біопсихосоціальної моделі, взаємодія з твариною активує біологічні (гормональні), психологічні (емоційні), соціальні (комунікативні) механізми, що сприяють інтеграції особистісних якостей і зниженню психологічної напруги.

Зокрема, регулярний контакт з твариною впливає на зниження рівня кортизолу (гормону стресу) та стимулює виділення окситоцину, який пов’язаний з формуванням прив’язаності та довіри. Це сприяє формуванню здатності до самозаспокоєння та емоційної стабільності, формує позитивні стратегії подолання стресу, які є важливими аспектами особистісної зрілості.

Взаємодія з твариною моделює безпечні стосунки, де людина вчиться бути турботливою, чуйною, розуміти потреби іншого. У працях Дж. Боулбі підкреслюється, що формування безпечної прив’язаності є базовим підґрунтям для розвитку довіри до світу та до себе. Такий досвід безумовного прийняття з боку тварини допомагає людині розвинути власну здатність до емпатії та емоційної чутливості [9].

Власники тварин частіше вступають у соціальні контакти: прогулянки, відвідування ветклінік, спільні заходи. Це стимулює розвиток комунікативних умінь, долання соціальної тривожності та формування почуття залученості до спільноти, що також є важливими для зрілої особистості.

Взаємодія з твариною створює умови для глибокої рефлексії: людина аналізує власні емоції, усвідомлює відповідальність за іншу істоту, переосмислює власні цінності. Цей процес сприяє формуванню більш цілісного та усвідомленого образу «Я».

Успішне виконання обов’язків догляду за твариною, отримання позитивної реакції (любові, довіри), підвищує впевненість у власних силах, що є важливим фактором для формування адекватної самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Таким чином, тварини є не лише об'єктами емоційної прихильності, а й потужним соціально-психологічним ресурсом, який стимулює розвиток зрілої, соціально активної та відповідальної особистості. Крім того, формування соціальної зрілості через взаємодію з тваринами актуальне на всіх вікових етапах.

Кризові ситуації, особливо такі масштабні, як війна, природні катастрофи чи соціальні потрясіння, є потужним стресогенним чинником, який перевіряє людину на міцність і водночас стимулює особистісне зростання. За Е. Еріксоном, у моменти життєвих випробувань формується базова довіра до світу та інших людей, а також розвиваються такі риси, як стійкість, відповідальність і здатність до саморефлексії [6].

Під час війни люди часто опиняються в умовах втрати стабільності, розриву соціальних зв'язків, розлуки з близькими. Це може призвести до відчуття безсилля, екзистенційної кризи, втрати сенсу життя. Саме тут особистісна зрілість виступає не лише як результат психологічного розвитку, а й як стратегія виживання, яка дозволяє людині адаптуватися до нових реалій, зберігати цілісність «Я» та підтримувати інших.

Соціально-психологічні ресурси, такі як підтримка сім'ї, громади, волонтерських об'єднань, а також символічні ресурси (цінності, віра, культурні традиції), набувають особливої важливості. Одним із таких ресурсів є взаємодія з домашніми тваринами, яка розглядається як форма негласної психотерапії.

Дослідження О.М. Борисюк свідчать, що в умовах війни та посттравматичних криз домашні тварини виконують функцію «емоційного якоря», допомагають людині відновити почуття контролю та структурованості життя. Вони стимулюють активність, створюють відчуття рутини та стабільності, що особливо важливо для осіб, які переживають гострий стрес або втрати [2].

Крім того, догляд за твариною вимагає відповідальності та регулярності дій, що підтримує здатність до планування і зміцнює почуття власної компетентності. Для багатьох людей тварина стає символом життя, надії та продовження стосунків, навіть тоді, коли довколишній світ здається ворожим чи хаотичним.

Таким чином, в умовах соціальних криз взаємодія з тваринами може стати важливим інструментом збереження та розвитку особистісної зрілості. Вона допомагає формувати стійкість, посилювати емпатію, здатність дбати про інших, знижувати тривожність і зміцнювати віру в життя.

Для ветеранів бойових дій або цивільних осіб, які пережили окупацію чи втрату дому, контакт із твариною часто стає формою «живої терапії». Наприклад, зоотерапевтичні програми в США та країнах Європи активно залучають собак-компаньйонів для підтримки ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Тварина допомагає відновити довіру до оточуючого світу та себе, зменшує симптоми тривоги, сприяє соціалізації.

В українському контексті домашні тварини дедалі частіше розглядаються як невід'ємні члени родини. Їх присутність стимулює розвиток таких аспектів особистісної зрілості, як відповідальність, здатність дбати про іншого, самодисципліна та стійкість. Ці якості є критичними для успішної соціальної адаптації під час і після кризових подій.

Домашні тварини здатні відображати емоційний стан людини. Вони миттєво реагують на страх, напругу, радість або спокій господаря. Це створює унікальну можливість для особи розпізнати й осмислити власні емоції, що є необхідною умовою для розвитку емоційного інтелекту – важливої складової особистісної зрілості. Такі «дзеркальні» механізми посилюють саморефлексію, допомагають людині працювати над внутрішніми конфліктами, сприяють формуванню зрілого ставлення до себе та оточуючих.

Таким чином, криза стає каталізатором особистісного розвитку лише за умови наявності підтримувальних ресурсів. Домашні тварини, як природні й доступні джерела безумовної любові, турботи та стабільності, є потужним соціально-психологічним ресурсом, який дозволяє особистості не тільки витримати стрес, а й перетворити його на можливість для власного зростання.

Висновки. У сучасному суспільстві, що перебуває під впливом численних кризових факторів, зокрема війни, соціальної нестабільності та глобальної невизначеності, розвиток особистісної зрілості стає не лише індивідуальною потребою, але й умовою психологічного виживання та ефективної соціальної адаптації. Аналіз літератури та теоретичне осмислення проблеми дозволяють стверджувати, що домашні тварини виконують важливу соціально-психологічну функцію, виступаючи ресурсом формування та підтримки особистісної зрілості.

Взаємодія з домашніми тваринами сприяє розвитку ключових компонентів особистісної зрілості: емоційної стабільності, відповідальності, здатності до співпереживання та турботи, розвитку соціальної компетентності та саморефлексії. Присутність тварини у житті людини формує відчуття безумовної підтримки, створює безпечний простір для вираження емоцій та допомагає долати почуття ізоляції та тривожності.

Особливо значущою є роль тварин у кризових умовах, коли традиційні соціальні зв'язки можуть бути порушені. В таких ситуаціях домашні улюбленці стають не лише об'єктами прив'язаності, але й «психологічними опорами», що забезпечують стабільність і стимулюють особистісне зростання.

Таким чином, можна констатувати, що інтеграція взаємодії з домашніми тваринами у програми психосоціальної підтримки, реабілітації та освіти має значний потенціал для розвитку особистісної зрілості. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на емпіричне вивчення механізмів впливу та розробку методичних рекомендацій для практичного застосування тварин як ресурсу психологічної стійкості та зрілості в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артемова Л. А. Соціальна компетентність особистості: психологічні аспекти формування. Київ: Науковий світ, 2011. 224 с.
2. Борисюк О. М. Анімалотерапія як ресурс покращення сімейної взаємодії: соціально-психологічний підхід. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Психологія»).* 2025. № 6(46). С. 1912–1925. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1912-1924.
3. Борисюк О. М. Вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. *Наукові перспективи (Серія «Психологія»).* 2025. № 5(59). С. 1780–1794. https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1780-1793.
4. Гончарук О. О. Роль анімалотерапії у формуванні згуртованості родини. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 3(8). С. 47–52.
5. Климчук В. А. Психологічні чинники розвитку особистісної зрілості молоді: монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 276 с.
6. Пилипюк С. М. Особистісна зрілість як психологічна категорія: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 284 с.
7. Савченко Л. О. Анімалотерапія у психологічній підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 28–33.
8. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
9. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books, 1969. 429 p.
10. Fine A. H. Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions. 4th ed. San Diego: Academic Press, 2015. 552 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 15.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.942:316.361
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.15

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вінс В. А.
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Алексейчук К. Ю.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИНАХ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMOTIONAL DEPENDENCE IN MARITAL RELATIONSHIPS

Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників емоційної залежності у подружніх взаєминах. Закцентовано увагу на тотожності понять «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція», «адиктивна поведінка» та представлено одну з найпоширеніших класифікацій адикцій, серед яких виділяють такі їх види: алкогольну, телевізійну, любовну, ігрову, сексуальну, харчову, релігійну, трудову, лікарську, комп'ютерну, тютюнову, залежність від здорового образу життя, наркотичну. У статті розглядається феномен емоційної залежності як форма дисфункційного емоційного прив'язування, що проявляється у надмірній потребі в партнері, втраті особистісної автономії та нездатності підтримувати внутрішню стабільність без зовнішньої емоційної підтримки. Автори аналізують основні прояви емоційної залежності: нав'язливу потребу у партнері, втрату автономії, страх втратити стосунки, емоційну нестабільність та порушення особистих меж. Детально розкриваються психологічні детермінанти формування залежної поведінки: особистісна незрілість, травматичний досвід дитинства, тип прив'язаності, когнітивні установки, соціально-культурні впливи та екзистенційний вакуум. У статті представлена поетапна модель виникнення емоційної залежності у стосунках, що включає шість основних етапів: емоційного дефіциту, ідеалізації партнера та проекція очікувань, поглиблення емоційної прив'язаності, залежна поведінка та емоційний контроль, втрата автономії та внутрішньої цілісності, усвідомлення дискомфорту та внутрішньої боротьби. Підкреслюється багатофакторність явища та необхідність комплексної психологічної допомоги для його подолання. Публікація має практичне значення для розробки засобів профілактики та корекції деструктивних форм прив'язаності в подружніх парах, сприяючи розвитку емоційної зрілості партнерів, збереженню їхньої індивідуальності та покращенню якості сімейного життя загалом.

Ключові слова: залежність, емоційна залежність, чинники емоційної залежності, етапи виникнення емоційної залежності, подружні взаємини.

The article is devoted to the study of psychological factors of emotional dependence in marital relations. Attention is focused on the identity of the concepts «addiction», «dependent behavior», «addiction», «addictive behavior» and one of the most common classifications of addiction is presented, among which the following types are distinguished: alcoholic, television, love, gaming, sexual, food, religious, labor, medical, computer, tobacco, dependence on a healthy lifestyle, narcotic. The article considers the phenomenon of emotional dependence as a form of dysfunctional emotional attachment, manifested in an excessive need for a partner, loss of personal autonomy and inability to maintain internal stability without external emotional support. The authors analyze the main manifestations of emotional dependence: an obsessive need for a partner, loss of autonomy, fear of losing a relationship, emotional instability and violation of personal boundaries. The psychological determinants of the formation of dependent behavior are revealed in detail: personal immaturity, traumatic childhood experience, type of attachment, cognitive attitudes, socio-cultural influences and existential vacuum. The article presents a step-by-step model of the emergence of emotional dependence in a relationship, which includes six main stages: emotional deficit, idealization of the partner and projection of expectations, deepening of emotional attachment, dependent behavior and emotional control, loss of autonomy and inner integrity, awareness of discomfort and inner struggle. The multifactorial nature of the phenomenon and the need for comprehensive psychological assistance to overcome it are emphasized. The publication is of practical importance for the development of means of prevention and correction of destructive forms of attachment in married couples, contributing to the development of emotional maturity of partners, preservation of their individuality and improvement of the quality of family life in general.

Key words: addiction, emotional dependence, factors of emotional dependence, stages of emotional dependence, marital relations.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем стресу, невизначеності та соціальної нестабільності, особливої важливості набуває проблема якості міжособистісних стосунків. Подружні взаємини – це один із найбільш значущих типів взаємодії, що впливають на емоційне благополуччя людини, її психічне здоров'я та життєву реалізацію. В умовах психологічної напруги нерідко подружні стосунки набувають ознак деструктивності, однією з форм якої є емоційна залежність. Така залежність порушує баланс у стосунках, призводить до втрати особис-

тісної автономії, ускладнює самореалізацію кожного з партнерів і створює перешкоди для гармонійного розвитку пари.

Попри те, що проблема емоційної залежності знаходить своє відображення в працях як українських, так і зарубіжних дослідників, більшість робіт зосереджена на загальних аспектах співзалежності, не розкриваючи глибоко її специфіку саме в контексті подружніх стосунків. Між тим, у шлюбі емоційна залежність може мати різні прояви: від надмірної самопожертви до патологічної ревнощів або повної втрати себе у стосунках. Подібні стани супроводжуються тривожністю, зниженням самооцінки, труднощами у встановленні психологічних меж. Вивчення механізмів формування, динаміки проявів та наслідків емоційної залежності у подружжі є важливим як для теоретичного осмислення феномена, так і для практичного пошуку шляхів його подолання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відзначимо, що серед психологів, які займаються проблемою емоційно залежності, варто виокремити Л. Вольнову, Н. Максимову, О. Песоцьку, У. Оутса, А. Міллер, Б. Кілліндженра, В. Кукка. Феномен співзалежності є предметом вивчення у роботах таких науковців, як О. Савчук, В. Москаленко, О. Самара, а також зарубіжних дослідників – Б. Бекнела, М. Бітті, Б. Уайнхолда, Дж. Уайнохолда. У сучасному науковому дискурсі (І. Брух, Н. Греса, О. Коваленко, З. Крижановська, О. Милославська, О. Самара, А. Широка та ін.) досліджується вплив емоційної залежності на психічне здоров'я особистості.

Мета дослідження. Відтак, метою статті стало проведення аналізу феномену емоційної залежності та виділення психологічних чинників її появи у подружніх взаєминах.

Виклад основного матеріалу. У вітчизняній літературі поняття «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція», «адиктивна поведінка» розглядаються здебільшого як тотожні. Згідно з однією з найпоширеніших класифікацій адикцій виділяють такі їх види: алкогольна, телевізійна, любовна, ігрова, сексуальна, харчова, релігійна, трудова, лікарська, комп'ютерна, тютюнова, залежність від здорового образу життя, наркотична [4, с. 147]. І навіть цей список не є остаточним. До прикладу, емоційної адикції в ньому не зазначено, хоча її прояви є не менш руйнівними для особистості та міжособистісних стосунків, особливо в контексті подружніх взаємин. Саме емоційна залежність, будучи однією з найменш помітних форм адиктивної поведінки, може маскуватися під турботу, любов або прихильність, ускладнюючи своєчасне її розпізнавання та подолання. Тож розглянемо сутність поняття емоційної залежності.

Емоційну залежність науковиці О. Коваленко та О. Самара пропонують трактувати як «поведінку, що характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливістю бути самостійним і вільним у виборі поведінки» [1, с. 179].

О. Ліщинська описує цей феномен як внутрішньо руйнівний процес, що охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. У такому стані людина втрачає критичність мислення, має труднощі з соціальною адаптацією, хоча при цьому може суб'єктивно відчувати себе благополучно [2, с. 146].

Згідно з поглядами Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, емоційна залежність (що часто ототожнюється зі співзалежністю) є наслідком незавершеного процесу формування психологічної автономії в особистісному розвитку [5].

Р. Лазарус трактує цей феномен як комплекс поведінкових моделей і характерологічних особливостей, які обмежують здатність особи до ініціювання та підтримки здорових любовних стосунків [11].

А. Естевец вважає, що емоційна залежність виникає тоді, коли людина відчуває надмірну потребу у близькості з важливою для неї особою. Така залежність супроводжується глибоким страхом втрати, що спотворює емоційний зв'язок, спричиняє зникнення почуття власної ідентичності, домінування одного з партнерів, емоційну нестабільність і хронічне відчуття внутрішньої порожнечі. Через цей страх особа часто нездатна розірвати токсичні стосунки, жертвуючи власними потребами і бажаннями [8].

Ми переконані, що емоційна залежність – це глибока психологічна потреба в іншій людині, з якою пов'язується особистісна стабільність, самооцінка, відчуття безпеки, сенсу й належності. Зазвичай вона формується в романтичних стосунках, але також може виникати в стосунках з батьками, дітьми, близькими друзями. Це явище часто пов'язується з дефіцитом базової довіри до світу та себе, сформованим ще в дитинстві, а також із ранніми емоційними травмами.

Подружні взаємини – це один із найглибших та найзначущіших типів міжособистісної взаємодії, що передбачає високий рівень емоційної близькості, взаємної підтримки, довіри та відповідальності. Розглядаючи особливості розуміння сім'ї та сімейного життя у психологічній літературі, Р. Федоренко вказує, що сім'я – це найважливіша форма організації особистого життя, вид соціальної спільності, мала група, заснована на подружньому союзі, родинних зв'язках, тобто на багатогранних взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами, сестрами, іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство [6, с. 19].

Саме у подружніх взаєминах часто проявляються не лише глибокі почуття любові й прив'язаності, а й потенційні ризики емоційної залежності. Усвідомлення причин формування таких залежностей є важливим кроком до збереження психологічного благополуччя партнерів, запобігання деструктивним сценаріям взаємодії та розвитку зрілих, автономних стосунків.

Найпоширенішими проявами, які свідчать про наявність емоційної залежності між партнерами, можна вважати такі:

1. Нав'язлива потреба у партнері (постійне бажання бути поруч із партнером, страх залишитися на самоті, надмірна тривога при розлуці, навіть короткотривалій, занепокоєння, якщо партнер не відповідає на повідомлення або не проявляє увагу).

2. Втрата автономії та самопожертва (придушення власних потреб, інтересів і цінностей заради збереження стосунків, залежність у прийнятті рішень, схильність «підлаштовуватись» під партнера, відчуття, що без іншого неможливо повноцінно існувати чи відчувати себе щасливим).

3. Страх втратити стосунки (ревнощі, підозри, постійне порівняння себе з «ймовірними суперниками», часте почуття провини за власні дії або емоції, які можуть «засмутити» партнера, терпіння образ, маніпуляцій або навіть насильства через страх бути покинутим).

4. Емоційна нестабільність (залежність настрою від реакцій або настрою партнера, часті перепади між ейфорією (коли партнер проявляє любов) і глибоким відчаєм (у моменти дистанції), ідеалізація партнера, навіть за наявності об'єктивних проблем у стосунках).

5. Порушення особистих меж (відчуття, що особистий простір, час або індивідуальні бажання втрачають значення, складнощі з відстоюванням себе у конфліктах або діалозі, надання партнеру надмірної влади над своїм емоційним станом) [3].

Емоційна залежність у подружніх взаєминах – це складне психологічне явище, яке виникає внаслідок взаємодії внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціально-психологічних) чинників. Розглянемо їх більш детальніше:

1. Особистісні чинники. Одним із найважливіших детермінантів формування емоційної залежності є особистісна незрілість. Люди з низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, почуттям неповноцінності або емоційною нестабільністю схильні до того, щоб «прив'язуватись» до іншої людини як джерела підтримки, любові та прийняття. У таких випадках партнер сприймається не як окрема особистість, а як об'єкт, що задовольняє потреби залежної особи. Це призводить до утворення незбалансованих, ієрархічних стосунків, у яких одна сторона поступово втрачає власні кордони та автономію [7].

Особливо сприятливим ґрунтом для розвитку емоційної залежності є травматичний досвід дитинства, зокрема, дефіцит батьківської любові, емоційне нехтування, надмірна критика чи відсутність безумовного прийняття. Такі діти у дорослому віці прагнуть компенсувати цю нестачу у стосунках, очікуючи від партнера того, чого не отримали в родині.

2. Тип прив'язаності. Згідно з теорією прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), форма прив'язаності, яка сформувалась у дитинстві, суттєво впливає на характер романтичних стосунків у дорослому житті. Люди з тривожно-амбівалентним або тривожно-уникаючим типом прив'язаності частіше демонструють ознаки емоційної залежності. Вони бояться бути покинутими, часто ірраціонально реагують на зміну уваги партнера, намагаються контролювати стосунки або, навпаки, надмірно пристосовуються до потреб іншого, ігноруючи себе [10].

3. Емоційна незрілість і дефіцит ідентичності. Емоційно залежна людина часто має нечітко сформовану ідентичність. Вона не може самостійно визначити свої потреби, цінності, цілі. Партнер у таких випадках стає «центром всесвіту», а стосунки – головним змістом життя. Подібна структура особистості, коли самореалізація відбувається лише через іншого, веде до деструктивної моделі взаємодії, де немає рівноправності й психологічної зрілості.

4. Когнітивні установки й сценарії. Багато осіб потрапляють у залежні стосунки через дисфункційні переконання, які були засвоєні ще в ранньому віці або сформовані під впливом соціального оточення [6]. Наприклад: «Без чоловіка/дружини я нічого не варта»; «Любов – це коли ти жертвуєш собою заради іншого»; «Тільки у стосунках можна бути щасливим»; «Я маю зробити все, щоб мене не покинули». Ці установки часто є результатом інтроєкції родинних сценаріїв, набутих через спостереження за моделлю взаємин батьків, особливо якщо вони були співзалежними, деструктивними або маніпулятивними.

5. Соціально-культурні чинники. Культурні уявлення про роль жінки й чоловіка у шлюбі також можуть сприяти формуванню емоційної залежності. Наприклад, у традиційних або патріархальних суспільствах роль жінки зводиться до служіння родині й чоловікові, що знецінює її індивідуальність і підсилює залежну поведінку. Так само і чоловіки, яких з дитинства вчили пригнічувати емоції або бути «опорою», можуть формувати деструктивну модель прив'язаності, при якій вони знецінюють власні потреби й прагнуть отримати емоційну компенсацію через повне підпорядкування партнеру або його контроль.

6. Екзистенційний вакуум і страх самотності. Люди, які не мають внутрішньої опори, чіткого усвідомлення сенсу життя, життєвих орієнтирів і цінностей, частіше схильні до емоційної залежності. Їм важко витримувати самотність, вони уникають внутрішнього контакту з собою, замінюючи його зовнішніми зв'язками. Партнер у таких випадках стає способом заповнити екзистенційний вакуум, що лише поглиблює залежну модель поведінки [9].

7. Травматичний досвід у дорослому житті. Причинами емоційної залежності можуть бути також психотравмуючі події у дорослому віці: втрати близьких, розлучення, зрада партнера, досвід насильства. У таких випадках людина може «прилипнути» до нового партнера, щоб уникнути болю втрати або повторення травматичного досвіду. Така форма прив'язаності зазвичай є реактивною та побудована не на любові, а на страху [12].

Можна також виділити такі етапи виникнення емоційної залежності у стосунках (рис. 1):

1. Етап емоційного дефіциту / незадоволених потреб (до початку стосунків). Початок формування емоційної залежності часто має глибинні витоки у попередньому досвіді людини (про що йшлося вище). Усе це формує внутрішню «порожнечу», яка шукає наповнення через іншого.

2. Ідеалізація партнера та проекція очікувань. Зустрівши людину, яка викликає емоційний відгук, залежна особистість схильна наділяти її рисами «ідеального рятівника»: з'являється відчуття, що

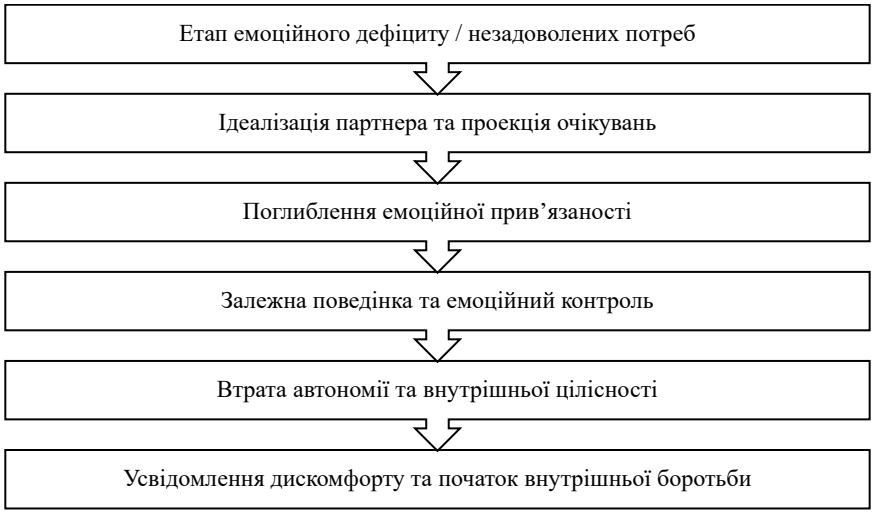

Рис. 1. Етапи виникнення емоційної залежності у стосунках

це «єдина людина, яка мене зрозуміла», формується глибока ідеалізація партнера, перебільшення його значення, власні потреби, бажання і тривоги підміняються очікуваннями щодо стосунків.

3. Поглиблення емоційної прив'язаності. На цьому етапі з'являється сильна потреба у постійному контакті, схваленні, увазі: людина поступово підпорядковує себе стосункам; з'являється страх втратити партнера; потреба в іншому починає заміщати потребу у внутрішній стабільності. Цей етап часто супроводжується «розчиненням» в іншому, відмовою від себе, компромісами всупереч своїм цінностям.

4. Залежна поведінка та емоційний контроль. Емоційна залежність набирає сили. Людина постійно чекає дзвінка, повідомлення, знаку уваги;, тривожиться у моменти дистанції, виявляє ревнощі, образи, надмірну емоційну реактивність. Іноді вона починає маніпулювати партнером через почуття провини або страху розриву. Втрачається здатність до об'єктивної оцінки стосунків.

5. Втрата автономії та внутрішньої цілісності. На цьому етапі людина вже не може уявити своє життя без партнера, самооцінка повністю залежить від стосунків, зникають інтереси, зв'язки, які раніше були важливими, особисті межі розмиті, будь-яке відхилення у поведінці партнера сприймається як загроза всьому світові. На цьому етапі простір для найбільшої вразливості, коли любов плутається зі страхом, а відносини стають емоційною пасткою.

6. Усвідомлення дискомфорту та початок внутрішньої боротьби. З часом людина може почати помічати, що стосунки виснажують, почуття радості змінюються на постійну тривогу, вона все менше відчуває себе живою, щасливою, вільною. Однак вийти зі стану залежності складно через страх самотності, відсутність опори на себе та відчуття, що «я не витримаю без нього/неї» [6].

Ці етапи можуть відбуватись не строго послідовно, але загалом саме така динаміка часто простежується у стосунках, де присутня емоційна залежність. Її розуміння допомагає виявити ризики на ранніх етапах і своєчасно працювати над самовартістю, межами та емоційною самостійністю.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Відтак, емоційна залежність – це форма дисфункційного емоційного прив'язування, що проявляється у надмірній потребі в іншій людині, втраті автономії, самозреченні та нездатності підтримувати внутрішню стабільність без зовнішнього джерела емоційної підтримки. На відміну від здорової прихильності, емоційна залежність передбачає глибоку тривогу щодо втрати партнера, потребу у постійному підтвердженні своєї значущості, а також схильність ідеалізувати іншу людину, нехтуючи власними потребами та межами.

Психологічні чинники виникнення емоційної залежності у подружніх взаєминах є багатофакторними. Це й особистісні особливості, і досвід прив'язаності, і когнітивні переконання, і вплив соціокультурного середовища. Найчастіше емоційна залежність є спробою компенсувати внутрішній дефіцит любові, безпеки, самоповаги, сенсу. Її подолання потребує комплексної психологічної допомоги, спрямованої як на усвідомлення витоків проблеми, так і на формування здорових внутрішніх опор особистості.

Таким чином, розробка психологічних засобів профілактики та корекції емоційної залежності у подружніх взаєминах є не лише науково обґрунтованою, а й соціально необхідною. Це дозволить підтримати психічне здоров'я подружніх пар, сприяти розвитку емоційної зрілості партнерів, збереженню їхньої індивідуальності та покращенню якості сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Коваленко О. І., Самара О. Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 178–181.
2. Ліщинська О. Чинники тотальної психологічної залежності. *Соціальна психологія.* 2004. № 3 (5). С. 145–149.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Семиченко В., Зубченко Н. Зовнішня і внутрішня детермінація виникнення залежності у підлітків. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. Вип. 1(22). С. 144–153.
5. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Звільнення від співзалежності / переклад з англ.. Київ, 2012. 224 с.
6. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
7. Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем. *Психологія і особистість.* 2021. № 2. С. 143–158.
8. Estévez A., Chavez-Vera M. D., Momene J., Olave L., Vazquez D., Iruarrizaga I. The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Annals of Psychology.* 2018. № 34(3). P. 438–445.
9. Hartman D. Existential Resistance to Life: Ambivalence, Avoidance & Control. *Journal of Heart-Centered Therapies*. 2004, Vol. 7, No. 1. P. 3–63.
10. Khadka C. The Evolution of Attachment Theory: From Bowlby to Modern Perspectives. *TUTA Journal*. 2022. № 9/10 (1). P. 125–140.
11. Lazarus R. (2006) Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality.* 2006. № 74 (1). P. 9–46.
12. Reid B. The impact of attachment on adult relationships. Northridge : California State University, 2013. 134 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.937:94:246.3
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.16

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Долинська Л. В.
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кашпур Ю. М.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СІМЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

FAMILY PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN TIMES OF WAR: ADAPTATION MECHANISMS AND STRESS-MANAGEMENT STRATEGIES

У статті проаналізовано статистику шлюбів і розлучень в Україні у довоєнний та воєнний періоди, що дало змогу виявити ключові тенденції трансформації сімейних відносин під впливом тривалих кризових чинників. Проведено порівняння динаміки функціонування сімейних структур до початку війни та в умовах активних бойових дій, що дозволило простежити зміни у рівні стабільності, конфліктності, психологічного клімату й розподілу ролей у подружжі. Показано, що війна є не лише соціальною кризою, а й фактором, який суттєво змінює особистісні стосунки й способи взаємодії членів родини.

Систематизовано провідні психологічні підходи до розуміння сімейної стійкості й адаптації в кризових умовах: адаптаційно-резилієнтний, психосоціальний, когнітивно-оцінний та модель стресу, адаптації і подолання. Розглянуто можливості їх практичного використання у психотерапевтичній та консультативній діяльності. Показано, що кожен із підходів відкриває специфічні механізми подолання стресу, зміцнення сімейних зв'язків і розвитку внутрішніх ресурсів родини для забезпечення ефективної адаптації в умовах війни. На цій основі сформульовано практичні рекомендації для українських психологів і психотерапевтів.

Окрему увагу приділено інтеграції теоретичних засад із прикладними методиками, спрямованими на підтримку сімей, запобігання емоційним і поведінковим кризам, профілактику розлучень і формування довготривалої психологічної стійкості у воєнний та післявоєнний періоди. Наголошено, що комплексний підхід забезпечує не лише надання індивідуальної допомоги, а й сприяє відновленню соціального капіталу, зміцненню довіри у спільнотах і підтримці базових суспільних цінностей. У підсумку обґрунтовано значущість поєднання наукових моделей, психологічної підтримки, соціальних ресурсів і міждисциплінарної взаємодії для зміцнення сімейної системи та відновлення соціальної стабільності в Україні.

Ключові слова: сім'я, війна, психологічна стійкість, адаптація, подолання стресу, психотерапія, шлюб і розлучення.

The article analyzes marriage and divorce statistics in Ukraine in both pre-war and wartime periods, revealing key trends in the transformation of family relationships under prolonged crisis conditions. It compares family dynamics before the war and during active combat, highlighting changes in stability, conflict levels, psychological climate, and role distribution within households. The study shows that war is not only a social and economic crisis but also a factor significantly reshaping personal bonds, communication patterns, and interactions among family members. Leading psychological approaches to understanding family resilience and adaptation under crisis are systematized, including the adaptive-resilience model, psychosocial model, cognitive-evaluative approach, and stress-adaptation-coping model. Their practical applications in psychotherapy, counseling, and advisory work are examined. Each approach identifies mechanisms for coping with stress, strengthening family ties, and developing internal resources necessary for effective adaptation in wartime. Based on these findings, practical recommendations are offered for Ukrainian psychologists and psychotherapists. Special attention is given to integrating theoretical foundations with applied techniques to support families, prevent emotional and behavioral crises, reduce divorce risks, and foster long-term psychological resilience during and after the war. A comprehensive evidence-based approach provides individualized support, restores social capital, reinforces trust in communities, and sustains fundamental societal values. Combining scientific models, psychological support, social resources, and interdisciplinary cooperation is essential for strengthening family systems and restoring social stability in Ukraine.

Key words: family, war, psychological resilience, adaptation, stress coping, psychotherapy, marriage, divorce.

Постановка проблеми. Війна є одним із найбільших стресових чинників, що впливає на психічне здоров'я та функціонування людини, підриваючи базові відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності життя. Одним із найвразливіших осередків у цьому контексті виступає сім'я, адже саме вона є первинною системою підтримки особистості. Передбачається, що психологічна стійкість сім'ї в умовах війни визначає здатність не лише вижити, але й зберегти функціональність, взаємопідтримку та віру у майбутнє [1, с. 158].

Однак, Україна в воєнний період програє у цьому напрямку. Так, довготривала демографічна тенденція до зменшення шлюбів і стабілізації розлучень різко змінилася у кризові періоди (пандемію, війною). Якщо 2022-й рік виступив феноменальним (шлюб

як символ стабільності активізувався), то розлучення формально «заморозилися». У 2023–2024 роках фіксуємо появу домінуючого тренду розлучень, бо кількість розлучень фактично зрівнялася із шлюбами.

Насправді, це емоційний маркер, що свідчить про глибоку трансформацію сім'ї під впливом війни. Цей розрив між «весняними надіями» (2022 року) та «зимовими виснаженнями» (2023–2024 роки) ілюструє психотерапевтичну потребу: сім'ям потрібна підтримка у сенсотворенні, стійкості, відтворенні ресурсів і кризовому подоланні. Відтак, незважаючи на зусилля психотерапевтів і соціальних служб, спроби примирити родини учасників бойових дій часто зазнають невдач, що підкреслює необхідність системного підходу до психологічної та соціальної підтримки. Тому питання комплексного впливу служби на психологічний стан та соціальні взаємодії між військовими та їхніми родинами потребує подальшого вивчення.

Метою цього **дослідження** є комплексний аналіз психологічної стійкості сімей в Україні (беремо до уваги довоєнний та воєнний періоди), виявлення основних чинників стресу та проблем, що впливають на сімейні взаємини, а також визначення та окреслення найефективніших механізмів адаптації та подолання стресу для забезпечення стабільності та гармонії в родинах.

Виклад основного матеріалу. Проаналізуємо довоєнний контекст (з 2011-го до 2021-го років), беручи за основу джерела [2, 3, 7, 8]. Так, 2011 рік мав найвищі показники розлучень у новітній історії України (реєстрували 355,9 тис. шлюбів і 182,5 тис. розлучень). У 2014 році фіксується зниження шлюбів і розлучень (близько 295 тис. шлюбів і 130,7 тис. розлучень). Впродовж 2015–2019 років спостерігається спад шлюбів (наприклад, 2016 рік – 229,5 тис.) і зростання розлучень (2018 рік – 153,9 тис.). У 2019 році фіксується помірне покращення (237,9 тис. шлюбів і 138 тис. розлучень).

Знаковий для світу 2020 рік (COVID-19) для України відбувся так: рекордне падіння шлюбів (до 168 тис., −29 % порівняно з 2019 роком); розлучень також менше (119,8 тис.). 2021 рік: шлюбів знову більше (214 тис., +27 % до 2020), розлучень – 121,4 тис., +1 %, знову ближче до докризового рівня. Відтак, за даними на 2021 рік, коефіцієнт розлучень на тисячу населення – 3,2, а частка розлучень відносно шлюбів – нижча, ніж у проміжку 2005–2017 років, але ще не досягла рівня попередніх спадів чи загального балансу [3].

Проаналізуємо за тими ж джерелами динаміку в період повномасштабної війни (2022–2024 роки). У 2022 році спостерігаємо історичний мінімум у розлученнях: шлюбів – 222,9 тис. (ріст), а розлучень через РАЦС лише 17,9 тис. І різко Україна втрачає цей історичний показник: у 2023 році фіксується спад шлюбів до 186,1 тис. (−16,5 %), але розлучень – 24,1 тис. (ріст +35 %). У 2024 році черговий спад: шлюбів – 150,2 тис. (−19,3 % у співвідношенні до 2023 року); розлучень – 34,29 тис. (+42,2 %), включаючи судові – ~1,31 тис.

У 2024 році вперше за багато років кількість розлучень майже зрівнялася з кількістю шлюбів – співвідношення вже близьке до 1:1 [2]. У Таблиці 1 представлено динаміку кількості шлюбів і розлучень в Україні за період з 2021 року до перших шести місяців 2025 року, що дозволяє простежити основні тенденції у сімейних відносинах до та під час війни.

Спробуємо проаналізувати причини такої сумної статистики. У 2022 році кількість шлюбів залишилася майже на довоєнному рівні (222,9 тис.), що пояснюється психологічним феноменом «шлюбу під час кризи», коли люди прагнули закріпити стосунки перед невідомим майбутнім та створити відчуття стабільності й близькості. Проте вже з 2023 року спостерігається стале зниження: −16 % у 2023 році та −19 % у 2024 році, що пов'язано з міграцією значної частини населення, економічною невизначеністю, відкладеними планами через воєнний стан і високим рівнем стресу, який знижує готовність офіційно оформлювати стосунки. Перші шість місяців 2025 року підтверджують цю тенденцію (−6 % порівняно з аналогічним періодом 2024 року), свідчачи про поступове «охолодження» шлюбної активності та зміни у поведінкових моделях укладання шлюбу в умовах тривалої кризи.

Динаміка розлучень у цей період демонструє перехід від тимчасового спаду до стрімкого зростання. У 2022 році кількість розлучень різко знизилася (17,9 тис. через РАЦС) – і це було історично мінімальне значення. Причини: обмежений доступ до адміністративних та судових процедур у перші місяці війни; тенденція до «заморожування» конфліктів у сім'ях на тлі зовнішньої загрози. Проте вже у 2023–2024 роках ситуація змінилася: розлучень стало більше (+35 % у 2023 році, +42 % у 2024 році).

Таблиця 1

Кількість шлюбів і розлучень в Україні (2021 - перші 6 місяців 2025 року)

Рік / Період	Шлюби (РАЦС)	Розлучення (РАЦС; судові рішення)	Коментар
2021 (до війни)	~225 000 (оцінка)[1]	~ 62 000[2]	Передвоєнний базовий рік
2022 (повний рік)	222 890	17 893 (РАЦС)	Після 24 лютого
2023 (повний рік)	186 051	24 108 (РАЦС)	-16 % шлюбів, +35 % розлучень
2024 (повний рік)	150 210	34 290 (РАЦС + судові ≈ 1,31 тис.)	-19 % шлюбів, +42 % розл.
– перше півріччя)	6895	–	-6 % до аналогічного періоду 2024

[1] приблизна оцінка, оскільки її не було в оперативних довідках. Передвоєнні цифри звичайно коливалися близько 220–230 тис. шлюбів і 60-70 тис. розлучень.

[2] включає як РАЦС, так і судові розлучення в збірках Держстату.

Це могло відбутися через такі об'єктивні причини, як: виснаження ресурсів сімей через тривалу напругу; вимушену розлуку (виїзд за кордон, мобілізація, фронт); актуалізацію конфліктів, які раніше пригнічувалися; посилення індивідуалістичних (а, хочете, й егоїстичних) стратегій виживання.

Психологічний вимір цього явища також заслуговує особливої уваги. Шлюби у 2022 році виконували терапевтичну функцію – давали ілюзію безпеки та контроль над майбутнім. Зростання розлучень із 2023 року свідчить про те, що криза не лише згуртовує, але й виявляє слабкі місця у відносинах. У психотерапії це часто інтерпретують як «точку вибору»: або подружжя знаходить нові механізми адаптації, або система руйнується. Сучасні реалії (2024-2025 роки) говорять про тривалу втому та ерозію сімейних зв'язків під тиском війни.

Схематично психологічні інтерпретації змін в статистиці шлюбів та розлучень укладено в Таблиці 2.

Отже, у контексті воєнного періоду психотерапевтична практика повинна враховувати кілька ключових аспектів. По-перше, необхідно працювати із сенсами шлюбу як ресурсом, а не лише як формальною угодою. По-друге, у випадках розлучення терапевтичне втручання має бути спрямоване на збереження функціональності сім'ї, особливо за наявності дітей. По-третє, протоколи сімейної психології повинні інтегрувати методи роботи зі стресом, втратою та тривожними станами, забезпечуючи комплексну підтримку родин у кризових умовах.

Сучасні наукові дослідження, враховуючи виклики воєнного та поствоєнного періодів, рекомендують розглядати сімейну психологічну стійкість як багатовимірну категорію, що охоплює не лише індивідуальні характеристики членів родини, а й їхню взаємодію, комунікаційні процеси та соціальні умови функціонування сімейної системи. Для практичної роботи з родинами особливо корисними є такі теоретичні моделі, які дозволяють аналізувати механізми адаптації, зміцнення зв'язків та подолання стресу:

Системний підхід (Мюррей Боунен, Сальвадор Мінучін): сім'я розглядається не як сума окремих індивідів, а як цілісної, взаємопов'язаної складної системаи у якій психологічна стійкість формується через взаємодію членів родини, їхню комунікацію та здатність до колективного вирішення проблем. У такому контексті стійкість розуміється як властивість системи зберігати свою структуру і функції в умовах стресу [5, с. 76]. Мюррей Боунен (1919–1990) є засновником сімейної системної теорії, що фокусується на міжгенераційних процесах та ролі сімейної системи у формуванні особистості. Він описав поняття «диференціації Я» як здатності особистості залишатися автономною в межах сімейної системи. На думку М. Боунена, емоційна стабільність сім'ї залежить від балансу між автономією та взаємозалежністю її членів. Його праці «Сімейна терапія у клінічній практиці» (1974 рік) та «Оцінювання сім'ї» – класика в галузі сучасної сімейної терапії.

Сальвадор Мінучін (в деяких джерелах Мінухін) – засновник структурної сімейної психотерапії, культова праця «Техніки сімейної терапії» (1999 рік). Запропонована ним техніка структурної сімейної психотерапії будується на ключових теоретичних концепціях:

1. Сім'я – базисна людська система.
2. У сім'ї завжди є підсистема (підсистема шлюбної пари, батьківська підсистема та виконавча підсистема).
3. Існування у сімейній системі та її підсистемах має межі з визначеними характеристиками.
4. Вмішуюча поведінка – фактор, який впливає на членів сім'ї.
5. Еволюція патернів транзакції.

Згідно сімейного підходу, сім'я як система характеризується основними властивостями: цілісність (зміни в одному з членів або підсистем викликають зміни в усій системі); взаємозалежність (поведінка кожного члена сім'ї залежить від поведінки інших); ієрархічність (сім'я складається з підсистем (наприклад, подружжя, батьки-діти), кожна з яких має свої функції); межі системи визначають, як сім'я взаємодіє із зовнішнім світом і наскільки вона відкрита або закрита до впливів.

Для української психотерапевтичної практики у цьому підході важливо те, що у кризовій ситуації сімейна система може посилити комунікацію

Таблиця 2

Психологічна інтерпретація на шляху від довоєнного балансу до сучасного контексту

Період	Шлюби	Розлучення	Контекст та психологічна інтерпретація
2011–2019	висока динаміка, спад у 2016–2020	високі, але менш волатильні	стабільна сімейна активність, втручання соціально-економічних факторів (кризи, пандемія)
2020	різке падіння	також зниження	вплив пандемії на соціальні ритуали й адміністративний доступ
2021	відновлення (~214 тис.)	помірний ріст	відродження, повернення до «нормального»
2022	«весільний бум» (~223 тис.)	історичний мінімум (~18 тис.)	символічний захисний «ресурс» шлюбу в умовах війни
2023–2024	різке скорочення	стрімкий ріст	накопичений стрес, виснаження, руйнування сімейних зв'язків – війна як детермінант змін

між членами, переглянути ролі або знайти нові ресурси для підтримки одне одного. При цьому важливо, щоб зміни не порушували цілісність і функціональність системи.

Підхід адаптації та резилієнтності – фокусується на здатності сім'ї долати життєві труднощі, навчатися на досвіді кризових ситуацій та зміцнювати свої ресурси. У кризових умовах ефективність сім'ї визначається кількома основними механізмами: *гнучкість* як здатність перебудовувати ролі та функції членів сім'ї залежно від обставин (наприклад, жінка може тимчасово взяти на себе фінансову відповідальність за родину, коли чоловік мобілізований); *комунікація* (відкрите обговорення страхів, емоцій та проблем, що дозволяє уникати замовчування й накопичення напруги); *підтримка та згуртованість* (відчуття «ми разом», яке стає противагою розпаду зв'язків через стрес); *розвиток ресурсів* (пошук зовнішньої підтримки (соціальні служби, спільноти переселенців, волонтерські організації) та внутрішніх (традиції, духовність, сімейні ритуали); *смислотворення* (здатність сім'ї знаходити сенс навіть у важких випробуваннях (віра в перемогу, сприйняття випробувань як спільного досвіду, який загартовує).

Застосування підходу адаптації та резилієнтності в умовах війни характеризується кількома специфічними аспектами. По-перше, хронічність стресу: війна формує не разовий, а тривалий травматичний досвід (більш того, травма є одночасно поточною та реалістично передбачуваною в майбутньому, а не локалізованою в минулому [6, с. 24]), що вимагає від сімей постійного оновлення стратегій адаптації. По-друге, множинні втрати: сім'ї стикаються не лише з матеріальними збитками, а й із втратою соціальних зв'язків, звичного середовища та відчуття безпеки. По-третє, травма розлуки: роз'єднання сімей унаслідок мобілізації, евакуації чи еміграції виступає одним із найпотужніших джерел стресу. Нарешті, роль психотерапії в умовах війни полягає у застосуванні коротких, практично орієнтованих інтервенцій, спрямованих на зміцнення ресурсів сім'ї, тоді як класичні довготривалі підходи в таких умовах демонструють обмежену ефективність.

Підхід адаптації та резилієнтності має певні виклики та обмеження для психотерапевтичної практики в умовах війни. Не всі сім'ї здатні зберегти згуртованість, що підтверджується зростанням кількості розлучень. Соціально-економічні фактори, такі як бідність, безробіття та вимушене переселення, часто перевищують можливості психотерапевтичної підтримки. Крім того, спроби психотерапевтів відновити «старий баланс» у багатьох сім'ях виявляються малоефективними, оскільки реалістичнішим є не повернення до минулого, а формування нової моделі функціонування сімейної системи.

Психо-соціальний підхід підкреслює значення ролі кожного члена сім'ї, особливості міжособистісних відносин, комунікативні патерни та стиль виховання як ключові фактори, що визначають рівень сімейної психологічної стійкості. У застосуванні цього підходу в умовах війни особлива увага приділяється роботі з психологічною травмою через надання першої психологічної допомоги, кризове консультування та групи підтримки; соціальному супроводу, який включає доступ до житла, освіти, медичних послуг і соціальних гарантій; підтримці родин переселенців, зокрема адаптації до нового середовища та інтеграції в громади; а також міжсекторальній співпраці, ефективність якої забезпечується взаємодією психологів, соціальних працівників, медиків, освітян та волонтерських організацій.

Водночас, застосування психо-соціального підходу в умовах війни має низку викликів та обмежень. Не всі сім'ї мають однаковий доступ до соціальних ресурсів, особливо в сільській місцевості або на тимчасово окупованих територіях. Культурні бар'єри та існуюча стигма щодо звернення по психологічну допомогу обмежують ефективність інтервенцій. Хронічність війни, перевантаження соціальних служб та обмеженість ресурсів ускладнюють надання допомоги, а відсутність єдиної стратегії державного рівня фрагментує координацію психосоціальної підтримки.

Підхід когнітивної оцінки (Річард Лазарус, Сьюзан Фолкман) ґрунтується на розумінні того, що психологічна стійкість формується через суб'єктивну оцінку стресових подій та власних ресурсів для їх подолання, а також через спільне вироблення позитивних інтерпретацій сімейних ситуацій. Стрес визначається не самою подією, а її суб'єктивним сприйняттям, тобто одна й та сама обставина може бути пережита різними сім'ями по-різному, залежно від їх оцінки. У цьому контексті виділяють первинну оцінку, що передбачає визначення події як загрозливої, небезпечної або виклику; вторинну оцінку, яка включає аналіз наявних ресурсів та можливостей подолати ситуацію; та копінг-стратегії – конкретні дії чи психологічні механізми, які сім'я застосовує для зменшення стресу.

Ключові ідеї цього підходу для сімей у воєнний час включають суб'єктивність сприйняття: одна й та сама подія, наприклад евакуація, мобілізація чи втрата житла, може дестабілізувати одні родини, водночас мобілізуючи інші. Важливу роль відіграє когнітивна переоцінка: зміна ставлення до події допомагає знизити рівень стресу, наприклад розлуку з чоловіком можна сприймати не лише як втрату, а й як внесок у спільну справу оборони країни. Значущим чинником є наявність ресурсів: відчуття контролю, соціальна підтримка та фінансова стабільність істотно впливають на здатність сім'ї ефективно справлятися зі стресом.

Механізми подолання стресу включають проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну самої ситуації (пошук роботи, переїзд, організація нових умов життя), емоційно-орієнтовані, що регулюють внутрішній емоційний стан (пошук підтримки, релігійні практики, психотерапія), та уникання – втечу від проблеми або її ігнорування, яка, хоча часто є неефективною, у воєнних умовах інколи виконує захисну функцію.

Застосування підходу в умовах війни передбачає роботу з мисленням, допомогу сім'ям у зміні деструктивних переконань («ми ніколи не впораємося») на конструктивні («це важко, але ми разом і знайдемо рішення»), навчання копінг-навичкам шляхом розвитку гнучких стратегій подолання стресу, психоедукацію, що поширює знання про природу стресу та способи його регуляції, а також колективну когнітивну оцінку, коли сім'я як система формує спільне бачення подій – те, як «ми» оцінюємо ситуації, визначає згуртованість та стійкість родини. Водночас, застосування когнітивного підходу в умовах війни має низку обмежень та викликів. Хронічний стрес війни може перевищувати здатність сімей до позитивної когнітивної переоцінки. Соціальна нерівність обмежує можливості вибору копінг-стратегій: відсутність фінансових ресурсів обмежує зміну життєвих обставин. Культурні чинники впливають на когнітивну оцінку: для одних сімей релігія є ресурсом, для інших – менш значущим. Існує також ризик «токсичного оптимізму», коли надмірне зосередження лише на позитивному призводить до ігнорування реальних проблем.

Модель стресу, адаптації та подолання (Resiliency Model of Family Stress, Adjustment, and Adaptation) підкреслює значення ресурсів сім'ї, таких як соціальна підтримка та ефективна комунікація, для подолання стресових ситуацій і часто пов'язується з роботами Гамільтона МакКубіна та Джоан Паттерсон, які розвивали ідею «Double ABC-X model» Подвійна модель ABC–X сімейного стресу [9]. Сильними сторонами моделі є системний підхід, який враховує як внутрішні, так і зовнішні ресурси сім'ї; динамічність, що розглядає кризу не як одноразову подію, а як процес у часі, що особливо актуально для війни, яка триває роками; а також практичність, адже модель надає чітку рамку для психотерапії та соціальних інтервенцій, зосереджуючись не лише на травмі, а й на ресурсах сім'ї.

Класична схема моделі передбачає: A (стресор) – подія чи ситуація, наприклад війна, евакуація, мобілізація або втрата житла; B (ресурси) – внутрішні (психологічна стійкість, здоров'я, згуртованість) та зовнішні (соціальна підтримка, економічні ресурси); C (когнітивна оцінка) – суб'єктивне сприйняття ситуації сім'єю як загрози, виклику або можливості; X (криза) – результат взаємодії цих трьох факторів, що може призвести до дезінтеграції сім'ї або її адаптації.

Подвійна ABCX-модель враховує накопичення стресорів у часі, що є типовим для хронічного стресу війни, процес адаптації, тобто зміну сім'ї у відповідь на кризу, та різні форми подолання (coping). Основні положення, які варто застосовувати у психотерапевтичній роботі у воєнному контексті, включають: стресори, оскільки війна одночасно створює кілька кризових факторів – загрозу життю, вимушене переселення, втрату роботи, розлуку з членами сім'ї; ресурси, адже наявність підтримуючого соціального оточення, матеріальна стабільність та духовні цінності підвищують шанси на адаптацію; когнітивну оцінку, оскільки суб'єктивне пояснення подій визначає, чи сім'я сприйме війну як «кінець усього», чи як «випробування, яке можна подолати»; та адаптацію, яка відбувається як короткочасна, тимчасове пристосування до нових умов, так і довготривала, включаючи зміну сімейних ролей, структур і цінностей.

Виклики та обмеження для психотерапевтичної діяльності в часи війни включають перевантаження стресорами: сім'ї часто стикаються з «лавиною криз», що виснажує навіть найстійкіші системи; обмеженість ресурсів: брак економічної та соціальної підтримки, страх за дітей [4, с. 96] значно ускладнює процес адаптації; а також ризик хронічної дезадаптації, коли тривалі стресові навантаження призводять до втрати функціональної згуртованості сім'ї.

Висновки. Аналіз провідних теоретичних підходів до розуміння сімейної стійкості в умовах війни – адаптаційно-резилієнтного, психо-соціального, когнітивної оцінки та моделі стресу, адаптації та подолання – демонструє високу актуальність їх застосування у психотерапевтичній практиці. Кожен підхід визначає специфічні механізми реагування та подолання кризових ситуацій, проте їх інтеграція формує комплексну багаторівневу рамку для підтримки сімей у критичних умовах.

Адаптаційно-резилієнтний підхід акцентує здатність сімей відновлювати внутрішній баланс та розвиватися після травматичних подій. Психосоціальний підхід підкреслює значення мобілізації соціальних ресурсів і громадської підтримки, без яких внутрішня стабільність родини залишається вразливою. Підхід когнітивної оцінки виділяє роль суб'єктивної інтерпретації подій і гнучкості мислення у формуванні ефективних копінг-стратегій. Модель стресу, адаптації та подолання дозволяє розглядати кризу як динамічний процес, результат якого визначається балансом між стресорами, ресурсами та когнітивними оцінками.

У сукупності ці підходи окреслюють психотерапевтичні завдання, спрямовані не лише на подолання актуального стресу, а й на збереження та відновлення сімейних стосунків у довгостроковій перспективі. В умовах війни та післявоєнного відновлення психотерапевтична практика, спираючись на інтеграцію цих моделей, може відігравати ключову роль у збереженні шлюбів, запобіганні наслідкам хронічного стресу та формуванні більш стійких моделей сімейного функціонування.

Отже, інтеграція різних наукових підходів у психологічну практику не лише сприяє зменшенню рівня сімейних криз, а й посилює потенціал українських сімей до виживання, адаптації та розвитку в умовах війни та післявоєнної відбудови.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Губеладзе І. Г. Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни. Спільнота в умовах воєнного конфлікту : психологічні стратегії адаптації. Кропивницький, 2019. С. 147–193. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730670/ (дата звернення: 12.05.2025).

2. Дорош С., Червоненко С. Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. *BBC NEWS Україна.* 2025, 05 лют. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko?utm_source (дата звернення: 10.08.2025).

3. Кількість розірвань шлюбів: дашборд. *Скільки. Скільки* : аналітичний портал. 2025, 03 серп. https://skilky-skilky.info/kilkist-rozirvan-shliubiv/?utm_source (дата звернення: 10.08.2025).

4. Предко В. В., Сомова В. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Т. 33, № 72. С. 82–98. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=sntnvusp_2022_33%2872%29_4_18 (дата звернення: 10.08.2025).

5. Семигіна Т., Столярик О. Нове обличчя соціальної роботи: сучасні теорії та підходи. Таллін, 2025. 526 с. DOI: 10.6084/m9.figshare.29552018. URL: https://www.researchgate.net/publication/393631750_Nove_oblicca_socialnoi_roboti_sucasni_teorii_ta_pidhodi (дата звернення: 11.05.2025).

6. Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2023. № 4. С. 22–39. DOI: https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.22. URL: https://stmm.in.ua/archive/ukr/2023-4/4.pdf (дата звернення: 10.05.2025).

7. Шлюбів в Україні у 2024 р. поменшало на 19,3 %, розлучень побільшало на 42,2 % – *Мінюст. Interfax-Україна* : інформаційне агентство. 2025, 31 січ. URL: https://ua.interfax.com.ua/news/general/1044708.html?utm_source (дата звернення: 10.05.2025).

8. Як часто українці одружуються та розлучаються. *Слово і діло* : аналітичний портал. 2024, 21 бер. URL: https://www.slovoidilo.ua/2024/03/21/infografika/suspilstvo/yak-chasto-ukrayinczi-odruzhuyutsya-ta-rozluchayutsya?utm_source (дата звернення: 12.08.2025).

9. Family Theories. URL: https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Parenting_and_Family_Diversity_Issues_(Lang)/03%3A_Family_Theories (дата звернення: 11.08.2025).

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 05.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.17

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Машир В. А.
спортивний психолог,
керівник департаменту спортивної психології
ГО «Інститут розвитку практичної психології»

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

Стаття присвячена аналізу проблеми психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту, що є ключовим фактором успіху в сучасному спорті з високим рівнем конкуренції. У статті розглядаються особливості психологічної підготовки спортсменів, які впливають на ментальну стійкість, мотивацію, концентрацію та здатність справлятися зі стресом.

В індивідуальних видах спорту акцент робиться на автономності, самоконтролі та управлінні тривожністю, оскільки результат залежить виключно від особистих зусиль атлета. У командних видах спорту ключовими є згуртованість, комунікація та гармонізація індивідуальних і групових цілей.

Дослідження виявляє основні виклики, такі як психологічні бар'єри, вигорання, конфлікти в команді, втрата мотивації та вплив змагального тиску. Аналізуються сучасні методи психологічної підготовки, включаючи техніки релаксації, візуалізації, когнітивно-поведінкові підходи, а також використання технологій, таких як біофідбек і віртуальна реальність.

У статті підкреслюється необхідність індивідуалізованого підходу, врахування специфіки виду спорту та інтеграції психологічних тренінгів у тренувальний процес. Відзначено, що ефективна психологічна підготовка сприяє не лише підвищенню спортивних результатів, а й підтримці психічного здоров'я спортсменів. У командних видах спорту особлива увага приділяється розвитку комунікативних навичок і командної згуртованості, тоді як в індивідуальних видах акцент робиться на самодисципліні та стресостійкості. Дослідження підкреслює важливість міждисциплінарного підходу, який поєднує психологію, фізіологію та соціологію, для створення комплексної системи підготовки.

Стаття пропонує рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки, включаючи регулярну роботу зі спортивними психологами, інтеграцію психологічних тренінгів у щоденні заняття та залучення спортсменів до прийняття рішень. Результати дослідження мають практичне значення для тренерів, спортсменів і спортивних психологів, сприяючи розвитку спортивної науки та підвищенню ефективності підготовки.

Ключові слова: психологічна підготовка, індивідуальні види спорту, командні види спорту, ментальна стійкість, стресостійкість.

The article is devoted to the analysis of the problems of psychological training of athletes in individual and team sports, which is a key factor of success in modern sports with a high level of competition. The article considers the features of psychological training that affect mental stability, motivation, concentration and the ability to cope with stress.

In individual sports, the emphasis is on autonomy, self-control and anxiety management, since the result depends solely on the athlete's personal efforts. In team sports, cohesion, communication and harmonization of individual and group goals are key.

The study identifies the main challenges, such as psychological barriers, burnout, team conflicts, loss of motivation and the impact of competitive pressure. Modern methods of psychological training are analyzed, including relaxation techniques, visualization, cognitive-behavioral approaches, as well as the use of technologies such as biofeedback and virtual reality.

The article emphasizes the need for an individualized approach, taking into account the specifics of the sport and integrating psychological training into the training process. It is noted that effective psychological training contributes not only to improving sports results, but also to maintaining the mental health of athletes. In team sports, special attention is paid to the development of communication skills and team cohesion, while in individual sports, the emphasis is on self-discipline and stress resistance. The study emphasizes the importance of an interdisciplinary approach that combines psychology, physiology and sociology to create a comprehensive training system.

The article offers recommendations for optimizing psychological training, including regular work with sports psychologists, integrating psychological training into daily activities and involving athletes in decision-making. The results of the study have practical significance for coaches, athletes and sports psychologists, contributing to the development of sports science and increasing the effectiveness of training.

Key words: psychological preparation, individual sports, team sports, mental toughness, stress resistance.

Постановка проблеми. У сучасному спорті, де фізична підготовка спортсменів часто досягає високого рівня, психологічна готовність стає ключовим фактором, що визначає успіх. Стрес, тиск змагань, мотивація та вміння справлятися з невдачами відіграють вирішальну роль як в індивідуальних, так і в командних видах спорту.

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, де навіть незначні психологічні переваги можуть визначити переможця. Дослідження психологічної підготовки допомагає виявити ефективні методи підвищення ментальної стійкості та концентрації. Так, недостатня психологічна підготовка може призводити до вигорання, тривожності,

втрати мотивації та передчасного завершення спортивної кар'єри. Вивчення цих проблем сприяє розробці стратегій для підтримки психічного здоров'я спортсменів.

Індивідуальні та командні види спорту мають свої особливості. В індивідуальних видах спортсмен покладається виключно на себе, що вимагає високого рівня самоконтролю та впевненості. У командних видах спорту важливими є комунікація, згуртованість і здатність працювати в колективі. Дослідження цих відмінностей дозволяє розробити спеціалізовані підходи до психологічної підготовки спортсменів.

Попри визнання важливості психологічної підготовки, у багатьох спортивних системах вона залишається недооціненою або застосовується несистематично. Відтак, дослідження цієї теми сприятиме підвищенню ефективності підготовки спортсменів, покращенню їхніх результатів, підтримці психічного здоров'я та розвитку спортивної науки загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної підготовки спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту активно привертає увагу сучасних дослідників. Так, А. Алексєєв зі співавторами розглядає значущість мотивації та психоемоційного стану в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів [1]. С. Білюк вивчає психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки [2]. С. Бринзак актуалізує проблему психологічної сумісності та її оцінки в спортивній команді [3]. Н. Височіна залучає до розгляду психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [4]. В. Воронова вивчає прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності [5]. А. Гета розглядає психологію спорту як основу підвищення психічного стану спортсмена [6]. О. Гринь актуалізує проблему психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів [7]. Г. Данько вивчає закономірності психологічної підготовки спортсменів з вільної боротьби [8]. А. Кайзерова виокремлює психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики [9]. Т. Коваленко визначає особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у волейболі [10]. А. Крижановський та співавтори пропонують стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту [11]. Є. Куницький вивчає психологічні аспекти підготовки силових атлетів [12]. О. Курдибаха розглядає психологічну підготовку спортсменів у спортивній діяльності [13]. В. Мунтян вивчає питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки [14]. С. Одорожа актуалізує соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи [15]. О. Черепєхіна вивчає зв'язок між ментальним здоров'ям та спортивним довголіттям дзюдоїстів і самбістів [16]. Однак наразі у вітчизняній науці відсутнє комплексне дослідження зазначеної проблеми, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Метою статті є визначення закономірностей організації психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підготовка є одним із ключових компонентів успіху в спорті, як в індивідуальних, так і в командних видах. А. Крижановський підкреслює, що «елітні спортсмени піддаються унікальному спектру ризикових факторів (наприклад, травми та перетренування, постійні тиски на виступ), які можуть збільшувати їхню вразливість до психічних проблем» [11, с. 241].

На думку Г. Данька, «психологічна підготовка у тренувальній діяльності (поряд з технічною, фізичною й тактичною) допомагає спортсмену подолати психологічні бар'єри, вийти на якісно новий рівень спортивної майстерності, розширити межі можливої. Чим краще ця підготовка, тим простіше спортсмену подолати страх перед невідомим, скутість своїм колишнім досвідом і нездатність вільно діяти «тут і тепер», страх відступити від шаблонів і схем, напрацьованих на тренуваннях» [8, с. 41].

Як зазначає О. Черепєхіна, «ментальне здоров'я є одним із ключових факторів, що <...> впливає на здатність спортсмена адаптуватися до змін, підтримувати високу конкурентоспроможність та зберігати мотивацію в умовах значного фізичного та психологічного навантаження» [16]. У цьому аспекті суттєвим є значення ролі спортивного психолога в підготовці спортсменів вищої кваліфікації.

О. Курдибаха зауважує, що «під час здійснення психологічного впливу на спортсмена враховуються психологічні механізми та виховуються в особистості значущі для спорту властивості. Завдяки цьому індивід засвоює прийоми та вміє створювати необхідні психічні стани, вміє знімати наслідки монотонії, психоемоційного виснаження та перенапруги, налаштовувати себе на необхідний лад, мотивувати себе для досягнення успіху» [13, с. 72].

Загалом, як в індивідуальних, так і в командних видах спорту психологічна підготовка спортсменів спрямована на розвиток ментальної стійкості, управління стресом і підтримання оптимального психоемоційного стану. Однак в індивідуальних видах акцент робиться на автономності та самодостатності спортсмена, тоді як у командних видах ключовим є гармонізація індивідуальних і групових цілей. Основними викликами залишаються адаптація до стресових умов змагань, подолання психологічних бар'єрів і підтримання мотивації протягом тривалого часу. Успішна психологічна підготовка потребує індивідуалізованого підходу, врахування специфіки виду спорту та інтеграції сучасних психологічних методик, що дозволяють максимально розкрити потенціал спортсмена чи команди [14, с. 10].

Розглянемо детальніше закономірності організації психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

Індивідуальні види спорту мають унікальні особливості, які формують специфічні вимоги до психологічної підготовки. На відміну від командних видів, де відповідальність за результат розподіляється між

учасниками, в індивідуальних видах спорту атлет перебуває в центрі уваги, що посилює тиск і потребу в самоконтролі. Відсутність командної підтримки означає, що спортсмену доводиться самостійно справлятися зі стресом, мотиваційними труднощами та емоційними коливаннями. Крім того, індивідуальні види спорту часто вимагають високого рівня концентрації, самодисципліни та здатності швидко адаптуватися до змінних умов змагань [10, с. 37].

Однією з ключових особливостей є високий рівень самосвідомості спортсмена. Оскільки результат залежить виключно від індивідуальних зусиль, атлети часто схильні до самокритики та рефлексії. Це може мати як позитивний ефект, сприяючи розвитку самодисципліни, так і негативний, викликаючи надмірну тривожність або втрату впевненості. Психологічна підготовка в індивідуальних видах спорту спрямована на гармонізацію цих процесів, допомагаючи спортсмену знайти баланс між самокритикою та впевненістю в собі.

Однією з основних проблем у підготовці спортсменів є управління стресом, викликаним змагальним тиском. В індивідуальних видах спорту атлети часто відчувають інтенсивний страх невдачі, оскільки поразка сприймається як особистий провал. Наприклад, у тенісі чи фехтуванні, де змагання проходять у форматі один на один, кожна помилка може мати вирішальне значення, що посилює психологічне напруження. Тривожність може проявлятися як передстартова лихоманка, втрата концентрації або навіть фізіологічні симптоми, такі як прискорене серцебиття чи тремтіння.

Для подолання тривожності психологи використовують техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація або візуалізація. Однак проблема полягає в тому, що не всі спортсмени однаково сприйнятливі до цих методик. Деякі атлети, особливо молоді, можуть не мати достатнього досвіду саморегуляції, що ускладнює їхню підготовку. Крім того, надмірне фокусування на контролі тривожності може відволікати від основного завдання – виконання техніки чи стратегії [12, с. 58].

Індивідуальні види спорту вимагають від спортсменів високого рівня внутрішньої мотивації, оскільки зовнішні стимули, такі як підтримка команди, відсутні. Атлети часто стикаються з проблемою втрати мотивації через монотонність тренувального процесу або відсутність швидких результатів. Наприклад, у таких видах спорту, як спортивна гімнастика чи легка атлетика, підготовка до змагань може тривати роками, що вимагає значної самодисципліни та терпіння.

Ще однією проблемою є залежність від зовнішнього визнання. У командних видах спорту підтримка партнерів або тренера може компенсувати тимчасові невдачі, тоді як в індивідуальних видах спортсмен часто залишається наодинці зі своїми сумнівами. Для вирішення цієї проблеми психологічна підготовка включає роботу над формуванням внутрішньої мотивації, яка базується на особистих цілях, а не на зовнішніх нагородах.

Індивідуальні види спорту часто асоціюються з психологічною ізоляцією, оскільки атлети проводять значну частину часу на самоті, тренуючись або готуючись до змагань. Ця ізоляція може призводити до почуття самотності, особливо якщо спортсмен не має міцної соціальної підтримки. Наприклад, у таких видах спорту, як біг на довгі дистанції чи плавання, тренувальний процес передбачає тривалі періоди монотонної роботи, що може викликати емоційне вигорання [7, с. 98].

Для подолання цієї проблеми психологи рекомендують створювати підтримуюче середовище, залучаючи тренерів, родину або навіть інших спортсменів до процесу підготовки. Групові тренування, навіть в індивідуальних видах спорту, можуть сприяти формуванню відчуття приналежності до спільноти, що знижує рівень ізоляції.

Індивідуальні види спорту часто характеризуються високим рівнем самокритики, оскільки спортсмен безпосередньо відповідає за результат. Невдачі, такі як програш у змаганні або технічна помилка, можуть викликати сильне почуття провини або зниження самооцінки [1, с. 8]. Наприклад, у фігурному катанні чи спортивній гімнастиці, де оцінка залежить від суб'єктивного суддівства, спортсмени можуть відчувати несправедливість, що ще більше ускладнює психологічне відновлення.

Психологічна підготовка в таких випадках спрямована на розвиток стійкості до невдач. Техніки когнітивно-поведінкової терапії допомагають спортсменам переосмислювати невдачі як можливості для зростання, а не як остаточний провал. Однак проблема полягає в тому, що не всі спортсмени готові сприймати такі підходи, особливо якщо вони мають перфекціоністські тенденції [6, с. 1187].

Однією з ключових особливостей психологічної підготовки в індивідуальних видах спорту є необхідність індивідуалізованого підходу. Кожен спортсмен має унікальний психологічний профіль, який включає рівень тривожності, мотиваційні фактори, стиль сприйняття інформації та реакцію на стрес. Наприклад, один атлет може краще реагувати на агресивну мотивацію, тоді як іншому потрібна підтримка та позитивне підкріплення.

О. Черепєхіна відзначає, що ключовими факторами успішної діяльності спортсменів є «когнітивно-поведінкові стратегії, серед яких: візуалізація успіху – метод ментальної підготовки, що допомагає спортсменам знижувати рівень тривожності та покращувати концентрацію перед змаганнями; перекодування негативного досвіду – зміна сприйняття поразок і невдач з деструктивного на продуктивний, що дозволяє зберігати мотивацію до тренувального процесу; стратегічне управління емоціями – розвиток навичок емоційної регуляції, що допомагає уникати надмірного стресу та підтримувати оптимальний рівень психологічного комфорту; соціальна підтримка – взаємодія з тренерами, партнерами по команді та членами родини, яка є важливим ресурсом для відновлення та підтримки високої результативності» [16].

Індивідуалізація вимагає тісної співпраці між спортсменом, тренером і спортивним психологом. Використання психологічних тестів, таких як опитувальники для оцінки рівня тривожності або мотиваційних орієнтацій, дозволяє створювати персоналізовані програми підготовки. Однак це вимагає значних ресурсів, що може бути проблематичним для спортсменів із обмеженим фінансуванням.

Ментальна стійкість є критично важливою для успіху в індивідуальних видах спорту. Вона включає здатність зберігати концентрацію, впевненість і самоконтроль у стресових ситуаціях [4, с. 34]. Наприклад, у стрільбі чи гольфі, де результат залежить від мінімальних рухів і високої точності, ментальна стійкість може бути вирішальним фактором.

Для розвитку ментальної стійкості використовуються техніки візуалізації, під час яких спортсмен уявляє успішне виконання завдання, а також тренування в умовах, що імітують змагальний стрес. Наприклад, у тенісі тренери можуть створювати ситуації, що імітують вирішальний сет, щоб навчити спортсмена справлятися з тиском [2, с. 17].

В індивідуальних видах спорту тренер часто виконує не лише функцію технічного наставника, а й носія психологічної підтримки. Оскільки спортсмен не має команди, тренер стає ключовою фігурою у формуванні психологічного комфорту. Однак це може створювати проблему, якщо тренер не має достатньої підготовки в галузі спортивної психології. У таких випадках залучення професійного спортивного психолога є необхідним, але не завжди доступним, особливо в країнах із обмеженим фінансуванням спорту.

Унікальність командних видів спорту полягає в необхідності гармонізації індивідуальних психологічних характеристик спортсменів із колективними цілями, що створює низку специфічних викликів і проблем.

Психологічна підготовка в спорті спрямована на формування у спортсменів оптимального психоемоційного стану, необхідного для досягнення високих результатів. У командних видах спорту цей процес ускладнюється через необхідність врахування не лише індивідуальних особливостей кожного гравця, а й групової динаміки, взаємодії між членами команди та їхньої здатності працювати як єдине ціле [5, с. 93]. Основними завданнями психологічної підготовки є розвиток мотивації, концентрації, стресостійкості, а також формування командної згуртованості та ефективної комунікації.

На відміну від індивідуальних видів спорту, де успіх залежить переважно від особистих якостей атлета, у командних видах спорту психологічна підготовка має враховувати міжособистісні стосунки, лідерство, розподіл ролей і взаємну довіру. Наприклад, у футболі чи баскетболі кожен гравець виконує певну роль (захисник, нападник, воротар), але успіх команди залежить від їхньої синхронної взаємодії. Психологічна підготовка в таких умовах включає як індивідуальну роботу з кожним спортсменом, так і групові заняття, спрямовані на зміцнення командного духу [15, с. 113].

Однією з основних проблем у командних видах спорту є виникнення конфліктів між гравцями. Ці конфлікти можуть бути спричинені різницею в темпераменті, особистих амбіціях, конкуренцією за місце в основному складі або непорозуміннями в комунікації. Наприклад, лідери команди можуть вступати в конкуренцію за вплив, що негативно позначається на загальній атмосфері. Такі ситуації вимагають від тренера або спортивного психолога вміння своєчасно виявляти та вирішувати конфлікти, використовуючи методики групової терапії чи медіації.

У спортивній команді часто виникає проблема нерівномірної мотивації гравців. Деякі спортсмени можуть бути високомотивованими, тоді як інші відчувають апатію або втрату інтересу через брак ігрового часу, незадоволення тренерськими рішеннями чи особисті проблеми. Психологічна підготовка має включати індивідуальні консультації, які допомагають вирівняти мотиваційний рівень, а також групові заходи, спрямовані на формування спільної мети [9, с. 53].

Командні види спорту характеризуються високим рівнем стресу, особливо під час вирішальних матчів. Тиск може посилюватися через очікування вболівальників, медіа чи внутрішню конкуренцію в команді. Спортсмени можуть стикатися з тривожністю, страхом невдачі або надмірною відповідальністю за результат. Психологічна підготовка в таких випадках включає техніки релаксації, візуалізації та когнітивно-поведінкові методи, які допомагають спортсменам справлятися зі стресом і зберігати концентрацію.

У спортивній команді завжди є формальні та неформальні лідери, і їхня взаємодія може як сприяти успіху, так і створювати напруження. Наприклад, якщо капітан команди не має достатнього авторитету, це може призвести до розбалансованості в команді. Психологічна підготовка має сприяти чіткому визначенню ролей, розвитку лідерських якостей у ключових гравців і підтримці гармонійного балансу між лідерами та іншими членами команди [3, с. 38].

Також необхідно враховувати той факт, що в сучасному спорті команди часто складаються з гравців із різних країн і культур, що може ускладнювати комунікацію та інтеграцію. Психологічна підготовка в таких умовах має враховувати культурні особливості, щоб уникнути непорозумінь і сприяти формуванню толерантної та згуртованої команди.

Однією з ключових особливостей психологічної підготовки в командних видах спорту є акцент на розвитку командної згуртованості. Це досягається через групові тренінги, тімбілдинг, спільні заходи поза межами спортивного майданчика та вправи на довіру. Наприклад, спільне вирішення завдань у неформальній обстановці може допомогти гравцям краще зрозуміти одне одного та розвинути почуття єдності.

Ефективна комунікація є основою успіху в командних видах спорту. Психологічна підготовка включає навчання спортсменів висловлювати свої думки, слухати інших і надавати конструктивний

зворотний зв'язок. Наприклад, у хокеї чи волейболі швидка та чітка комунікація на майданчику може визначити результат гри.

Хоча командний спорт акцентує на груповій динаміці, психологічна підготовка має враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. Наприклад, інтровертним спортсменам може бути складніше адаптуватися до інтенсивної групової взаємодії, тому тренер або психолог має застосовувати персоналізовані методи, щоб допомогти таким гравцям почуватися комфортно в команді.

Тренер у командних видах спорту відіграє не лише технічну, а й психологічну роль. Він є посередником між індивідуальними та командними цілями, а також моделлю поведінки для гравців [4, с. 88]. Психологічна підготовка тренера включає розвиток навичок мотивації, управління конфліктами та створення позитивної атмосфери в команді.

Сучасна психологічна підготовка спортсменів активно використовує технології, такі як біофідбек, віртуальна реальність і програми для аналізу психоемоційного стану. Наприклад, біофідбек дозволяє спортсменам контролювати фізіологічні показники, такі як пульс чи дихання, для зниження стресу. Віртуальна реальність може використовуватися для симуляції змагальних ситуацій, що допомагає гравцям адаптуватися до тиску.

Для подолання зазначених проблем і врахування особливостей психологічної підготовки необхідно застосовувати комплексний підхід. По-перше, регулярна робота зі спортивним психологом є необхідною умовою для виявлення психологічних бар'єрів і розробки індивідуальних стратегій їх подолання. По-друге, інтеграція психологічних тренінгів у щоденні заняття команди допомагає зробити психологічну підготовку органічною частиною тренувального процесу. Наприклад, вправи на концентрацію чи візуалізацію можна проводити перед початком тренувань.

По-третє, важливо залучати гравців до процесу прийняття рішень, що стосуються командної тактики чи стратегії. Це підвищує їхню відповідальність і відчуття причетності до спільної мети. Нарешті, використання міждисциплінарного підходу, який поєднує психологію, фізіологію та соціологію, дозволяє створити комплексну систему підготовки, що враховує всі аспекти діяльності спортсмена.

Висновки. Отже, узагальнюючи особливості та проблеми психологічної підготовки спортсменів, можна зробити висновок, що основні труднощі та стратегії значною мірою залежать від структури взаємодії спортсмена з оточенням, рівня індивідуальної відповідальності та характеру змагальної діяльності. В індивідуальних видах спорту психологічна підготовка зосереджується на розвитку саморегуляції, мотивації та стресостійкості спортсмена, оскільки результат залежить виключно від його особистих зусиль. Особливістю психологічної підготовки в індивідуальних видах спорту є акцент на формуванні внутрішньої дисципліни, здатності до самоконтролю та вміння справлятися з емоційними коливаннями без зовнішньої підтримки. Натомість, у командних видах спорту психологічна підготовка ускладнюється необхідністю враховувати групову динаміку, міжособистісні стосунки та розподіл ролей у команді. Особливістю підготовки є акцент на розвитку комунікативних навичок, емпатії та здатності до співпраці, що забезпечують синергію в команді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексєєв А., Ананченко К., Голоха В. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. Вип. 2. С. 4–12.

2. Білюк С. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. Вип. 25. С. 16–18.

3. Бринзак С. Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. 2006. Вип. 10(4). С. 36–40.

4. Височіна Н. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

5. Воронова В. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія/за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86–101.

6. Гета А. Психологія спорту як основа підвищення психічного стану спортсмена. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1185–1194.

7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.

8. Данько Г. В. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). С. 39–45.

9. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом.* Психологія. 2022. Вип. 3 (52). С. 51–55.

10. Коваленко Т. Фактори успішного тренувального процесу. *Спорт та здоров'я*. 2021. 9(2). С. 34–40.

11. Крижановський А., Гаврилова Н., Романюк М., Приблуда Є. Стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту (на прикладі футболу). *The 14th International scientific and practical conference "Actual problems of personality psychology in the modern world"*. Rome, 2024. С. 240–246.

12. Куніцький Є. Психологічні аспекти підготовки силових атлетів. *Наукові здобутки у спорті*. 2019. 5(1), С. 55–62.

13. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. С. 72–77.

14. Мунтян В. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. Вип. 1. С. 9–15.

15. Одорожа С. Соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи. *Наукова конференція «Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства»* (м. Сєвєродонецьк, 8 лютого – 1 березня 2016 р.), Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 112–113.

16. Черепєхіна О., Рудченко В.. Ментальне здоров'я та спортивне довголіття: психологічні стратегії повернення у великий спорт – кейс-стаді спортсмена-ветерана дзюдо і самбо. *Молодий вчений*. 2025. Вип. 2 (133). URL: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6

Дата першого надходження рукопису до видання: 11.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 02.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.922-055.2:316.354
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.18

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Навроцька О. С.
здобувач ступеня доктора філософії (PhD)
кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL SELF-REALIZATION OF WOMEN IN NON-CIVIL ORGANIZATIONS

У статті обґрунтовано актуальність проблеми категоріально-дефінітивної характеристики ключових понять психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Мета статті полягає в розкритті сутності основних термінів психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Зокрема, уточнено сутність поняття «самореалізація» з позиції педагогіки, психології. Визначено категорії самореалізації: саморозвиток, самоактуалізація, самовдосконалення, самовираження, воля, мотивація тощо. Запропоновано власну дефініцію поняття «самореалізація». Розглянуто різні підходи до трактування поняття «психологічна самореалізація». Охарактеризовано компоненти психологічної самореалізації: ціннісно-цільовий, мотиваційно-смисловий, інструментально-стильовий. Підкреслено багатоаспектність психологічної самореалізації. Подано власне визначення поняття «психологічна самореалізація». Розглянуто психологічні особливості самореалізації жінок. Представлено дефініцію терміна «психологічна самореалізація жінок» та запропоновано власне обґрунтування даного поняття. Зосереджено увагу на властивостях, необхідних для психологічної самореалізації жінок: наявність внутрішньої спонукаючої сили; самостійність, незалежність, автономність; вміння активізувати творчий потенціал тощо. Основними структурними компонентами самореалізації жінок визначено ціннісно-смисловий і просторово-часовий. Громадські організації охарактеризовано як важливий осередок для особистісної, професійної, соціальної самореалізації жінок. Розкрито зміст поняття «громадські організації». Звернуто увагу на психологічні чинники, що стимулюють жінок брати участь у громадських організаціях: бажання подолати внутрішні страхи, потреба у визнанні, задоволення почуття значущості та впливу тощо. Визначено критерії психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Результати дослідження свідчать, що участь жінок у громадських організаціях є ефективним механізмом психологічної самореалізації, що сприяє не лише особистісному розвитку, а й позитивним соціальним трансформаціям.

Ключові слова: самореалізація, психологічна самореалізація, жінки, психологічна самореалізація жінок, громадські організації.

The article substantiates the relevance of the problem of categorical-definitive characteristics of key concepts of psychological self-realization of women in public organizations. The purpose of the article is to reveal the essence of the main terms of psychological self-realization of women in public organizations. In particular, the essence of the concept of «self-realization» is clarified from the position of pedagogy and psychology. The categories of self-realization are defined: self-development, self-actualization, self-improvement, self-expression, will, motivation, etc. The author proposes his own definition of the concept of «self-realization». Various approaches to the interpretation of the concept of «psychological self-realization» are considered. The components of psychological self-realization are characterized: value-target, motivational-semantic, instrumental-stylistic. The multifaceted nature of psychological self-realization is emphasized. The author's own definition of the concept of «psychological self-realization» is given. The psychological features of women's self-realization are considered. The definition of the term «psychological self-realization of women» is presented and the author's own justification of this concept is proposed. The focus is on the properties necessary for women's psychological self-realization: the presence of an internal motivating force; independence, autonomy; the ability to activate creative potential, etc. The main structural components of women's self-realization are defined as value-semantic and spatial-temporal. Public organizations are characterized as an important center for women's personal, professional, and social self-realization. The content of the concept of «public organizations» is revealed. Attention is paid to psychological factors that stimulate women to participate in public organizations: the desire to overcome internal fears, the need for recognition, satisfaction with a sense of significance and influence, etc. The criteria for women's psychological self-realization in public organizations are determined. The results of the study indicate that women's participation in public organizations is an effective mechanism for psychological self-realization, which contributes not only to personal development, but also to positive social transformations.

Key words: self-realization, psychological self-realization, women, psychological self-realization of women, public organizations.

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, обумовлені воєнним станом в Україні, психологічними травмами, соціально-економічною нестабільністю в країні, зумовлюють необхідність у теоретичному дослідженні проблеми психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Саме психологічна самореалізація сприяє підвищенню рівня траєкторії особистісного зростання жінок, успішній реалізації їхнього внутрішнього потенціалу, здібностей, талантів, вдалому поєднанню професійного та особистого життя. З огляду на це, важливого значення набуває громадська діяль-

ність, яка є потужним ресурсом для досягнення поставлених цілей, втілення прагнень у життя, розвитку професійних навичок, досягнення успіхів у роботі. Вважаємо, що громадські організації є важливим осередком для особистісного розвитку та психологічної самореалізації жінок, активізації їх участі в суспільному житті.

Тому виникає потреба в уточненні сутності ключових понять таких, як-от: «самореалізація», «психологічна самореалізація», «психологічна самореалізація жінок у громадських організаціях», адже аналіз наукових джерел, зокрема, психологічної літератури, свідчить про наявність різних підходів до трактування цих термінів, що вимагає більш детального їхнього теоретичного обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У результаті вивчення психологічних наукових джерел з проблеми дослідження, варто констатувати, що питанням психологічної самореалізації жінок займалися О. Гук, В. Кутішенко, А. Парасєй-Гочер, В. Стасенкова, М. Томчук, С. Томчук, І. Шестопал та інші.

Зокрема, сферою наукових інтересів О. Гук є проблема психологічних особливостей самореалізації сучасної жінки. Наукові розвідки В. Кутішенко спрямовуються на дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінки. А. Парасєй-Гочер приділяла увагу психологічним аспектам взаємодії між самореалізацією та особистісним зростанням у жінок різних вікових категорій. В. Стасенкова у своїх працях висвітлювала психологічні проблеми професійної самореалізації жінки. М. Томчук, С. Томчук свої наукові напрацювання присвячують психологічному аналізу особливостей професійної самореалізації жінок-педагогів. І. Шестопал вивчала психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці, гендерні особливості професійної самореалізації особистості.

Встановлено, що наукові пошуки здебільшого спрямовуються на дослідження: системи організації і керівництва діяльністю жіночих громадських об'єднань (М. Підгурська); психологічної готовності українських жінок до участі в громадській діяльності (Н. Устінова); психологічних технологій подолання гендерних стереотипів в організаціях (Н. Куравська). Однак, не розкриті особливості психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях, не здійснена категоріально-дефінітивна характеристика ключових понять.

Мета статті полягає в розкритті сутності основних термінів та понять психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях.

Виклад основного матеріалу. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» В. Бусла поняття «самореалізація» розглядається як «реалізація власного людського та творчого потенціалу» [3, с. 1291]. У «Словнику базових понять з курсу «Педагогіка»» О. Антонової самореалізація – це «одна з ключових цінностей життєдіяльності людини, що відображає її прагнення найкращим чином проявити та реалізувати свій потенціал, здібності в процесі власної діяльності» [1, с. 79]. Важливою для нашого дослідження є дефініція поняття «самореалізація», представлена в «Психологічному словнику» А. Побірченко, О. Сергєєнкової, В. Синявського, – це «суб'єктивне прагнення створити себе, реалізувати своє життєве призначення, надати собі об'єктивності в об'єктивному світі» [11, с. 267]. У процесі дослідження встановлено, що О. Ічанська, Л. Яковицька розуміють термін «самореалізація» як систему рішень, стратегій, які характеризуються своєю дієвістю та виникають під час особистісно значущої діяльності, сприяючи отриманню внутрішнього задоволення, щастя, користі. Науковиці наголошують на тому, що самореалізація включає наступні категорії: саморозвиток, самоактуалізацію, самовдосконалення, самовираження, волю, мотивацію, властивості особистості, індивідуалізацію, щастя [6, с. 132, 137].

Зважаючи на складність феномену *самореалізація, ми розглядаємо його як цілісний процес усвідомленого розвитку, розкриття та втілення особистістю свого унікального внутрішнього потенціалу, цінностей, здібностей, талантів, орієнтацій, прагнень у особистій, професійній, творчій, духовній сферах життя, що забезпечує досягнення внутрішньої гармонії та особистісного зростання.*

Слід зазначити, що самореалізація як психологічний феномен, набуває важливого значення для розуміння мотивації, внутрішнього потенціалу, поведінки людини та розглядається в різних площинах: професійного самовизначення, особистісного розвитку, пошуку сенсу життя [2, с. 4].

Під поняттям «психологічна самореалізація» Г. Гандзілевська розглядає орієнтацію особистості на демонстрацію можливостей, які є актуальними на даний час та відповідають її інтересам, потребам, меті та очікуванням інших [5, с. 8]. Ю. Асєєва, Д. Вепрінцева трактуючи психологічну самореалізацію, акцентують увагу на усвідомленні особистістю власного «Я», виборі та реалізації цінностей та цілей, що включають співвіднесення ідеального образу себе з реальними можливостями, усвідомленому цілепокладанні та відповідальності за його досягнення [2, с. 6]. На переконання Н. Кривцової, психологічна самореалізація є полісистемним феноменом, який включає ціннісно-цільовий, мотиваційно-смисловий, інструментально-стильовий компоненти [7, с. 43]. Охарактеризуємо їх детальніше.

Ціннісно-цільовий компонент – це цілі, цінності, установки особистості, зокрема, конкретні життєві орієнтири, через які особистість прагне реалізувати власні цінності; система переконань і смислів, яка визначає, що для особистості є значущим.

Мотиваційно-смисловий компонент включає мотиваційні, рефлексивні оцінні характеристики, що визначають ефективність самореалізації, тобто глибинне прагнення до досягнення цілей, здатність рефлексивно оцінювати власні бажання, цілі та їхню відповідність власним цінностям.

Інструментально-стильовий компонент відображає засоби, способи, індивідуальні стилі, стратегії поведінки, стилі самопрезентації, що використо-

вуються людиною для досягнення життєвих цілей, визначених ціннісно-смисловою системою. Елементами цього компонента є: знання й уміння, поведінкові стратегії, індивідуальний стиль діяльності, саморегуляція, творчий підхід та адаптивність.

О. Пінська, підкреслює багатоаспектність психологічної самореалізації як універсальної здатності особистості до самоздійснення, структура якої передбачає мету, цінність, смисл, потребу, процес, креативність, результат. На думку дослідниці, цільовий та ціннісний психологічні аспекти забезпечують продуктивну самореалізацію та є ключовими в психологічній самореалізації, адже вибір і реалізація цілей і цінностей, реалізації яких особистість хоче присвятити своє життя, є кінцевим результатом саморозвитку особистості. Не менш важливим, як вважає О. Пінська, є діяльнісний підхід, адже самореалізація потребує від людини вміння усвідомлено ставити цілі та досягати їх. Погоджуємося з науковицею в тому, що самореалізація є поетапним процесом, а не одномоментною дією, яка починається із соціального самовизначення і триває впродовж життя [10, с. 109, 111].

Ми розуміємо термін *«психологічна самореалізація» як внутрішньо-зумовлений, усвідомлений, динамічний процес виявлення, розвитку та реалізації особистістю власного потенціалу в різних сферах життя, який ґрунтується на ціннісно-смисловій основі (життєвих орієнтирах, глибинних переконаннях), особистісній активності (свідомому виборі цілей та зусиллях), усвідомленні власної ідентичності (прагненні бути собою, знайти своє місце в житті), соціальній взаємодії.*

З огляду на специфічність психологічної самореалізації жінок, пов'язаної з необхідністю поєднання особистісного розвитку, професійної активності, самовираження в розвитку сім'ї, варто розглянути психологічні особливості самореалізації жінок.

«Психологічна самореалізація жінок, – зазначає В. Кутішенко, – є складним психологічним феноменом, цілеспрямованим процесом позитивних змін у ціннісно-смисловій сфері особистості та залежить від позитивного ставлення жінки до себе, інших людей, сім'ї, професійної діяльності та світу» [9, с. 69]. У нашому розумінні *психологічна самореалізація жінок є процесом розкриття та реалізації жінкою свого внутрішнього потенціалу, цінностей, потреб, життєвих цілей, в контексті особистісного, професійного розвитку, виконання соціальних ролей.*

Для нашого дослідження важливо зосередити увагу на властивостях, необхідних для психологічної самореалізації жінок, запропонованих В. Кутішенко. Зокрема, дослідниця відзначає такі:

– наявність внутрішньої спонукаючої сили, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях;

– самостійність, незалежність, автономність, здатність накопичувати та зберігати внутрішні ресурси;

– вміння визначати пріоритети та зосереджуватися на головному, ранжуючи цілі, цінності мотиви, орієнтовані як на особистісну, так і на професійну сфери, що відображається у відповідному стилі життя;

– вміння активізувати творчий потенціал, який відповідає внутрішній жіночій сутності;

– здатність розширювати спектр жіночих ролей, постійно самовдосконалюватися та розвиватися, що допоможе краще пізнати себе та інших, розвинути комунікативні здібності, забезпечити високий рівень саморегуляції поведінки та діяльності, високу мотивацію досягнень [9, с. 68].

Зауважимо, що основними структурними компонентами самореалізації жінок є ціннісно-смисловий і просторово-часовий. Ціннісно-смисловий компонент характеризується такими критеріями: спрямованістю особистості, усвідомленням цінності діяльності, осмисленістю життя. Критеріями просторово-часового компоненту виступає суб'єктивна активність жінки та результативність діяльності [9, с. 68–69].

Погоджуємося з І. Шестопал у тому, що праця і трудова діяльність є головним способом самореалізації особистості [14, с. 39]. Важливим осередком для особистісної, професійної, соціальної самореалізації жінок вважаємо громадські організації, завдяки яким вони мають змогу реалізовувати ініціативи, впливати на суспільні процеси. «Громадські організації, – зауважують Л. Газуда, В. Слюсаренко, – є добровільними формуваннями громадян, які утворюються задля вирішення громадських питань та висловлення колективних інтересів у результаті вільного волевиявлення» [4, с. 77]. На наше переконання, психологічна самореалізація жінок у цій сфері відзначається своїми особливостями, зумовленими низкою факторів, як індивідуальними (наявність внутрішньої позитивної мотивації, усвідомлення цінності, рівень самооцінки та психологічної зрілості), так і соціальними бар'єрами (гендерною дискримінацією, стереотипами щодо «традиційних» ролей жінки). Також варто підкреслити, що поєднання громадської активності з іншими соціальними ролями – материнством, професійною діяльністю, сімейними обов'язками – створює додаткове навантаження, що потребує від жінок внутрішньої рівноваги та особистісної зрілості.

Важливими є психологічні чинники, що стимулюють жінок брати участь у громадських організаціях, серед яких Н. Устінова відзначає:

– потребу в самореалізації – бажання реалізувати власний потенціал, отримати задоволення від діяльності, знайти сенс в періоди життєвих змін, створити власне «Я» через суспільно корисну діяльність;

– соціальну потребу – бажання здобути статус у суспільстві, розширити коло знайомих, бажання бути частиною однодумців, взаємодіяти з цікавими людьми, зменшити почуття самотності [12, с. 199].

Також вагомими психологічними чинниками, на нашу думку, є такі:

– бажання подолати внутрішні страхи – участь у громадській діяльності допомагає позбутися невпевненості, сором'язливості, страху публічності;

– потреба у визнанні – формування позитивної самооцінки жінки через успіхи в громадській діяльності, отримання схвалення;

– задоволення почуття значущості та впливу – усвідомлення цінності власної думки, психологічне задоволення від участі у вирішенні громадських проблем.

Поділяємо думку Н. Куравської стосовно того, що успішній психологічній самореалізації жінок у громадській діяльності перешкоджають такі особисті риси та психологічні особливості, зумовлені гендерно стереотипним вихованням: несхильність ризикувати, мотивація на уникнення невдачі, низька самоповага [8]. З огляду на це, важливо акцентувати увагу на факторах, які впливають на формування психологічної готовності жінок до участі в громадській діяльності:

– позитивне ставлення – вміння бачити позитивні результати в громадській сфері;

– особистісні риси характеру такі, як: відповідальність, ініціативність, творчість, наполегливість, працелюбність;

– наявність знань, умінь та навичок, необхідних для участі в громадських організаціях [13, с. 348–349].

Таким чином, важливими для нашого дослідження є критерії психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях:

– віра в себе, відчуття власної спроможності, орієнтація на подальший розвиток – самоповага, активність, позитивне самоставлення, креативність;

– відчуття себе суб'єктом життєдіяльності – самостійність, автономність, здатність брати на себе відповідальність, вміння приймати самостійно рішення і діяти відповідно до них;

– отримання користі і задоволення від діяльності, соціуму протягом життя;

– досягнення поставлених цілей, реалізація сенсожиттєвих орієнтацій, цінностей [14, с. 65–66].

Висновки. Отже, теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми дослідження дозволив нам зробити висновок про те, що участь жінок у громадських організаціях є ефективним механізмом психологічної самореалізації, що сприяє не лише особистісному розвитку, а й позитивним соціальним трансформаціям. Саме під час громадської діяльності жінки мають можливість реалізовувати свій потенціал, задовольняти потреби в соціальному визнанні, самоповазі, професійному зростанні та суспільно значущій діяльності. Вони демонструють вищий рівень усвідомлення своїх цілей, відповідальності за суспільні зміни. Завдяки участі жінок у діяльності громадських об'єднань формуються та розвиваються такі ключові психологічні аспекти самореалізації, як: підвищення самооцінки і впевненості в собі, розкриття лідерського потенціалу, задоволення потреби в соціальній значущості, розширення можливостей професійної реалізації.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в дослідженні психологічних умов забезпечення ефективності процесу самореалізації особистості у жіночих громадських організаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова О. Є. Словник базових понять з курсу «Педагогіка» : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., вид. 2-ге, доп. і перероб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 100 с.
2. Асєєва Ю. О., Вепрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я.* 2024. № 4. С. 3–7.
3. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ, Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
4. Газуда Л. М. Громадські організації як «третій сектор» економіки. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Економіка».* 2011. Вип. 2 (32). С. 77–84.
5. Гандзілевська Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2008. 232 с.
6. Ічанська О. М., Яковицька Л. С. Наукові підходи до визначення змісту поняття «самореалізація особистості». *Moderní aspekty vědy* : mezinárodní kolektivní monografie. 2021. Svazek XIV. С. 130–139.
7. Кривцова Н. В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 288 с.
8. Куравська Н. Психологічні технології подолання гендерних стереотипів в організаціях. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/bimk,+5.+%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0+%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 06.07.2025).
9. Кутішенко В. П. Психологічні особливості професійної самореалізації жінки. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.* 2011. № 1 (15). С. 66–70.
10. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2022. № 2 (24). С. 107–113.
11. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П., Побірченко Н. А. Психологічний словник. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
12. Устінова Н. О. Соціальні чинники участі жінок у жіночих організаціях. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання.* 2012. Т. ІІ. С. 193–199.
13. Устінова Н. О. Психологічна готовність українських жінок до участі в громадській діяльності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 27. С. 345–352.
14. Шестопал І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Рівне, 2017. 215 с.

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.9:364-78
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.19

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Нагорна Н. С.
кандидат психологічних наук, доцент,
декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Національного університету «Чернігівська політехніка»

КАРКАС ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА ТЕХНІКАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕОРІЇ

FRAMEWORK OF TRAINING ON DEVELOPING PSYCHOLOGICAL READINESS OF AN INDIVIDUAL FOR SOCIAL ENTREPRENEURSHIP USING CBT TECHNIQUES

У статті досліджуються питання побудови каркасу тренінгу з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Авторкою актуалізовано проблему реінтеграції осіб з новим соціальним статусом внаслідок війни через їх прагнення до підприємницької діяльності, в тому числі, до соціального підприємництва. Проаналізовано особливості психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, її структурні компоненти: когнітивний, мотиваційний, операційно-діяльнісний та особистісний. Підкреслено низький рівень обізнаності щодо соціального підприємництва серед ветеранів та членів їх сімей, наявність стереотипних уявлень щодо його специфіки та соціальної місії. Вказано на ряд партисипативних практик, що сприятимуть розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва: навчальна дисципліна «Соціальне підприємництво», сертифікатна програма, як елемент неформальної освіти в університеті, та психологічний тренінг. Охарактеризовано мету, завдання та тематичні сесії тренінгу з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва. Проаналізовано сутність та особливості когнітивно-поведінкової терапії взагалі, та у роботі з особами, котрі прагнуть створити власне підприємство. Розкрито загальну специфіку застосування технік когнітивно-поведінкової терапії для реалізації завдань тренінгу з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва у розрізі структурних компонентів явища психологічної готовності. Перспектива подальших досліджень вбачається в розробці детальної програми тренінгу, його апробації зі здобувачами освіти, котрі мають соціальні статуси ветерана війни, члена сім'ї ветерана війни, внутрішньо переміщеної особи.

Ключові слова: соціальне підприємництво, реінтеграція, психологічна готовність особистості, психологічний тренінг, когнітивно-поведінкова терапія, війна.

The article explores the issues of building a framework for a training program aimed at developing an individual's psychological readiness for social entrepreneurship using techniques of cognitive-behavioral therapy (CBT). The author highlights the problem of reintegrating individuals with a new social status due to the war through their desire for entrepreneurial activity, including social entrepreneurship. The study analyzes the specific features of an individual's psychological readiness for social entrepreneurship and its structural components: cognitive, motivational, operational-activity, and personal. It emphasizes the low level of awareness about social entrepreneurship among veterans and their family members, as well as the presence of stereotypical perceptions regarding its specifics and social mission. The article points to a number of participative practices that would contribute to the development of an individual's psychological readiness for social entrepreneurship: the academic discipline «Social Entrepreneurship», a certificate program as an element of non-formal education at the university, and a psychological training course. The author describes the goals, objectives, and thematic sessions of the training program for developing an individual's psychological readiness for social entrepreneurship. The paper analyzes the essence of cognitive-behavioral therapy; its features in working with individuals who seek to create their own business. The general specifics of the application of cognitive behavioral therapy techniques to implement training tasks on the development of a person's psychological readiness for social entrepreneurship are revealed. The specificity of applying cognitive-behavioral therapy (CBT) techniques has been investigated in the context of the structural components of the psychological readiness phenomenon. The prospect of further research is seen in the development of a detailed training program, its approval with students who have the social statuses of a war veteran, a family member of a war veteran, or an internally displaced person.

Key words: social entrepreneurship, reintegration, psychological readiness of an individual, psychological training, cognitive behavioral therapy, war.

Постановка проблеми. Досвід проживання повномасштабної війни в Україні має своє відображення не лише на появі нових / нових-забутих соціальних статусів громадян (ветеран/ -ка війни, члени сім'ї ветерана війни, члени сім'ї загиблого / -ої, внутрішньо переміщені особи, особи, котрі проживають на особливо небезпечних територіях). Цей досвід травматизації українського суспільства має свій прояв, як в особистісному зростанні через отримання нових навичок (пакування тривожної валізки, основи домедичної допомоги, самозахист чи водійське посвідчення) чи професійного зростання (від технічних рішень, що допомагають військовим, до психологічних практик, що були впровадженні з врахуванням українських реалій), так і в запиті на отримання професійної психологічної підтримки зростаючому числу наших співгромадян.

Досить високим є показник запиту серед ветеранів та членів їх сімей [15] та внутрішньо переміщених осіб [17] щодо заснування власного підприємства,

з працевлаштування там своїх побратимів / посестр, членів сімей ветеранів чи інших ВПО. Поєднання бажання такого пошуку самореалізації в нових умовах та підтримки інших, вказує на значну соціальну цінність таких підприємницьких ініціатив [5]. Подібне чудово поєднується у соціальному підприємництві, що являючи собою унікальний бізнес-підхід, здійснює вплив на життя не лише засновників такого бізнесу, а й тих людей, котрі стають споживачами товарів чи послуг, а також цільовою групою для отримання соціальної підтримки [10]. З іншого боку, досвід американських дослідників [23] вказує на певний терапевтичний ефект від підприємницької діяльності серед ветеранів, що потребує якісного наповнення освітніх та соціально-психологічних програм розвитку готовності особистості до підприємництва.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явище психологічної готовності до підприємництва, в науковому контексті, ґрунтовно опрацьовано вченими Інституту психології ім. ГС. Костюка (Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, В.І.Лагодзінська [6; 7; 9]). Щодо особливостей психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, то їх розкрито Н.С. Нагорною [13-14]: суть та змістовне наповнення [24], чинники психологічної готовності здобувачів освіти [13], партисипативні практики розвитку психологічної готовності особистості [14]. Однак, значний травматичний досвід різних категорій здобувачів освіти вказує на необхідність застосування елементів терапевтичних технік, зокрема технік КПТ, для реалізації програм розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва.

Відтак, **метою даної статті** є напрацювання каркасу програми тренінгу з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва техніками КПТ.

Виклад основного матеріалу. В Україні ведеться законодавча робота щодо напрацювання та ухвалення Закону України «Про ветеранське підприємництво» (на серпень 2025 року направлено на підпис Президенту України) [16], в якому йдеться не лише про підприємницькі, а й про соціальні результати означеної діяльності ветеранів та / або членів їх родин. Проте, освітня робота з розвитку готовності індивідів до соціального підприємництва вже має значні вітчизняні напрацювання: формальний та неформальний характер, рівні освіти: шкільні програми, в профтесі чи університеті, міждисциплінарні зв'язки, з фінансуванням та без нього, підтримка менторів, супровід партнерів [12]. При цьому, основний акцент робиться на формуванні відповідних компетентностей [22], що необхідні для створення самого соціального підприємства: правові основи, особливості оподаткування, бізнес-планування, маркетинг та інше.

Щодо аспекту психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, то, на наш погляд, він є унікальним, як і родовий феномен: не кожного підприємця можна вважати соціальним. Так, під психологічною готовністю особистості до соціального підприємництва N. Nahorna [24] розуміє сукупність сформованих психологічних характеристик індивіда, що корелюють з психологічним наповненням соціально-підприємницької діяльності, та є передумовою для впровадження соціально-підприємницьких ініціатив на рівні громади. На основі аналізу наукової літератури щодо структури явища психологічної готовності особистості здобувача освіти до соціального підприємництва, було виокремлено такі чотири компоненти, як: когнітивний, мотиваційний, операційно-діяльнісний та особистісний. Кожен з них, має своє змістовне наповнення, що більш ґрунтовно розкриває особливості соціально-підприємницької діяльності [24].

При цьому, результати емпіричних досліджень [11; 27] свідчать про низький рівень обізнаності щодо соціального підприємництва серед громадськості, наявність стереотипних уявлень щодо його специфіки та соціальної місії, що також має своє відображення на мотивації та соціально-підприємницькій активності. Особливо це актуально для таких категорій громадян, котрі потребують реінтеграційної підтримки через воєнні дії (ветерани війни та члени їх сімей, внутрішньо переміщені особи).

Досліджуючи можливості запровадження партисипативних практик розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, Н.С. Нагорна [14] окреслює такі: начальна дисципліна «Соціальне підприємництво», відповідна сертифікатна програма, як елемент неформальної освіти в університеті, а також тренінг з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва.

Щодо психологічного тренінгу, то його метою, на наш погляд, стане формування психологічної готовності особистості здобувача освіти до соціального підприємництва через розвиток окремих елементів змістовного наповнення її структурних компонентів.

Досягнення подібної мети нам здається можливим через виконання наступних *завдань тренінгу*:

1. Сформувати уявлення учасників тренінгу щодо соціального підприємництва, особливостей його діяльності, а також опрацювати стереотипні уявлення про нього.

2. Визначити емоційний відгук учасників тренінгу щодо образу соціального підприємця та опрацювати ціннісне поле соціально-підприємницької діяльності через розкриття соціальної місії бізнесу.

3. Охарактеризувати специфіку мотивації до соціального підприємництва в сучасному українському суспільстві; опрацювати потреби (соціальні, екологічні, безпекові, освітні, реінтеграційні ті інші) громад учасників тренінгу для визначення їх особистої мотивації та складання місії майбутнього соціального підприємства.

4. Здійснити роботу над визначенням особистісних і професійних цілей, кроками їх досягнення та ризик-менеджментом у соціально-підприємницькій активності.

5. Опрацювати розвиток особистісних якостей здобувачів освіти, що є важливими у соціальному підприємництві.

Для опрацювання означених завдань в ході психологічного тренінгу варто, на нашу думку, запропонувати наступні *тематичні сесії*: 1. Соціальне підприємництво: міф чи реальність для України? 2. Образ «Супермена /Супервумен» для наших громад. І чому ж планета соціального підприємництва обертається? 3. Елементи до соціально-підприємницької активності. 4. Я і ти – змінотворці в громадах України: працюємо над власним розвитком.

Програма тренінгу традиційно міститиме вступну, основну та заключну частини [1]. А в ході проведення кожної тренінгової сесії буде опрацьовано: *інформаційно-смисловий* (надання бріфу інформації з означеної теми сесії), *діагностичний* (визначення рівня сформованості відповідних елементів психологічної готовності особистості до соціального підприємництва) та *корекційно-розвивальний* (виконання тематичних вправ для розвитку того чи іншого елементу психологічної готовності особистості до соціального підприємництва) компоненти.

В ході реалізації завдань тренінгу, вважаємо за можливе, використовувати елементи технік когнітивно-поведінкової терапії, особливо в роботі з ветеранами війни, членами їх сімей, а також з ВПО. То в чому полягає цінність використання технік КПТ для осіб, котрі мають певний травматичний досвід?

На думку авторів посібника «Вступ до когнітивно-поведінкової терапії» [3], саме поширення практики застосування технік КПТ у Великобританії позначилось не лише на показниках психічного здоров'я безпосередньо, а й на результатах економічної активності населення, чиї показники психічного здоров'я покращились, опосередковано. Українська дослідниця Н.В. Бень [2] також запропонувала застосовувати методи КПТ для підтримки осіб, котрі знаходяться в тривалому пошуку роботи, зневірились та негативно оцінюють власні можливості до працевлаштування, започаткування своєї справи.

Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі & Дж. Кірк [3] характеризують КПТ як сукупність поведінкової терапії (що наголошує на важливості поведінкових змін задля подолання проблем психічного здоров'я) та когнітивної терапії (яка акцентує на розумінні та зміні значення, яке ми надаємо подіям). При цьому, І. Єнгаличева [4] вказує на основну ідею когнітивно-поведінкового підходу як на те, що емоційна, поведінкова та фізіологічна реакція людини значною мірою визначається її когнітивною інтерпретацією події, зокрема думками й переконаннями щодо неї. Практика застосування технік КПТ в Україні розширились у зв'язку з війною та її соціально-психологічними наслідками: робота з ветеранами [8], боротьба з соціальною ізоляцією та її наслідками [18], робота з тривалим горем [21] та інші.

Відповідно, травматичний досвід учасників тренінгів з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва з такими соціальними статусами потребує подібного опрацювання.

Спробуємо окреслити можливості виконання завдань тренінгу з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва через врахування особливостей травматичного досвіду учасників та використання технік КПТ.

Відтак, виконання першого завдання тренінгу, розвиток когнітивного компоненту психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, може включати: елементи терапії установками для нівелювання наявних у суспільстві стереотипів щодо соціального підприємництва; розвиток позитивних стратегій вирішення соціальних проблем своїх особисто / сімейних чи проблем громади як унікальна можливість, що зреалізовується соціальним підприємництвом. Звісно, йдеться також про застосування механізмів ідентифікації обмежуючих стереотипів чи страхів, пов'язаних з підприємницькою діяльністю.

Щодо роботи над другим завданням тренінгу, ціннісний бік соціального підприємництва, то, на наш погляд, поширення досвіду нових, для учасників тренінгу, стратегій вирішення проблем, взаємодія із засновниками соціальних підприємств для обміну думками, цінностями та історіями про ризики, допоможе побудувати власний образ соціального підприємця. Формування останнього допоможе більш чітко окреслити вже соціальну місію майбутнього соціального бізнесу. Також тут буде доречно використати елементи арт-терапії та рефлексії.

Опрацьовуючи третє завдання тренінгу, звісно ми зважаємо на широкий спектр підприємницької мотивації [19], що може бути притаманний учасникам. Однак, на переконання N. Nahorna [24] в соціальному підприємництві варто звернути увагу на афіліативні мотиви, що й відповідають соціальній сутності даного виду бізнесу. Саме тому, тут є можливим застосування: дискусій про символи громади, родини, особисті значення, що мотивуватимуть до змін, розвитку себе у підприємництві, як новому виді діяльності; розвиток позитивного самоприйняття для формування більш високих показників мотивації досягнень у порівнянні з мотивацією уникнення поразки.

Виконання четвертого завдання тренінгу, операційно-діяльнісного компоненту психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, можливе завдяки використанню технік аналізу підприємницької поведінки особистості, раціоналізації дій, цілепокладання та роботи над ризиками для полегшення планування підприємницької активності особистості невеликими кроками до глобальних змін [5], врахування можливих ризиків за умов війни, а також віднайдення власного стилю підприємницької активності [20].

Щодо роботи над реалізацією п'ятого завдання, особистісного компоненту психологічної готовності особистості до соціального підприємництва, то варто зосередитись над опрацюванням таких особистісних якостей, як: стресостійкості, емпатійності та лідерства. При цьому, з огляду на травматичний досвід учасників тренінгу першочерговим може бути, як розвиток стресостійкості й резильєнтності, так і лідерства. Це залежить від рівня готовності учасників до опрацювання цих тем [26].

Висновки. Аналіз наукових джерел з теми дозволив нам напрацювати каркас тренінгу з розвитку психологічної готовності особистості до соціального підприємництва. Так, були описані: мета та завдання тренінгу, його можливі тематичні сесії. Проте, врахування травматичного досвіду учасників тренінгу (ветеранів війни, членів їх сімей, ВПО) дало можливість охарактеризувати розкриття завдань тренінгу через використання технік когнітивно-поведінкової терапії.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в розробці детальної програми тренінгу, його апробації зі здобувачами освіти, котрі мають соціальні статуси ветерана війни, члена сім'ї ветерана війни, внутрішньо переміщеної особи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч.посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 251 с.
2. Бень Н.В. Когнітивно-поведінкова терапія як інструмент розвитку здібностей людини в ситуації пошуку роботи. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. Київ, 2017. Том 6. Випуск 13. С. 207–216.
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
4. Єнгаличева І. Когнітивно-поведінковий підхід у соціальній роботі та його роль у процесі медіації. *Ввічливість. Humanitas.* 2025. №2. С. 61–66.
5. Захаріна Т.І. Соціально-психологічні аспекти підприємництва як механізму соціальної реабілітації ветеранів: теоретико-методологічний підхід. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука.* Кам'янець-Подільський, 2025. № 1, С. 23–29.
6. Карамушка Л.М. Психологія управління : монографія. Київ: Milenium, 2003. 344 с.
7. Креденцер О.В. Психологічні умови підготовки підприємців до професійної діяльності у сфері торгівельного бізнесу : дис. … канд. психол. наук : 19.00.10 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2009. 339 с.
8. Кухарук О. Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі із ветеранами АТО : дипломна робота на завершення кваліфікаційної програми «Когнітивно-поведінкова терапія». Київський інститут сучасної психології та психотерапії. Київ, 2017. 22 с.
9. Лагодзінська В.І. Формування психологічної готовності підприємців до ведення ділових переговорів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.10 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. 324 с.
10. Нагорна Н.С. Дослідження понятійного контуру соціального підприємництва у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 97–103.
11. Нагорна Н.С., Максьом К.В. Соціальне підприємництво як детермінанта реінтеграції військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС та членів їх сімей. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології.* 2022. № 36. С. 272–276.
12. Нагорна Н.С. Роль закладів вищої освіти у підготовці особистості до соціального підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* Київ, 2023. № 4 (30). С. 135–147.
13. Нагорна Н.С. Аналіз чинників психологічної готовності здобувача освіти до соціального підприємництва. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* Київ, 2024. № 3-4 (33). С. 145–159.
14. Нагорна Н.С. Комплекс практик з розвитку готовності особистості до соціального підприємництва. *Вчені записки Таврійського нац. ун-ту ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. 35 (74) № 4. С. 85–90.
15. Потреби ветеранів і ветеранок. Результати 6го опитування Українського ветеранського фонду. Український ветеранський фонд. Київ, 2024. URL: https://surl.li/kdgend
16. Про ветеранське підприємництво : проєкт Закону України. Реєстрація № 10258 від 13.11.2023. URL: https://surl.li/uwuhjl
17. Топ-5 послуг для внутрішньо переміщених українців від Державної служби зайнятості. Урядовий портал. 2025. URL: https://surli.cc/napjjl
18. Триандофілова Т., Раєвська Я. Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* 2024. № 4 (65). С. 44–48.
19. Фоменко К.І. Опитувальник мотиваційних орієнтацій підприємницької діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Харків, 2020. № *62*, С. 276–292.
20. Яновська С.Г. Психологічна структура підприємницької активності в малому бізнесі : дис. … канд. психол. наук : 19.00.10 / Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Харків, 2019. 211 с.
21. Boelen P.A., Lenferink L., Norkina I. Когнітивно-поведінкова терапія тривалого горя: психологічна програма. Україномовний робочий зошит. 2023. URL: https://surl.li/uffypw
22. Dyvnych H. Higher education trend: social entrepreneurship as the key transversal skill. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences.* 2022. №3, pp. 21–28.
23. Heinz A.J., Freeman M.A., Harpaz-Rotem I., Pietrzak R.H. American Military Veteran Entrepreneurs: A Comprehensive Profile of Demographic, Service History, and Psychosocial Characteristics. *Mil Psychol.* 2017. № 29 (6), pp. 513–523.
24. Nahorna, N. Peculiarities of veterans' psychological training for social entrepreneurship. In *Traditional and innovative scientific research: domestic and foreign experience : monogr.* 2024. pp. 286–315.
25. Tihic M., Pritchard A.J., McKelvie A., Maury R.V. Entrepreneurship Education and its Role in Transitional Entrepreneurship as Veterans Transition From Military to Civilian Life. *Entrepreneurship Education and Pedagogy*. 2024. February. URL: https://surl.li/bydkcy
26. Verbytska A., Dyvnych H. The role of the educational component in the development of social entrepreneurship as a determinant of the reintegration of military servicemen, veterans and their family members: a project approach to stakeholder engagement. *European Science*. 2023. №*3*, pp. 7–22.
27. Verbytska A., Nahorna N., Dyvnych H. Participatory Model of Social Entrepreneurship Development as a Determinant of Veterans' and their Family Members' Reintegration: Theoretical Framework. *Baltic Journal of Economic Studies.* 2024. № 10 (2). pp. 51–59.

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.20

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Корнута Л. М.
доктор юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»

Осадча Л. Ю.
психолог, викладач вищої категорії
Комунального закладу «Одеський обласний базовий фаховий медичний коледж»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЇ МІЖОСОБОВОГО СПІЛКУВАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGY OF INTERPERSONAL COMMUNICATION OF CIVIL SERVANTS

У статті досліджується психологічна складова міжособового спілкування державних службовців як важливий чинник ефективності публічного управління, особливо в умовах воєнного стану та післякризового відновлення України. Автор акцентує на тому, що здатність державного службовця до налагодження конструктивного діалогу, прояву емоційної гнучкості та підтримання позитивного комунікативного клімату в колективі – є не лише проявом особистих якостей, а й складовою професійної спроможності. На основі емпіричного дослідження, проведеного серед державних службовців Одеського регіону (міграційні органи, адміністративні служби, органи внутрішніх справ), виявлено типові труднощі у спілкуванні: схильність до формалізованих відповідей, уникання конфліктів, емоційну відстороненість.

Застосована методика Т. Лірі дозволила глибше оцінити стилі спілкування, а також виявити внутрішні конфлікти між уявленням про «ідеального себе» і реальним комунікативним стилем. В результаті психологічного втручання (консультацій і просвітницької роботи) відбулося позитивне зрушення в емоційній обізнаності та зниження напруги в колективах. У статті запропоновано практичні шляхи оптимізації комунікації: впровадження тренінгів з емоційного інтелекту, розвиток асертивної поведінки, підготовка внутрішніх фасилітаторів. Зазначається, що турбота про психологічну культуру спілкування – це не додатковий бонус, а необхідність, без якої державна служба не зможе функціонувати ефективно в умовах високих суспільних очікувань, невизначеності та стресу. Створення емоційно безпечного середовища в державних установах розглядається як стратегічний напрям сучасної кадрової політики. Водночас наголошується на потребі інституціоналізації таких практик у системі підвищення кваліфікації державних службовців та підтримки з боку державної кадрової політики.

Ключові слова: міжособове спілкування, державні службовці, психологічні бар'єри, комунікативна компетентність, емоційний інтелект, психологія управління.

The article explores the psychological aspects of interpersonal communication among civil servants as a critical factor in the effectiveness of public administration, especially in the context of martial law and post-crisis recovery in Ukraine. The author emphasizes that the ability of public officials to maintain constructive dialogue, demonstrate emotional sensitivity, tolerance, and adaptability in interactions with colleagues and citizens is not merely a personal trait but a key component of professional competence and institutional functionality.

Based on an empirical study conducted among public servants in the Odesa region (including migration authorities, law enforcement, and administrative units), the research identifies common communication barriers such as formalized interaction, conflict avoidance, emotional restraint, and fear of criticism. The use of T. Leary's interpersonal diagnosis methodology provided deeper insights into communication styles and highlighted discrepancies between actual and desired interaction patterns. Following the introduction of brief psychological interventions-consultations and awareness sessions-positive changes were recorded: increased emotional awareness and reduced team conflicts.

The article proposes practical approaches to improving interpersonal communication: training in emotional intelligence, development of assertive behavior, implementation of psychoeducational modules, and the introduction of internal facilitators in government bodies. It is argued that nurturing a psychologically safe and trust-based communication climate within public institutions is not optional but essential for institutional resilience and decision-making efficiency. The conclusions underline the importance of institutionalizing psychological communication practices within the national system of civil servant training and professional development. In times of prolonged uncertainty and elevated public expectations, supporting civil servants' emotional well-being and communicative competence must be a strategic priority for public administration reform.

Key words: interpersonal communication, civil servants, psychological barriers, communicative competence, emotional intelligence, management psychology.

Постановка проблеми. В сучасних умовах реформування системи публічного адміністрування та європейської інтеграції України особливого значення набуває проблема психології професійної комунікації державних службовців. Ефективна міжособова взаємодія у системі публічного управління безпосередньо впливає на якість реалізації управлінських рішень, суспільну довіру до органів влади та професійну ефективність службовця. Успішне комунікативне функціонування вимагає від посадовців не лише знання норм ділового етикету, а й глибоких психологічних знань про особливості міжособової взаємодії. Крім того, в умовах війни державні службовці опиняються під постійним емоційним та професійним тиском, що зумовлює високу потребу в психологічній підтримці. Ефективна міжособова комунікація в цей період стає критично важливою для збереження функціональної спроможності органів влади, ухвалення зважених рішень та підтримання громадської довіри. Психологічна стабільність працівників державного сектору є запорукою злагодженості управлінських процесів, особливо в кризових та непередбачуваних ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні особливості міжособового спілкування державних службовців є предметом міждисциплінарного наукового аналізу, що охоплює сфери соціальної психології, психології праці, організаційної поведінки та публічного управління. У центрі уваги дослідників – виявлення закономірностей міжособової взаємодії в професійному середовищі, де спілкування виконує не лише інструментальну, а й нормативно-регулятивну функцію. У вітчизняній науковій традиції значний внесок у вивчення проблеми міжособового спілкування зроблено у працях Л. Сидоренко, яка досліджувала соціально-психологічні аспекти професійного спілкування, та Н. Чепелєвої, яка розглядала структурно-функціональні характеристики міжособової взаємодії в управлінських структурах. Н. Пов'якель проаналізувала психологічні особливості професійної комунікативної компетентності як інтегральної якості особистості державного службовця, а І. Мельник висвітлила вплив комунікативного середовища на формування службової етики та емоційної стійкості працівників публічного сектору. Європейські дослідники також приділяють увагу психології міжособової взаємодії в публічному управлінні [9]. Зокрема, J. H. van den Berg та M. J. van Wart розглядали комунікацію в публічному секторі як критичний елемент організаційної ефективності. У працях H. Schedler та I. Proeller окреслено вплив адміністративної культури на міжособову взаємодію в державних установах, а дослідження G. Bouckaert та B.G. Peters акцентують на значенні довіри, зворотного зв'язку та емоційного інтелекту в комунікаційному процесі між представниками державної влади. Разом із тим, тематика психології міжособистісного спілкування державних службовців не втрачає свою актуальність, особливо в умовах війни. Зокрема, потребують подальшої наукової розробки питання соціально-психологічних механізмів формування довіри в умовах публічного адміністрування, динаміка комунікативної поведінки в умовах конфліктогенних ситуацій, а також особливості міжособового спілкування в контексті цифровізації публічної сфери. Таким чином, попри наявність значної кількості теоретичних та емпіричних досліджень у царині психології спілкування, проблематика міжособової взаємодії в діяльності державних службовців залишається перспективною для подальшого вивчення [1], особливо в контексті трансформаційних змін, що відбуваються у сфері публічного управління в Україні та Європі.

Постановка завдання. Зважаючи на зазначену актуальність метою статті є визначення психологічних особливостей міжособового спілкування державних службовців та окреслити шляхи оптимізації такого спілкування, особливо у розрізі сучасних умов роботи державних службовців в Україні.

Методи дослідження. У дослідженні було використано метод опитування та спостереження. Було емпірично вивчено часову перспективу особливостей формування психології міжособистісного спілкування державних службовців. Загальна кількість вибірки становила 68 державних службовців з різних сфер управління, категорії посад яких у більшій мірі були на рівні «Б» та «В». За допомогою методу Т. Лірі було з'ясовано особливості міжособового спілкування, а також визначено основні потенційні стилі спілкування. Метод діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі у даному випадку є чудовим психодіагностичним інструментом, який дозволяє вивчити характерні риси комунікативної поведінки особистості у міжособовій взаємодії. Даний метод дослідження широко використовується у професійній психології, зокрема – для вивчення особливостей спілкування в колективі, оцінки лідерських якостей, адаптивності, схильності до конфліктів тощо.

Виклад основного матеріалу. Ефективне міжособове спілкування державного службовця включає: вербальну й невербальну експресію, когнітивну гнучкість, адаптивні механізми зворотного зв'язку, толерантність до емоційної різноманітності співрозмовників [4, с. 121]. Дослідження засвідчують, що комунікативна компетентність позитивно корелює з рівнем емоційного інтелекту [3, с. 233] та низьким рівнем міжособового конфлікту [6, с. 64]. Водночас у практиці психотерапевтичної підтримки державних службовців регулярно спостерігаються такі бар'єри спілкування: 1) авторитарний стиль – переважання директивної манери, труднощі в прийнятті альтернативної думки, що спричиняє зниження ефективності діалогу [8, с. 70]; 2) емоційна нечутливість – нездатність розпізнавати та відповідати на емоційні стани співрозмовника, що посилює недовіру й ізоляцію; 3) страх прояву вразливості – службовці уникають відкритої комунікації з побоювання втратити авторитет чи контроль, що унеможливлює щирий обмін інформацією. 4) низький рівень довіри – породжує формалізацію контактів, уникнення особистої відповідальності, труднощі у створенні командної взаємодії. Результатом таких спостережень стало про-

Таблиця 1

Результати дослідження психоемоційних бар'єрів у міжособовому спілкуванні держслужбовців

Тип міжособистісної поведінки (шкала Т. Лірі)	Середній бал	Інтерпретація
A – Авторитарний	5,9	Схильність до контролю, вказівок, рішучість у прийнятті рішень
B – Відповідальний (лідерський)	7,1	Високий рівень організованості, прагнення до конструктивної взаємодії
C – Дружній (альтруїстичний)	6,4	Схильність до співпраці, відкритість, підтримка колег
D – Покірний (залежний)	4,3	Помірна готовність підкорятися, переважно самостійна позиція
E – Конформний, нерішучий	3,7	Низька толерантність до тиску, тенденція до уникання конфліктів
F – Агресивний (ворожий)	4,9	Помірно виражена критичність, схильність до прямоти, іноді – різкості
G – Егоцентричний	5,5	Відносна дистанційованість, орієнтація на власні цілі
H – Домінантно-імпульсивний	4,1	Помірна емоційна імпульсивність, іноді нестриманість у спілкуванні

ведення психологічного дослідження за методикою Т. Лірі. На початку 2025 року була реалізована програма дослідження психоемоційних бар'єрів у міжособовому спілкуванні держслужбовців з різних сфер публічного адміністрування в Одеському регіоні України. Серед державних службовців, що взяли участь в дослідженні службовці міграційних органів, органів внутрішніх справ та службовців державної адміністрації. Було проанкетовано 68 держслужбовців за методикою Т. Лірі та опитувальника міжособових бар'єрів спілкування. Результати показали, що 48% респондентів мають високий рівень формалізованої комунікації, 61% схильні уникати конфліктів через страх критики, а 36% – проявляють ознаки професійної емоційної глухоти. Після проведення двотижневого консультування та просвітництва з питань психоемоційної освіти середній рівень емоційної обізнаності зріс на 15%, а кількість конфліктів у командах знизилася на 21% за оцінками керівників структурних підрозділів. Більш детально результат дослідження подано в таблиці 1.

Важливо зазначити, що обрана методика з'ясування особливостей психологічної міжособової комунікації дозволяє оцінити стиль спілкування між респондентами. Виявити особливості службових контактів та зробити висновок на вплив таких контактів на психологію спілкування та конфліктів в колективі. Крім того, дослідження допомогло проаналізувати внутрішні конфлікти між «реальним Я» і «ідеальним Я» у спілкуванні. А також з'ясувати фокус потенційних труднощів у спілкування всередині такої досить особливої аудиторії. У той же час, перевагами обраного методу дослідження можна вважати: досить високу валідність та надійність результатів; добре зарекомендований метод в організаційній психології, а також може бути використаний як у дослідженні, так і для індивідуальної психологічної консультації чи навчання.

Таким чином, варто зазначити, що проведення подібних психологічних досліджень є надзвичайно важливим для виявлення внутрішніх комунікативних бар'єрів у держслужбовців, покращення психологічного клімату в установах, запобігання професійному вигоранню та підвищення загальної ефективності управлінських процесів [5, с. 120]. Далі варто привернути увагу на певні результати проведеного дослідження. Зокрема, отримані результати засвідчили перевагу конструктивного лідерського стилю спілкування, прагнення до співпраці та організованості. Водночас були виявлені елементи авторитарності та емоційної стриманості, що може свідчити про потребу в розвитку комунікативної гнучкості та емоційної компетентності. У той же час, низькі показники шкал «Конформність» та «Імпульсивність» (3,7 та 4,1 відповідно) свідчать про стриманість у вияві емоцій та обережність у висловлюваннях. Це може позитивно позначатися на службовій дисципліні, але водночас знижувати емоційний фон у команді. Керівники ж відрізняються вищими показниками за шкалами A і B, що є типовим для лідерських позицій, однак у 27% випадків спостерігалося поєднання авторитарного та агресивного стилів, що може створювати конфліктогенне середовище.

Висновки. Відповідно, виходячи з проведеного дослідження варто зробити наступні висновки та сформувати певні практичні поради: 1) формування практичних навиків комунікації та основ міжособового спілкування через організацію тренінгів та активного залучення державних службовців як форма професійного розвитку та навчання. Наприклад, тренінги з розвитку емоційного інтелекту – включають діагностику базового рівня емоційної обізнаності, вправи на ідентифікацію та вираження емоцій, техніки саморегуляції (наприклад, щоденники емоцій, практика «стоп-емоцій») [3, с. 52]; 2) формування асертивної поведінки – навчання технік конструктивного самовираження без порушення прав інших, включно з рольовими іграми та моделюванням конфліктних ситуацій та кейсів. В процес навчання варто включати психоедукаційні модулі з комунікаційної гнучкості, що допомагають розпізнавати типи комунікативних стилів, налаштовувати повідомлення під тип аудиторії, уникати викривлень у зворотному зв'язку; 3) підготовка внутрішніх фасилітаторів

та коучів у держустановах – фахівців, які володіють знаннями з комунікації та медіації [7, с. 39] та можуть модерувати складні комунікативні процеси в колективах [6, с. 332]. Також варто акцентувати, що безумовно важливим є створення емоційно безпечного середовища – через впровадження політик зворотного зв'язку, конфіденційного консультування, супервайзерських зустрічей тощо [10, с. 743].

Отже, психологічні особливості міжособового спілкування державних службовців обумовлюють якість публічного адміністрування. Зниження рівня конфліктності, розвиток комунікативної культури, емоційної чутливості й навичок ефективної взаємодії є критично важливими для сучасної державної служби. Оптимізація міжособового спілкування може бути досягнута шляхом цілеспрямованих психологічних інтервенцій та інституційної підтримки емоційно безпечного середовища в органах влади, втім, важливим є те, щоб держава звернула увагу на такі важливі речі та забезпечила свою підтримку та впровадження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Про державну службу : Закон України від 10.12.2015 р. № 889-VIII / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19 (дата звернення: 15.05.2025 р.).
2. Гнатюк О.В. Психологія спілкування: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 220 с.
3. Големан Д. Емоційний інтелект : чому він може бути важливішим за IQ / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2019. 456 с.
4. Зеленьська Н.І. Психологічні аспекти комунікації в державному управлінні. *Державне управління : теорія та практика*. 2017. № 1. С. 121–126.
5. Корнута Л.М. Особливості формування психологічних якостей сучасного лідера в державній службі. *Особистість та суспільство в цифрову еру : психологічний вимір* : матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф-ра психології. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 118–122.
6. Погребняк О.Г. Окремі особливості доказів та доказування у дисциплінарному провадженні щодо державних службовців міграційних органів. *Право та державне управління*. 2024. № 3. С. 331–337. URL: http://pdu-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2024/50.pdf
7. Manzhos (Zilbert) V. Peculiarities of mediation in the USA and Western Europe. *Пріоритетні напрями дослідження в науковій та освітній діяльності*. Матер. XI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 29-30 березня 2024 р.) Львів : Львівський науковий форум, 2024. С. 39–41. URL: http://lviv-forum.inf.ua
8. Petrov O., Hnatyuk A. Communication barriers in civil service: empirical perspective. *Psychological Journal.* 2019. Vol. 4(3). P. 62–71.
9. Professional Development and Public Service Renewal. URL: https://www.ipa.ie/_fileupload/Documents/PDF/workingpapers/IPA%20Strategy%20FINAL%20Eng%20WEB.pdf
10. Smith J., Lazarus R. Emotional Intelligence and Interpersonal Communication in Public Sector. *Journal of Applied Psychology*. 2020. Vol. 105(5). P. 743–755.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.925:159.942]37-057:376
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.21
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Вітюк Н. Р.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHING STAFF IN THE SYSTEM OF INCLUSIVE EDUCATION

Стаття присвячена проблемі психологічного благополуччя педагогів, що працюють в системі інклюзивної освіти в умовах війни, та дослідженню взаємозв'язку між психологічним благополуччям і емоційним інтелектом. Психологічне благополуччя розглядається як динамічна суб'єктивна когнітивно-афективна оцінка індивідом якості власного життя та окремих його сфер (стосунки, професійна діяльність, освіта, особистісний розвиток, стан фізичного та ментального здоров'я, дозвілля, безпека, забезпеченість ресурсами та ін.), повноти особистісної самореалізації відповідно до життєвих цілей, системи цінностей, уявлень, настанов, умов життєдіяльності. Емоційний інтелект педагога визначає його здатність ідентифікувати, розуміти й регулювати емоційний стан свій та інших учасників освітнього середовища, впливає на самоусвідомлення, сприйняття ситуації, професійних завдань, самомотивацію, поведінку, взаємодію з іншими людьми.

Професійна діяльність педагогів, які працюють у системі інклюзивної освіти, ускладнюється через нестабільну ситуацію та загрози для життя й безпеки через війну в Україні. Емпіричне дослідження показало, що високий рівень суб'єктивного благополуччя властивий тільки 4,5% освітян, 72,8% педагогів характеризуються помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, а 22,7% респондентів – низьким. Більшість педагогічних працівників є досить емпатійними, здатними ідентифікувати емоції, розуміти емоційний стан і почуття свої та інших учасників освітнього середовища, усвідомлювати зв'язок між емоціями та людською поведінкою, втім значна частина освітян мають певні труднощі із саморегуляцією та самомотивацією. 59,1% опитаних нами педагогічних працівників характеризуються середнім рівнем емоційного інтелекту, 31,8% – низьким і лише 9,1% – високим.

Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям працівників системи інклюзивної освіти. Емоційний інтелект може бути особистісним ресурсом для психологічного благополуччя педагогічних працівників, а особливо його значення зростає у кризових умовах життєдіяльності людини і суспільства. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи практичних психологів навчальних закладів для розробки програм психологічного супроводу педагогічних працівників, що реалізують інклюзивні освітні практики.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, емоції, психологічна стійкість, психологічна безпека, ментальне здоров'я, педагог, інклюзивна освіта, самоусвідомлення, саморегуляція, взаємодія, комунікація, стрес.

The article addresses the issue of psychological well-being of teachers working in the inclusive education system during wartime and explores the relationship between psychological well-being and emotional intelligence. Psychological well-being is considered a dynamic, subjective, cognitive-affective evaluation by an individual of the quality of their life and its various areas (relationships, professional activity, education, personal development, physical and mental health, leisure, safety, access to resources, etc.), as well as the extent of personal self-realization in accordance with life goals, values, perceptions, attitudes, and living conditions. A teacher's emotional intelligence determines their ability to identify, understand, and manage their own emotional state and that of others in the educational environment. It affects self-awareness, perception of situations and professional tasks, behaviour, and interactions with others.

The professional activity of teachers in the inclusive education system is complicated by the unstable situation and threats to life and safety due to the war in Ukraine. An empirical study showed that only 4,5% of educators have a high level of subjective well-being, 72,8% have a moderate level, and 22,7% – a low level. Most teachers are quite empathetic, able to recognize emotions, understand their own and others' emotional states and feelings, and recognize the connection between emotions and human behaviour. However, many educators face challenges with self-regulation and self-motivation. According to the results, 59,1% of surveyed teachers have a medium level of emotional intelligence, 31,8% – a low level, and only 9,1% – a high level.

Correlation analysis revealed links between emotional intelligence and the psychological well-being of teachers in inclusive education. Emotional intelligence can serve as a personal resource for psychological well-being, especially under crisis conditions in personal and social life. The results of the study can be used in the practice of school psychologists to develop support programs for teachers working in inclusive education.

Key words: emotional intelligence, psychological well-being, subjective well-being, emotions, psychological resilience, psychological safety, mental health, teacher, inclusive education, self-awareness, self-regulation, interaction, communication, stress.

Постановка проблеми. Інклюзивна освіта вимагає від педагогічних працівників забезпечення якісного навчання й виховання учнів з різними освітніми потребами. Однак роботу й життя в Україні суттєво ускладнила російсько-українська війна; вона зумовила нові виклики для психологічної стійкості педагогів та поставила серйозні вимоги для формування новітніх професійних компетентностей. Окрім уміння працювати з дітьми, які мають багатоманітні особливості фізичного й психічного розвитку, важливими є здатність педагогів швидко реагувати на мінливі обставини життя, зберігати самовладання в надзвичайних ситуаціях, ефективно керувати своїми емоціями та ресурсами, спроможність дбати про безпеку своїх учнів та їх емоційний стан, навички використання сучасних інформаційно-комунікативних технологій для забезпечення освітнього процесу в умовах очної, дистанційної та змішаної форм навчання, готовність до відповідної адаптації навчальних програм. Важливою умовою для ефективного вирішення актуальних професійних завдань є психологічне благополуччя самого педагога. Від рівня психологічного благополуччя залежить якість життя людини, її самоусвідомлення, самопочуття, професійна й повсякденна діяльність, стосунки з іншими людьми. Тому дослідження особистісних чинників психологічного благополуччя педагогічних працівників є важливим і актуальним для забезпечення якісного навчально-виховного процесу в умовах інклюзивної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічне благополуччя особистості є предметом дослідження багатьох учених, які в контексті різних наукових підходів вивчали його зміст, складові, критерії оцінки, детермінанти. Зокрема, благополуччя розглядається з точки зору загальної задоволеності людини своїм життям і визначається внаслідок співвідношення позитивних та негативних афектів (Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман, К. Райян, А. Фернхем та ін.). Також психологічне благополуччя трактується як результат розвитку та саморозвитку особистості, показник спрямованості особистості на реалізацію свого позитивного функціонування і ступеня реалізованості цієї спрямованості (А. Вотерман, Е. Десі, Л. Карамушка, Т. Кашдан, Р. Райян, К. Ріфф, М. Селігман, Т. Титаренко, М. Ягода та ін.). При цьому Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Крюґер, Л. Карамушка, Е. Понтін, К. Ріфф, Л. Сердюк, Т. Титаренко та інші дослідники наголошують на визначальній ролі суб'єктивного аспекту сутності психологічного благополуччя як результату сприйняття та оцінки самою людиною якості свого життя з позицій її цінностей, цілей, культури, очікувань і проблем. Особливості та чинники психологічного благополуччя педагогів вивчали О. Бондарчук, В. Гріньєр, Б. Ф. де Масіо, Ж. П. да Сілва, Дж. Фатхі та інші дослідники. В їх працях показано, що результат переживання індивідом успіхів у професійній сфері є вагомою складовою психологічного благополуччя особистості в цілому.

Сутність поняття «емоційний інтелект» трактується у різних концепціях неоднаково: як сукупність когнітивних здібностей, що складають фундамент для ідентифікації і розуміння власних емоцій та емоційних станів інших людей, здатність до управління емоціями (Д. Ґоулман, П. Джордан, А. Дріґас, Дж. Майєр, Л. Міщиха, Д. Карузо, С. Папуці, П. Селовей та ін.); як особистісна риса, яка визначає особливості емоційного реагування у певних ситуаціях (Н. Коврига, Г. Метьюз, Е. Носенко, К. Петрідіс, А. Фернхем, Н. Шутте та ін.); комплекс некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, які впливають на здатність людини адекватно реагувати на вимоги та тиск середовища, вирішувати проблеми (Р. Барн-Он, М. Мартінез та ін.), розуміти стосунки, репрезентовані в емоціях, та впливати на них (Ц. Дуглас, М. Праті, Н. Холл та ін.); сукупність емоційно-когнітивних здібностей до соціально-психологічної адаптації особистості (С. Дерев'янко) тощо.

Дослідники визначають адаптивну, захисну, регулятивну, комунікативну, інтерпретативну та інші функції емоційного інтелекту й доводять його зв'язок з лідерськими якостями, комунікативною компетентністю, швидкістю адаптації індивіда до нових умов життєдіяльності, успішністю в кар'єрі, здатністю ефективно будувати особисті стосунки, покращувати командну роботу, створювати позитивне робоче середовище (І. Аршава, А. Бахшван, Н. Вітюк, В. Гріньєр, А. Дерашхан, Н. Коврига, І. Коронадо-Мальдонадо, Е. Остін та ін.), а також із психологічним благополуччям особистості (Л. Гом, В. Іган, Г. Корсер, Дж. Малуфф, Д. Саклофске, Н. Шутте та ін.). Емоційний інтелект як запоруку ефективної професійної діяльності педагога вивчали Р. Ахад, П. Вірченко, В. Гріньєр, С. Гура, Б. Камм, Є. Клопота, О. Околович, І. Сміт та інші вчені. Водночас більш ґрунтовного аналізу потребує дослідження емоційного інтелекту як чинника, що впливає на рівень психологічного благополуччя педагогічних працівників системи інклюзивної освіти в умовах війни.

Мета дослідження – виявити особливості впливу емоційного інтелекту на стан психологічного благополуччя педагогів, які реалізують інклюзивні освітні практики під час війни.

Виклад основного матеріалу. Педагогічні працівники, які працюють в системі інклюзивної освіти, попри складні обставини, пов'язані з війною в Україні, навчають і виховують молоде покоління, піклуються про повноцінну соціалізацію дітей та розвиток їх особистісного потенціалу. Вони працюють з учнями, які мають різні особливості фізичного та психічного розвитку, різні здібності та спроможність для опанування навчальної програми, соціально-психологічної адаптації та комунікації, а також травматичний досвід війни. Ця робота наповнена багатьма стресогенними чинниками й вимагає індивідуалізації програм і методів навчання, створення безпечного, підтримувального освітнього середовища. Через складність та нестабільність ситуації, підвищення психоемоційного навантаження, брак

ресурсів педагоги можуть відчувати стрес, тривогу, перевтому, емоційне вигорання, зниження рівня психологічного благополуччя.

Водночас незважаючи на складні життєві обставини, а інколи й усупереч їм, люди прагнуть підвищення рівня свого благополуччя [4; 6]. Психологічне благополуччя важливо аналізувати не тільки і не стільки як гедоністичні задоволення, а й оцінку людиною свого функціонування з точки зору вершини потенціалу її можливостей, в контексті особистісного зростання, досягнення високого рівня відповідальності за власне теперішнє і майбутнє [4; 7]. Суб'єктивні показники благополуччя педагогічних працівників стосуються питань про те, як вони почуваються (емоції, емоційний стан, фізичне самопочуття), як вони функціонують (навчання, робота, досвід, компетентності, стиль поведінки, комунікація) на особистому і на соціальному рівнях, а також наскільки вони задоволені автономією (відчуття контролю над своїм життям), метою (наявність життєвих цілей, сенсу буття) і своїм життям загалом у порівнянні з уявленнями про найкраще можливе життя [1; 2; 5; 6].

Ми розглядаємо психологічне благополуччя як динамічну суб'єктивну когнітивно-афективну оцінку індивідом якості власного життя та окремих його сфер (стосунки, професійна діяльність, освіта, особистісний розвиток, стан фізичного та ментального здоров'я, дозвілля, безпека, матеріальні ресурси та ін.), повноти особистої самореалізації відповідно до життєвих цілей, системи цінностей, уявлень, настанов, умов життєдіяльності.

Війна є однією з найскладніших кризових ситуацій в життєдіяльності суспільства. Особистісним ресурсом для психологічного благополуччя педагогічних працівників, а надто у складних умовах буття, може бути емоційний інтелект. Він визначає здатність особистості ідентифікувати, розуміти й регулювати емоції та емоційний стан свій власний та інших людей, впливає на самоусвідомлення, сприйняття ситуації та професійних завдань в емоційно важких ситуаціях, поведінку, взаємодію з іншими учасниками освітнього середовища, а зрештою – на оцінку якості свого життя. В нашому дослідженні ми орієнтуємося на змішану модель емоційного інтелекту, розроблену Д. Ґоулманом, яка включає такі п'ять основних конструктів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [3].

З метою аналізу проблем психологічного благополуччя освітян ми провели емпіричне дослідження, в якому взяли участь 88 педагогічних працівників (21 чоловік і 67 жінок) з Івано-Франківської, Тернопільської і Вінницької областей, які працюють в системі інклюзивної освіти (інклюзивно-ресурсні центри, загальноосвітні заклади). Для збору емпіричних даних ми використали методики «Діагностика емоційного інтелекту» (автор – Н. Холл), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (автор – А. Перуе-Баду), провели анкетування та бесіди.

В результаті дослідження ми виявили, що 72,8% педагогічних працівників характеризуються помірним (в межах норми) рівнем суб'єктивного благополуччя. Вони загалом задоволені своєю діяльністю, стосунками, однак наявні деякі проблеми, які перешкоджають реалізації їх життєвих та професійних цілей. Високий рівень суб'єктивного благополуччя властивий тільки 4,5% освітян, які позитивно оцінюють свої життєві здобутки, стосунки, діяльність, стан ментального й фізичного здоров'я. Низькі показники суб'єктивного благополуччя зафіксовані у 22,7% учасників дослідження, що свідчить про їх невдоволення своєю повсякденною діяльністю, контактами, самопочуттям.

Проведене анкетування показало, що всі опитані нами педагоги, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами, усвідомлюють соціальну важливість своєї роботи. Водночас загалом задоволені своєю професійною діяльністю тільки 54,5% респондентів. 34,1% опитаних було важко однозначно визначити рівень задоволення своєю професійною діяльністю, а зовсім не задоволені нею 11,4% освітян.

Оцінюючи свій психоемоційний стан та рівень фізичного здоров'я, тільки 31,8% педагогів визнали, що перебувають у хорошій формі. 38,6% респондентів відзначили задовільний рівень загального самопочуття, що може свідчити про тенденцію до хронічного стресу та зниження ресурсного потенціалу. 29,6% опитаних освітян визнали, що не почуваються зараз в добрій формі, що може бути свідченням їх перебування у стані емоційного виснаження та наявності проблем зі здоров'ям.

86,4% педагогів, що працюють в системі інклюзивної освіти, не задоволені рівнем своєї заробітної платні. 54,5% опитаних вважають, що їхня професія має недостатній престиж у суспільстві, що також засмучує їх.

Під час бесід педагоги деталізували свої відповіді, зазначені в анкетах, що сприяло повнішому розкриттю досліджуваної проблеми. Найважливішим у своїй роботі педагогічні працівники вважають необхідність і можливість забезпечення якісного та особистісно орієнтованого освітнього процесу для кожного учня з урахуванням його індивідуальних потреб, досягнення взаєморозуміння з іншими учасниками освітнього середовища, здатність розуміти психоемоційний стан дітей, здобувати їх довіру, формувати доброзичливе освітнє середовище, тісну командну роботу усіх фахівців, що забезпечують інклюзивне навчання в освітньому закладі. Освітяни, що працюють в інклюзивному освітньому середовищі, не вважають свою професійну діяльність легкою, проте найбільше задоволення від роботи вони отримують у зв'язку з досягненнями своїх учнів в особистісному зростанні, навчанні, спілкуванні й співпраці з однолітками й дорослими. Навіть найменший прогрес дитини (перша усмішка, подоланий страх, нова навичка) сприймається педагогами як велика перемога і тішить їх. Усвідомлення педагогами того, що завдяки їх професійним зусиллям дитина досягає позитивної динаміки в розвитку, відкриває нові можливості, стає більш самостійною, є важливим чинником мотивації до праці, професійного зростання та задоволеності собою і своєю роботою.

Водночас опитані нами педагоги зауважували, що відчувають значний тиск через робоче перевантаження, зумовлене необхідністю працювати з великою кількістю учнів, які мають дуже різний рівень освітніх потреб і можливостей, відчуття підвищеної відповідальності за безпеку дітей в умовах війни, завищені очікування щодо своєї роботи з боку батьків їхніх учнів, небажання частини батьків або опікунів співпрацювати з педагогами, брати участь у розвитку і навчанні дитини через фізичну втому та емоційне вигорання. Вчителі періодично або постійно стикаються з емоційно складними ситуаціями, зумовленими емоційною нестабільністю дітей та порушеннями ними поведінки у навчальному закладі. Їм доводиться бути посередниками між дитиною, учнівським колективом і родиною, постійно коригувати стиль педагогічної діяльності й комунікації, контролювати співвідношення ступеня прояву емпатії щодо дітей з обмеженими можливостями здоров'я і рівня вимогливості до них під час навчання. Через постійну емоційну залученість та значний обсяг функціональних обов'язків педагогічні працівники часто не встигають відновлювати ресурс. Наші респонденти відзначали наявність хронічної втоми та підвищеного рівня стресу, зумовлених не лише професійним навантаженням, але й зовнішніми, макросоціальними обставинами, насамперед тривалою війною. При цьому стан постійного психоемоційного напруження сприймається ними як нова норма життя, а це ускладнює усвідомлення потреби у зверненні за психологічною допомогою та призводить до погіршення фізичного й ментального здоров'я. Тому важливим було дослідження показників емоційного інтелекту педагогічних працівників.

В результаті тестування освітян за методикою Н.Холла ми виявили, що більш ніж половині наших респондентів (59,1%) властивий середній рівень емоційного інтелекту. 31,8% педагогічних працівників характеризуються низьким рівнем емоційного інтелекту, і тільки 9,1% педагогів – високим.

Аналіз отриманих показників за окремими шкалами (компонентами емоційного інтелекту) показав, що 56,8% педагогів, які реалізують інклюзивні освітні практики, характеризуються середнім рівнем емоційної обізнаності, вмінням розпізнавати емоції, встановлювати зв'язки між емоціями та людською поведінкою. 22,7% учасників дослідження мають високий рівень емоційної обізнаності, вони відмінно ідентифікують емоції, усвідомлюють вплив почуттів і переживань на психічний стан людини. 20,5% респондентів мають низький рівень емоційної обізнаності, що може перешкоджати професійній комунікації.

У 50% педагогічних працівників діагностовано середній рівень самомотивації, їм може бути складно знаходити внутрішні сили та стимули для досягнення поставлених цілей, а надто в кризових умовах життєдіяльності. Високий рівень самомотивації, здатності ефективно долати перешкоди для задоволення своїх потреб і досягнення мети властивий лише 13,6% педагогів. Низьким рівнем самомотивації характеризуються 36,4% респондентів; їм важко спонукати себе до активних дій, вияву ініціативи та наполегливості для досягнення своїх цілей, що призводить до швидкої демотивації.

22,7% опитаних нами педагогів вміють дуже добре розпізнавати емоції інших учасників освітнього середовища. 54,6% респондентів також притаманна здатність відрізняти емоції інших людей, оцінювати їх емоційний стан, але вони не завжди роблять це точно. 22,7% респондентів мають певні труднощі з розпізнаванням емоцій інших людей, що перешкоджає їх розумінню та формуванню конструктивних стосунків, особливо в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Більшість педагогічних працівників є досить чутливими до емоційного стану інших людей: 31,8% наших респондентів характеризуються високим рівнем емпатії, а 45,5% – середнім. 22,7% опитаних мають низький рівень емпатії, їм складно налаштовуватися та відгукуватися на емоції інших людей.

У 40,9% освітян діагностовано середній рівень здатності до самоконтролю, у складних ситуаціях вони не завжди зберігають емоційну рівновагу та здатність оптимально впливати на емоційний стан своїх вихованців та колег. 54,5% учасників дослідження характеризуються низьким рівнем управління емоціями, що заважає раціонально приймати рішення та діяти усвідомлено. Високим рівнем здатності до управління емоціями характеризуються лише 4,6% респондентів.

Проведення кореляційного аналізу між отриманими результатами дослідження дозволило встановити статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя педагогів та емоційного інтелекту на рівні $r=0,418$ ($p\leq0,01$). Встановлено також взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям освітян та емпатією ($r=0,418$, $p\leq0,01$), самомотивацією ($r=0,418$, $p\leq0,01$), управлінням емоціями ($r=0,384$, $p\leq0,01$), емоційною обізнаністю ($r=0,324$, $p\leq0,01$), розпізнаванням емоцій інших людей і вмінням впливати на їх емоційний стан ($r=0,418$, $p\leq0,01$).

Висновки. Робота педагогів в системі інклюзивної освіти має свої особливості й проблеми, які загострюються нестабільною ситуацією та загрозами для життя і безпеки через війну в Україні. Психологічне благополуччя педагога є результатом когнітивно-афективної оцінки ним якості власного життя та окремих його сфер (самопочуття, стосунки, безпека, професійна діяльність, освіта, особистісний розвиток, дозвілля, забезпеченість ресурсами та ін.), а також повноти особистої самореалізації відповідно до життєвих цілей, системи цінностей, уявлень, настанов, умов життєдіяльності. Психологічне благополуччя є суб'єктивним за своїм характером і динамічним утворенням. Емоційний інтелект педагога визначає його здатність ідентифікувати, розуміти й регулювати емоційний стан свій та інших учасників освітнього середовища, впливає на самоусвідомлення, сприйняття ситуації, професійних завдань, поведінку, комунікацію.

Узагальнення отриманих даних емпіричного дослідження показало невисокий рівень психологічного благополуччя педагогічних працівників. Майже три чверті опитаних (72,8%) характеризуються помірним рівнем суб'єктивного благополуччя, майже у чверті педагогічних працівників (22,7%) діагностовано його низький рівень, і тільки у кожного двадцятого респондента (4,5%) – високий. Педагоги, які працюють з дітьми, що мають особливі освітні потреби, цілком усвідомлюють соціальну значущість своєї праці, і попри різні труднощі, навчають і виховують своїх учнів, піклуються про їх повноцінну соціалізацію, безпеку та розвиток їх особистісного потенціалу. Більшість наших респондентів є досить уважними й чутливими до емоційного стану учасників освітнього середовища, вони здатні ідентифікувати емоції, розуміти емоційний стан і почуття свої та інших людей, усвідомлювати зв'язок між емоціями та людською поведінкою. Втім значна частина освітян мають певні труднощі із саморегуляцією та самомотивацією в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що перешкоджає їх ефективній професійній діяльності та оптимальній міжособистісній взаємодії. 59,1% опитаних нами педагогічних працівників характеризуються середнім рівнем емоційного інтелекту, 31,8% – низьким і лише 9,1% респондентів – високим.

Результати дослідження свідчать про наявність позитивної кореляції між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям працівників системи інклюзивної освіти. У педагогів з високим емоційним інтелектом спостерігається менше емоційного вигорання, зберігається відчуття контролю над своїм життям і спрямованість на реалізацію свого позитивного функціонування навіть в умовах війни. І навпаки, низький рівень емоційного інтелекту знижує внутрішню мотивацію педагогічних працівників, знижує здатність до самоусвідомлення й саморегуляції у складних обставинах, зменшує рівень задоволеності життям.

Перспективи подальших досліджень розглядаємо у розробці програми розвитку емоційного інтелекту та підтримки психологічного благополуччя педагогів, які працюють в інклюзивному освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вітюк Н.Р. Педагогічна взаємодія як чинник психологічної безпеки освітнього середовища. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2014. Вип.19. Ч. 2. С. 166–175.

2. Вітюк Н.Р. Психологічна безпека освітнього середовища школи: сутність, діагностика, напрями оптимізації. *Упровадження інноваційної освітньої парадигми в гірських школах Українських Карпат* : моногр. / За наук. ред. Оліяр М.П.; ДВНЗ «ПНУ ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ: Супрун В. П., 2019. С. 297–317.

3. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Vivat, 2018. 512 с.

4. Титаренко Т. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія.* За ред. Н. В. Чепелєвої, М. В. Папучі. НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С. 102–112.

5. Michaelson J., Mahony S., Schifferes J. Measuring Well-being: A guide for practitioners. London: New Economic Foundation; 2012. 33 p. URL : https://neweconomics.org/uploads/files/measuring-wellbeing.pdf

6. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of mindfulnesspractices in work on stress reduction during the war. Revista de Cercetareşi Intervenţie Socială. 2023. Vol. 81. P. 25–38. URL: http://dx.doi.org/ 10.33788/rcis.81.2

7. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological wellbeing revisited . *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727.

Дата першого надходження рукопису до видання: 17.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.923.2:316.6:316.752(075.8)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.22

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

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

ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ ДЕТАЛЮВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАЛІЗАЦІЇ ЦІННІСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ

PSYCHOSOCIAL DETAILING AS A TOOL FOR IMPLEMENTING VALUE-ORIENTED LIFE STRATEGIES

У дослідженні обґрунтовано актуальність вивчення психосоціального деталювання та ціннісно-смислових орієнтацій майбутніх психологів як чинників їхнього професійного становлення. Проаналізовано показники мотиваційної спрямованості, самоусвідомлення та професійної рефлексії, що виявилися високими та свідчать про сформовану здатність до саморозвитку й професійного зростання. Водночас розкрито, що рівень соціальної адаптивності є дещо нижчим, що зумовлює потребу в подальшому розвитку навичок ефективної взаємодії та управління міжособистісними процесами. Виявлено специфіку ціннісних орієнтацій студентів: пріоритет надано соціальній відповідальності й доброзичливості, що поєднується з орієнтацією на автономію та особисту ефективність, формуючи баланс між індивідуальною і соціальною самореалізацією. Помірна значущість стабільності, традицій, конформності й матеріальних аспектів відображає збалансоване ставлення до соціальних норм і зовнішніх обмежень. Профіль цінностей характеризується виразною соціально-етичною спрямованістю, високим рівнем автономності й обмеженою увагою до контролю і домінування. Розкрито, що у сфері смисложиттєвих орієнтацій студенти поєднують усвідомленість життєвих цілей з активним пошуком нових сенсів, що відображає прагнення до самовдосконалення та розширення життєвої перспективи. Кореляційний аналіз підтвердив значущі взаємозв'язки між психосоціальним деталюванням, цінностями та смисловими орієнтирами: ціннісна рефлексія тісно пов'язана з автономністю та усвідомленням цілей, а орієнтація на соціальні норми – із важливістю соціальної регуляції. Доведено, що психосоціальне деталювання є ключовим механізмом інтеграції ціннісних і смислових орієнтирів, що підтримує розвиток професійних і соціальних компетенцій та забезпечує формування усвідомлених життєвих стратегій майбутніх психологів.

Ключові слова: психосоціальне деталювання, аксіопсихологія, цінності, суб'єкт, особистість, ціннісні орієнтації, смисли, професійне становлення майбутніх психологів, соціальна адаптивність та ціннісна рефлексія, життєві стратегії особистості.

The study substantiates the relevance of examining psychosocial detailing and value–meaning orientations of future psychologists as significant factors of their professional development. Indicators of motivational orientation, self-awareness, and professional reflection were analyzed and found to be high, which indicates a well-formed ability for self-development and professional growth. At the same time, it was revealed that the level of social adaptability is somewhat lower, which highlights the need for further development of skills in effective interaction and management of interpersonal processes. The specifics of students' value orientations were identified: priority is given to social responsibility and benevolence, which is combined with autonomy and personal effectiveness, forming a balance between individual and social self-realization. Moderate attention to stability, traditions, conformity, and material aspects reflects a balanced attitude towards social norms and external constraints. The value profile is characterized by a pronounced socio-ethical orientation, a high level of autonomy, and limited focus on control and domination. It was revealed that in the sphere of life-meaning orientations, students combine the awareness of life goals with an active search for new meanings, reflecting their aspiration for self-improvement and broadening of life perspective. Correlation analysis confirmed significant relationships between psychosocial detailing, values, and meaning orientations: value reflection is closely associated with autonomy and awareness of life goals, while orientation towards social norms reflects the importance of social regulation. It has been proved that psychosocial detailing serves as a key mechanism for the integration of value and meaning orientations, supporting the development of professional and social competencies and ensuring the formation of conscious life strategies of future psychologists.

Key words: psychosocial detailing, axiopsychology, values, subject, personality, value orientations, meanings, professional development of future psychologists, social adaptability and value reflection, life strategies of the individual.

Постановка проблеми. Сучасний соціокультурний простір характеризується високою динамічністю, зростанням інформаційного навантаження, полівекторністю можливостей і підвищеним рівнем невизначеності, що зумовлює потребу особистості у виробленні ефективних життєвих стратегій, здатних забезпечити як професійну, так і особистісну самореалізацію. Водночас у психологічній науці зростає інтерес до ціннісно-орієнтованих підходів, де розглядають цінності як мотиваційний чинник, так і системотвірний елемент життєвого шляху.

Життєва стратегія, інтегруючи ціннісно-смисловий і поведінковий компоненти, виступає своєрідним «проєктом життя», який потребує не лише внутрішньої мотиваційної узгодженості, а й адаптації до реального соціального середовища. В цьому контексті психосоціальне деталювання постає як інструмент конкретизації зовнішніх умов і ресурсів, уточнення соціальних ролей і очікувань, що дозволяє зробити життєві стратегії більш реалістичними та дієвими.

Особливого значення ця проблематика набуває у процесі професійної підготовки майбутніх пси-

хологів. Адже успішність їх майбутньої діяльності значною мірою залежить від здатності інтегрувати власні ціннісні орієнтири із запитами суспільства, вимогами професійної етики й особливостями соціального контексту. Недостатній розвиток навичок психосоціального деталювання може призвести до невідповідності між декларованими життєвими цілями та реальними можливостями їх досягнення, що у свою чергу підвищує ризики професійного вигорання та зниження особистісної задоволеності.

Попри наявність досліджень, присвячених окремо ціннісним орієнтирам [1], життєвим стратегіям [2] і соціальному контексту розвитку особистості [4], інтегративний підхід, який поєднує психосоціальне деталювання з аксіопсихологічним проєктуванням, залишається малодослідженим. Це створює наукову нішу для вивчення механізмів, що забезпечують узгодженість між особистісними смислами та соціальними умовами реалізації життєвих стратегій майбутніх психологів, що й актуалізує обрану тему.

Запропонований підхід може стати основою для розробки освітніх і тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок життєвого планування, підвищення стресостійкості, запобігання професійному вигоранню та гармонізації взаємодії особистісних цінностей із соціальними вимогами. Таким чином, результати дослідження мають потенціал практичного застосування в широкому спектрі гуманітарних і прикладних наук.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості психосоціального деталювання як інструменту реалізації ціннісно-орієнтованих життєвих стратегій майбутніх психологів. Звідси випливають *завдання* пропонованої наукової розвідки: 1) виявити особливості психосоціального деталювання в ціннісно-орієнтованих стратегіях студентів-психологів, 2) інтерпретувати результати у теоретичному контексті та 3) визначити їхні науково-практичні перспективи для професійного й освітнього розвитку.

Емпіричні дані було отримано за допомогою комплексу психодіагностичних інструментів, що поєднують стандартизовані методики й авторську розробку. З метою вивчення особливостей структуризації й конкретизації психосоціальних чинників застосовано *Анкету психосоціального деталювання (авторська версія)*, розроблену для дослідження рівня й специфіки прояву ціннісно-орієнтованих стратегій особистості, яка містить 6 шкал («самоусвідомлення», «емпатія», «мотиваційна спрямованість», «соціальна адаптивність», «ухвалення рішень», «професійна рефлексія»). Для забезпечення порівняльної валідності результатів використано також визнані у міжнародних дослідженнях інструменти: *Портретний опитувальник цінностей (PVQ, Ш. Шварц)* для визначення 10 ціннісних пріоритетів («влада», «досягнення», «гедонізм», «стимуляція», «самостійність», «універсалізм», «доброзичливість», «традиції», «безпека», «конформізм») [5] та *Опитувальник сенсу життя (MLQ)* – наявності сенсу та його пошуку. Така комбінація дозволяє поєднати новизну авторського інструментарію з перевіреними валідними шкалами, що забезпечує надійність і репрезентативність результатів.

Емпіричне дослідження проводили на вибірці з 65 осіб – майбутніх психологів, студентів 3–4 курсів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Усі респонденти брали участь в опитуванні за єдиним комплексом психодіагностичних методик. Отримані результати представлено в таблицях 1–4.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології поняттям життєвої стратегії послуговуються задля позначення узагальненої моделі організації та спрямування життєдіяльності особистості. Під життєвою стратегією розуміємо інтегровану систему цінностей, смислів і цілей особистості, яка визначає напрями її життєдіяльності та способи самореалізації, забезпечуючи узгодження індивідуального розвитку із соціальними вимогами.

Життєві стратегії стали предметом досліджень низки науковців, що розробляли різні підходи до їх розуміння. Зокрема, маркований концепт розглядали як: життєвий сценарій (Е. Берн); типи орієнтацій особистості у соціумі (К. Хорні); реалізацію свободи особистістю (Р. Мей, Ж.-П. Сартр); соціальні скрипти (Х. Менг); життєтворчість (Т. Титаренко); самоздійснення на основі ціннісних орієнтацій (З. Карпенко).

Попри розмаїття підходів до визначення сутності життєвих стратегій, у наукових дослідженнях виокремлюють їхні спільні характеристики та функціональні аспекти. Життєві стратегії формують життєвий шлях особистості та перспективи її розвитку, визначають рівень залученості у конструювання власної життєвої траєкторії та орієнтовані на вибір оптимальних стратегій взаємодії із соціальним середовищем для реалізації життєвих цілей, ціннісних пріоритетів, планів і смислових орієнтирів.

Особливий науковий інтерес становлять ціннісно-орієнтовані життєві стратегії з огляду на те, що саме вони підкреслюють значущість цінностей у виборі життєвих пріоритетів і способів їх реалізації. У цьому контексті ціннісно-орієнтовані життєві стратегії – це смислово-ціннісні програми життєдіяльності, у яких провідним критерієм вибору життєвих цілей і способів їх реалізації постає система особистісно значущих і суспільно важливих цінностей.

Тому психосоціальне деталювання є одним із ключових інструментів реалізації таких стратегій, оскільки надає змогу конкретизувати цінності, смисли та життєві пріоритети особистості, впорядкувати їх у системі життєвих цілей і визначити оптимальні способи взаємодії із соціальним середовищем.

Психосоціальне деталювання сприяє оцінці дослідником або практиком того, як особистість конкретизує свої цінності та смисли, а також визначити, які життєві пріоритети є для неї найбільш значущими. Завдяки цьому процесу стає можливим простежити відповідність між внутрішніми ціннісними орієнтирами та фактичними діями, а також виявити стратегії, які особистість обирає для реалізації своїх життєвих цілей у соціальному контексті. Психосоціальне деталювання є діагностичним і прогнозуючим

інструментом, який дозволяє передбачати розвиток особистості та коригувати її життєві стратегії відповідно до ціннісних пріоритетів.

Психосоціальне деталювання розглядають у контексті методологічної роботи і вважають окремим миследіяльнісним прийомом, особливою аналітичною процедурою та одночасно самобутньою мислетехнікою структурування-удетальнення мозаїки подій певної психосоціальної ситуації індивідуального чи ковітального життя. У межах учинкового підходу до психосоціального деталювання, побудованого на принципі кватерності, стає можливим розгляд його пояснювальної сили та ролі в конструюванні сценаріїв майбутнього [3].

З огляду на викладене вище, психосоціальне деталювання визначаємо як інструмент аксіопсихології, який полягає у диференційованому аналізі вчинків, соціальних ролей і життєвих ситуацій з позицій їхнього ціннісно-смислового змісту, що дає змогу простежити процес формування та реалізації ціннісно-орієнтованих життєвих стратегій.

На практиці психосоціальне деталювання може використовуватися як інструмент психологічного консультування та розвитку особистості. Воно уможливлює ідентифікацію внутрішніх ресурсів, цінностей і життєвих смислів, які сприяють усвідомленому вибору стратегій поведінки й ухваленню рішень у різних соціальних і життєвих ситуаціях. Крім того, такий підхід допомагає особистості сформувати узгоджені життєві пріоритети, оптимізувати взаємодію із соціальним середовищем і підвищити рівень ефективності реалізації своїх цілей, сприяючи гармонійному розвитку та самореалізації.

Відповідні показники, отримані за Анкетою психосоціального деталювання (авторська розробка), узагальнено та подано для зручності інтерпретації в таблиці 1.

Як видно з таблиці, середні значення за підшкалами Анкети психосоціального деталювання (1–5) варіювалися від 3,8 до 4,3 балів. Найвищий середній показник спостерігався у «мотиваційної спрямованості» (4,3), що свідчить про достатньо високий рівень ціннісної та діяльнісної мотивації респондентів. «Самоусвідомлення» та «професійна рефлексія» також продемонстрували високі середні бали (4,2 та 4,1 відповідно), що відображає розвинену здатність до самоаналізу й усвідомленого професійного розвитку. «Емпатія» мала середнє значення 4,0, натомість «ухвалення рішень» – 3,9, а найнижчий показник середніх балів спостерігався у «соціальної адаптивності» (3,8), що свідчить про дещо менший рівень соціальної гнучкості та здатності ефективно взаємодіяти у колективі.

Аналіз рівнів вираження підшкал свідчить, що більшість респондентів належить до високого та середнього рівнів: найбільша частка високих результатів спостерігалася у «мотиваційної спрямованості» (46,8 %) та «самоусвідомлення» (45,3 %), тоді як низький рівень траплявся найчастіше у «соціальної адаптивності» (15,3 %).

Щодо загального рівня психосоціального деталювання, то він характеризувався таким розподілом: високий – 42,5 %, середній – 44,3 %, низький – 13,2 %. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів демонструє середній і високий рівень психосоціального деталювання, що відображає сформовані навички усвідомлення власних психосоціальних ресурсів та здатність до їх застосування у професійній діяльності.

Як видно, психосоціальне деталювання забезпечує структуризацію ціннісно-смислових орієнтирів і слугує основою для моделювання життєвих стратегій.

Результати портретних цінностей респондентів, які відображають їхні пріоритети, життєві установки та професійні прагнення, наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Середні показники та відсотковий розподіл портретних цінностей респондентів

Цінність	Середній бал	Відсоток
Влада	3,2	44,0
Досягнення	4,4	68,0
Гедонізм	3,8	56,0
Стимуляція	4,0	60,0
Самостійність	4,5	70,0
Універсалізм	4,7	74,0
Доброзичливість	4,6	72,0
Традиції	3,5	50,0
Безпека	4,1	62,0
Конформізм	3,6	52,0

Аналіз середніх значень і відсотків показав, що респонденти надають найвищу пріоритетність цінностям, пов’язаним із соціальною відповідальністю

Таблиця 1

Середні значення та рівні вираження шкал психосоціального деталювання

Підшкали	Середній бал (1 – 5)	Рівні (у %)		
		Високий	Середній	Низький
Самоусвідомлення	4,2	45,3	41,7	13,0
Емпатія	4,0	40,2	47,6	12,2
Мотиваційна спрямованість	4,3	46,8	43,1	10,1
Соціальна адаптивність	3,8	38,4	46,3	15,3
Ухвалення рішень	3,9	41,2	44,8	14,0
Професійна рефлексія	4,1	44,1	41,9	14,0

та автономністю. Так, «універсалізм» (4,7; 74,0 %) і «доброзичливість» (4,6; 72,0 %) демонструють сильну орієнтацію на інших та важливість гармонійних відносин. Високі показники також у «самостійності» (4,5; 70,0 %) і «досягнення» (4,4; 68,0 %), що свідчить про прагнення до автономії та особистої ефективності.

Помірні значення спостерігаються у «стимуляції» (4,0; 60,0 %), «безпеці» (4,1; 62,0 %), «гедонізмі» (3,8; 56,0 %), «традиціях» (3,5; 50,0 %) та «конформізмі» (3,6; 52,0 %), що вказує на збалансоване ставлення до нових вражень, стабільності та соціальних норм.

Найнижчий показник у «влади» (3,2; 44,0 %) свідчить про помірне значення прагнення контролю та статусу, тобто респонденти менш орієнтовані на домінування над іншими.

Загалом, профіль цінностей учасників демонструє сильну соціальну та етичну спрямованість, високий рівень автономності та помірну увагу до матеріальних або владних аспектів.

Результати, зафіксовані за допомогою Опитувальника сенсу життя (MLQ), наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники респондентів за Опитувальником сенсу життя (MLQ)

Підшкала	Середній бал	Відсоток
Сенс життя	5,8	80,0
Пошук сенсу	4,9	65,0

Аналіз середніх значень показав, що респонденти характеризуються високим рівнем усвідомлення смислу життя та навчання: підшкала «сенс життя» мала середній бал 5,8, що відповідає 80,0 % і свідчить про те, що більшість студентів добре усвідомлює власні життєві цілі та значення освітньої діяльності.

Паралельно підшкала «пошук сенсу» демонструвала середнє значення 4,9 (65,0 %), що відображає активний пошук нових життєвих і професійних сенсів, прагнення до самовдосконалення та розширення власної життєвої орієнтації.

Таким чином, профіль респондентів по MLQ характеризується одночасно високим усвідомленням смислу життя і стабільним прагненням до його подальшого розвитку й уточнення.

Для підтвердження взаємозв'язку психосоціального деталювання з цінностями та смисловими орієнтаціями проведено кореляційний аналіз, результати якого наведено у таблиці 4.

Аналіз кореляційних зв'язків підтвердив наявність статистично значущих взаємозалежностей між показниками психосоціального деталювання, цінностями (PVQ) та смисложиттєвими орієнтаціями (MLQ). Зокрема, «ціннісна рефлексія» показала значущі позитивні кореляції з цінностями *самостійність* ($r = 0,41$, $p < 0,01$) та *досягнення* ($r = 0,36$, $p < 0,01$), а також із показником *наявності сенсу життя* ($r = 0,33$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що здатність усвідомлювати та деталізувати власні цінності пов'язана з прагненням до автономії, особистісного розвитку та формування цілісної смислової перспективи.

«Орієнтація на соціальні норми» виявила значущий зв'язок із цінністю *конформності* ($r = 0,44$, $p < 0,01$) та помірний зв'язок з *універсалізмом* ($r = 0,31$, $p < 0,05$), що підкреслює роль соціальної регуляції у процесі формування життєвих стратегій. Водночас відсутність кореляцій із смисловими показниками (MLQ) вказує на те, що зовнішньо орієнтована складова деталювання менш інтегрована у внутрішню смислову сферу особистості.

Найбільш показовим є те, що «узгодженість життєвих цілей» корелює із показниками *наявності сенсу* ($r = 0,39$, $p < 0,01$) та *пошуку сенсу* ($r = 0,35$, $p < 0,01$). Це підкреслює, що інтеграція особистісних і соціальних орієнтирів сприяє формуванню відчуття життєвої осмисленості та активного конструювання майбутнього.

Отже, отримані результати доводять, що психосоціальне деталювання є провідним чинником аксіопсихологічного проєктування, виконуючи роль «зв'язуючої ланки» між системою цінностей і смисложиттєвою сферою особистості, що створює умови для побудови узгоджених життєвих стратегій.

Результати дослідження дозволяють окреслити *науково-практичні перспективи* застосування психосоціального деталювання у професійній та освітній підготовці майбутніх психологів. Вони охоплюють розвиток самоусвідомлення, професійної рефлексії та етичного ухвалення рішень; формування емпатії, соціальної адаптивності та навичок конструктивної взаємодії шляхом проведення тренінгів і застосування кейс-методів; інтеграцію ціннісних орієнтацій (PVQ) і смисложиттєвих страте-гій (MLQ) у навчальні програми для усвідомлення життєвих і професійних цілей; розробку інтерактивних навчальних модулів, що поєднують цінності, смисл і психосоціальне деталювання, для підвищення

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між показниками психосоціального деталювання, цінностями (PVQ) та смислами (MLQ)

Показники психосоціального деталювання	Самостійність (PVQ)	Досягнення (PVQ)	Конформність (PVQ)	Універсалізм (PVQ)	Наявність сенсу (MLQ)	Пошук сенсу (MLQ)
Ціннісна рефлексія	r = 0,41**	r = 0,36**	r = - 0,12	r = 0,29*	r = 0,33**	r = 0,27*
Орієнтація на соціальні норми	r = - 0,15	r = 0,08	r = 0,44**	r = 0,31*	r = 0,21	r = 0,19
Узгодженість життєвих цілей	r = 0,28*	r = 0,32**	r = 0,17	r = 0,26*	r = 0,39**	r = 0,35**

Примітка. ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$.

компетентності студентів; а також подальше дослідження впливу психосоціального деталювання на академічні досягнення, професійний розвиток та психічне здоров'я майбутніх психологів.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що психосоціальне деталювання є ключовим механізмом аксіопсихологічного проєктування: воно інтегрує індивідуальні цінності та соціальні орієнтири з життєвими смислами, формуючи умови для усвідомленого конструювання життєвих стратегій майбутніх психологів. Така взаємодія ціннісно-смислових компонентів підкреслює важливість розвитку деталізованого усвідомлення власних пріоритетів у професійній підготовці та особистісному самотворенні.

Дослідження показало, що більшість майбутніх психологів мають середній і високий рівень психосоціального деталювання, що відображає сформованість мотиваційної спрямованості, самоусвідомлення та професійної рефлексії. Найменш вираженою виявилася соціальна адаптивність, що потребує цілеспрямованого розвитку навичок ефективної взаємодії.

Профіль цінностей студентів засвідчив пріоритетність універсалізму, доброзичливості, самостійності та досягнень, тоді як прагнення до влади й домінування посідає останнє місце. Це свідчить про соціально відповідальну орієнтацію майбутніх психологів і прагнення до автономності.

Результати за шкалою смислу життя (MLQ) підтвердили поєднання високого рівня усвідомлених життєвих орієнтирів із активним пошуком нових сенсів, що відображає готовність студентів до саморозвитку й уточнення професійних цілей.

Загалом, отримані дані засвідчують соціально-етичну спрямованість, мотиваційну зрілість і рефлексивність респондентів, що створює підґрунтя для вдосконалення програм професійної підготовки психологів через розвиток емпатії, соціальної адаптивності та інтеграцію ціннісно-смислових компонентів у навчальний процес.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість інтеграції психосоціального деталювання, ціннісних орієнтацій і смисложиттєвих стратегій у професійну підготовку майбутніх психологів як ресурсу їхнього особистісного та професійного становлення. *Перспективи подальших наукових пошуків* окресленої проблематики полягають у розширенні емпіричної бази за рахунок дослідження вибірок студентів різних спеціальностей і молодих фахівців, що дозволить виявити універсальні й специфічні закономірності психосоціального деталювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-е вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

2. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія / Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко; за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

3. Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.

4. Marcia J.E. Identity in adolescence. New York: John Wiley, 1980. Pp. 159–187.

5. Schwartz S.H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. № 25. Pp. 1–65. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.954.4:371.3
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.23

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Карповець М. В.
кандидат філософських наук, доцент, директор
Навчально-наукового інституту соціально-гуманітарного менеджменту
Національного університету «Острозька академія»

ПЕРФОРМАНС ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РОЗУМІННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

PERFORMANCE AS A TOOL FOR DEVELOPING STUDENTS' CREATIVITY IN THE PROCESS OF UNDERSTANDING EDUCATIONAL MATERIAL

Стаття присвячена аналізу впливу перформансу на розвиток креативності студентів у процесі розуміння навчального матеріалу. Показано, що перформанс як педагогічний інструмент орієнтований на розвиток креативних здібностей студентів. Для підтвердження цієї тези було використано опитувальник креативних здібностей із діагностичної системи Френка Вільямса або батареї тестів Creativity Assessment Packet (CAP), призначеної для комплексної оцінки дивергентного мислення. Методика була апробована серед студентів спеціальності «Психологія» Національного університету «Острозька академія». Вибірка студентів становила 90 осіб, які були порівну розподілені на експериментальну й контрольну групи.

Після впровадження перформансу в експериментальній групі ми виявили позитивні зміни у шкалах «Допитливість», «Уява», «Схильність до ризику», а в шкалах «Складність матеріалу» та «Загальний рівень» не було статистично значущих змін. Зростання рівня допитливості завдяки перформансу свідчить про інтерес студентів до нового та незвичного, вихід за межі звичних моделей мислення, що поглиблює рівень розуміння навчального матеріалу. Доведено, що перформативне моделювання ситуацій, інсценування та презентації також сприяють розвитку уяви і допомагають перейти від буквального розуміння матеріалу до концептуального та інтегративного розуміння. Виявлено, що відкриті завдання навчального перформансу посилили схильність студентів до ризику в невизначених ситуаціях та стимулювали експериментувати. Водночас експеримент не змінив ставлення студентів до складних ідей, що можна пояснити характером групової роботи та коротким терміном дослідження. Загальний рівень креативності також не показав статистично значущих змін, попри те, що перформанс змінив показники більшості шкал.

У контрольній групі не виявлено значущих змін у жодній зі шкал. Це підтверджує, що традиційне навчання без інтерактивного залучення студентів суттєво не вплинуло на рівні креативності протягом досліджуваного періоду. Перспективою дослідження є розширення перформативних методик, залучення здобувачів інших спеціальностей та збільшення тривалості експерименту, що загалом засвідчить системний характер змін.

Ключові слова: перформанс, перформативний дискурс, креативність, дивергентне мислення, психологія розуміння, студенти, вища школа.

The article is devoted to analyzing the influence of performance on the development of students' creativity during the process of understanding educational material. It is demonstrated that performance serves as a pedagogical tool, focusing on the development of students' creative abilities. To confirm this thesis, a questionnaire assessing creative abilities from the Frank Williams Diagnostic System or the Creativity Assessment Packet (CAP) test battery was used. This test battery is designed for a comprehensive assessment of divergent thinking. The methodology was tested for students of the Psychology major at the National University of Ostroh Academy. The sample of students was 90 people, who were evenly divided into experimental and control groups.

After implementing performance in the experimental group, we observed positive changes in the scales «Curiosity», «Imagination», and «Risk-proneness». There were no statistically significant changes in the scales «Complexity of the material» and «General level». The increase in curiosity due to performance indicates students' interest in the new and unusual, which goes beyond the usual models of thinking, thereby deepening their understanding of educational material. It has been proven that performative modeling of situations, staging, and presentations also contributes to the development of imagination, which helps to move from a literal understanding of the material to a conceptual and integrative understanding. It was found that the performance involved open-ended tasks; therefore, it increased the tendency to take risks in uncertain situations and stimulated students to experiment. Altogether, the experiment did not alter the students' orientation to complex ideas, which can be attributed to the nature of group work and the short-term nature of the study. The overall level also did not show statistically significant changes, despite changes in the performance indicators of most scales.

The control group did not exhibit significant changes in any of the scales, confirming that traditional learning, without the interactive involvement of students, does not significantly affect the level of creativity during the studied period. The prospect of this study is to expand the use of performative methods, involve other specialties, and increase the duration of the experiment, which, in aggregate, will reveal the systemic nature of the changes.

Key words: performance, performative discourse, creativity, psychology of understanding, students, higher education.

Постановка проблеми. У сучасній вищій освіті все більшого значення набувають інноваційні підходи до навчання, які сприяють розвитку креативності студентів та формуванню глибокого розуміння навчального матеріалу. Традиційні моделі навчання, засновані на передачі знань, часто не задовольняють потреби студентів, які найкраще навчаються через активну участь, мультимодальне вираження та спільне дослідження. Дистанційне навчання, російсько-українська війна та гуманітарна криза осо-

бливо загострили питання переосмислення нових підходів, покликаних зберегти баланс між інтересом до навчання і результативністю. Це спонукає вчених та практиків шукати методи й педагогічні технології, які не лише стимулюють інтелектуальний ріст, але й інтегрують емоційні, соціальні та емпіричні виміри навчання. У цьому контексті особливу увагу привертає перформанс як педагогічний інструмент, який має креативний і творчий потенціал для втілення нових ідей, покликаних отримати глибокий емоційний, часто катарсистичний досвід у процесі навчальної діяльності студентів.

Перформанс у навчальному середовищі розглядається не лише як художня чи театральна практика, а як метод діяльності, що поєднує тілесний, емоційний та когнітивний досвід студентів [10]. Завдяки включенню у процес дії, символічних форм, імпровізації та співтворчості перформанс активізує творчий потенціал та відкриває нові шляхи до процесу розуміння. Саме розуміння в сучасній педагогіці трактують не як просте відтворення знань, а як інтеграцію інтелектуальних, емоційних та особистісних компонентів пізнання. Загалом перформанс може слугувати своєрідним каналом актуалізації креативних ресурсів у студентів із метою кращого розуміння матеріалу й нерідко своєї ідентичності. Теоретики перформативних студій [4; 7; 10; 11; 19] підкреслюють важливість культурних, ідентичнісних аспектів перформативності, що уможливлюють створення комфортного середовища для різних учасників навчальної діяльності.

Креативність у студентському перформансі відіграє ключову роль, оскільки саме вона визначає не лише художню цінність виступу, але й подальший педагогічний та когнітивний ефект. Студенти через креативні форми (жести, рух, текст, музику, візуальні образи) можуть передати власне бачення проблеми, світогляд чи внутрішні переживання. Це допомагає долати бар'єри традиційного академічного дискурсу, роблячи навчання більш живим і персоналізованим [1, с. 15]. Креативність через тілесний, емоційний і художній досвід «переносить» знання з абстрактного рівня на практичний. Це активує глибоке когнітивне опрацювання інформації: студент не лише «знає», а й «проживає» тему [20].

Усе це обумовлює актуальність дослідження, оскільки важливо експериментально довести, які саме аспекти креативності (творчості) студентів унаочнює перформанс як педагогічний інструмент, обумовлюючи певний тип психологічного розуміння. Очевидним є певний антагонізм, адже креативність близька до дивергентного типу мислення, як підкреслює Дж. Гілфорд, а тому не передбачає єдино правильного вирішення завдання. З іншого боку, ми припускаємо, що проблемно орієнтоване та практичне навчання корелюється з перформансом, приводячи до вищих когнітивних результатів.

Мета цієї статті полягає у з'ясуванні ролі перформансу як інструменту розвитку креативності студентів та аналізі його впливу на процес розуміння. Розглядаючи психологічні, педагогічні та перформативні перспективи, ми прагнемо забезпечити концептуальну основу для інтеграції перформативних практик у вищу освіту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття перформансу набуває популярності в останні роки як поняття, що описує специфічний вид людської активності не тільки в мистецтві, театрі, музиці чи літературі, але й у поведінкових науках. Водночас міждисциплінарний інтерес до перформансу розмиває зміст цього поняття, ускладнюючи подальшу наукову категоризацію і систематизацію. Спроба роз'єднання перформансу та перформативного мистецтва чи перформативного театру лише поглиблює семантичну неоднозначність, адже, як зазначає Мервін Карлсон, театр вже за своєю природою є перформативним [8, p. 2]. Усе ж перформанс за останні три десятиліття увійшов у корпус соціально-гуманітарних наук як повноцінна наукова категорія, завдяки якій науковці пояснюють як традиційні, так і новітні феномени.

Перформанс як освітній інструмент аналізують у межах перформативної педагогіки [10; 7; 16]. Ричард Шехнер визначає перформанс як дію, що розгортається «тут і тепер», створюючи умови для занурення в досвід і набуття нових смислів [19, p. 12]. У педагогічних дослідженнях наголошено на тому, що практика перформансу активізує процеси співпереживання, рефлексії та міжособистісної взаємодії, а це безпосередньо впливає на розуміння складних понять. Перформанс тісно пов'язаний з моделями саморегульованого навчання (SRL), де студенти активно планують, контролюють та розмірковують над своїми когнітивними процесами, мотивацією та поведінкою під час виконання завдань [17; 24].

У педагогічній психології перформанс зазвичай тлумачать як прояв результатів навчання, навичок та психологічних процесів студентів у конкретних видах діяльності. Це стосується не лише оцінок чи результатів тестів, а й того, наскільки ефективно здобувачі застосовують знання, вирішують проблеми та демонструють креативність, мотивацію і саморегуляцію. Креативність взаємодіє з перформансом, забезпечуючи гнучке вирішення проблем та адаптивне регулювання. Дослідження показують [22], що студенти з вищим рівнем креативності часто демонструють сильніші навички саморегуляції, що може покращити їхній перформанс, хоча результати різняться залежно від того, як креативність визначають та оцінюють. Розмежування між навчанням (як внутрішнім процесом) та перформансом (як зовнішнім проявом) є центральним в освітній психології.

Деякі вчені пов'язують перформативне навчання з активним навчанням, де останнє «було прийнято як нова методологія навчання-викладання, яка більше зосереджена на участі здобувачів, ніж традиційна модель навчання-викладання» [18, p. 110]. Слідуючи теоріям Л. Виготського та Ж. Піаже, прихильники цього підходу вважають, що активне навчання покращує когнітивні навички студентів, навички вирішення проблем та соціалізацію [6; 18]. Активне навчання передбачає використання інтерактивних

інструментів для досягнення кращих когнітивних результатів. В інтерактивному навчальному середовищі студенти активно взаємодіють один із одним: вони спілкуються, спостерігають, діляться ідеями та ухвалюють колективні рішення. Брюс Макфарлейн так підкреслює цю діяльність: «Паралельно від студентів тепер очікується більш наочно демонструвати, що вони «навчаються», а не просто отримувати можливість відвідувати лекції та семінари. Тепер спостерігають і оцінюють факт, що означає бути студентом, а не просто продукт інтелектуальних зусиль, здійснених приватно» [15, p. 339]. Фізична присутність студентів в аудиторії сприяє соціальній взаємодії та згуртованості [6], завдяки чому вони обмінюються досвідом та отримують нові знання.

Теоретичні засади дослідження креативності в навчанні представлені у працях Дж. Гілфорда та Е. Торренса, які розглядають креативність як багатовимірний конструкт, що вміщує дивергентне мислення, здатність до нових асоціацій і гнучкість мислення. Сучасні дослідники [2; 3; 5; 13] підкреслюють, що розвиток креативності можливий лише в середовищі, яке заохочує експериментування, ризик та співпрацю. Тому перформанс також охоплює творчу адаптивність та здатність наполегливо працювати в ситуаціях рутинних викликів. Креативність підтримує гнучку саморегуляцію, тоді як академічна плавучість (*academic buoyancy*) відображає здатність відновлюватися після щоденних навчальних невдач та підтримувати ефективну результативність упродовж тривалого часу. Так чи так, перформанс може також слугувати певним терапевтичним, адаптивним засобом для відновлення ресурсів у подальшій академічній активності.

У нашому дослідженні ми визначаємо перформативність як педагогічний підхід, що дозволяє досягати навчальних результатів через інтерактивну, тілесно орієнтовану та демонстративну співпрацю між викладачем і студентами. Перформативні завдання є результатом використання відповідних перформативних технік (рольових ігор, драматичних сценаріїв, процесуальної драми, втіленого навчання, рефлексії та метапізнання) для створення більш захопливого, інтерактивного і глибокого досвіду. Застосування перформативності у вищій освіті пропонує альтернативу класичним методам. Традиційний підхід передбачає, що роль викладачів полягає у вертикальній ієрархії стосовно їхніх студентів [9; 18], де останні сприймають знання лише як отриману інформацію – набір навичок та здібностей для подальшого професійного розвитку. На противагу цьому, перформативний підхід у вищій освіті усуває ієрархію між навчальними ролями, забезпечуючи більш вільний та часто спонтанний освітній процес.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні взяли участь 90 студентів в Національному університеті «Острозька академія» (з них 74 (82,22%) особи жіночої та 16 (17,78 %) осіб чоловічої статі) освітньо-професійної програми «Психологія». Вибірку було сформовано зі студентів денної форми навчання першого року навчання. Вік учасників коливався в межах 16 – 18 років (*M*вік = 17.22 років, *SD* = 1.37). Усі учасники, залучені методом випадкового відбору, брали участь в експерименті добровільно. Вони мали онлайн-доступ до опитувальника у форматі Google Forms, де могли анонімно дати відповідь на поставлені питання. Експериментальна та контрольна групи становили по 45 осіб. В експериментальній групі було введено перформанс як педагогічний інструмент, що передбачало групові та демонстративні заняття, як-от публічна дискусія з одногрупниками, інтерактивна презентація результатів, взаємне оцінювання, театралізоване інсценування терапевтичного сеансу. У контрольній групі навчання відбувалося за традиційними підходами.

У дослідженні ми застосували опитувальник креативних здібностей діагностичної системи Френка Вільямса з батареї тестів Creativity Assessment Packet (CAP), призначеної для комплексної оцінки дивергентного мислення [23]. Своєю чергою, вона ґрунтується на концепції конвергентного та дивергентного мислення Дж. Гілфорда й адаптована для використання в педагогічній та психологічній практиці. Методика дозволяє визначити чотири особливості творчої особистості: допитливість (*curiosity*), уяву (*imagination*), складність (*complexity*) та схильність до ризику (*risk-taking*). Студенти мали змогу оцінити 50 тверджень у діапазоні відповідей «Так», «Можливо», «Ні» та «Не можу вирішити». У результаті отримуємо загальний показник креативності, а також часткові показники за шкалами.

Обробку емпіричних даних здійснено комп'ютерним застосунком SPSS Statistics 19.0 FP1 (19.0.0.1). Також використано статистичний редактор MS «Excel» для формування графіку загальних результатів. Статистично значимими рівнями є $p \leq .050$ і $p \leq .010$. Дані згруповано до та після експерименту (застосування перформансу в досліджуваних групах), що дозволяє побачити характер змін, кореляцію і статистичну похибку. Для перевірки відмінностей між експериментальною та контрольною групами було застосовано χ^2-критерій Пірсона. Результати експерименту висвітлено в Таблиці 1, де відображено характер змін у креативності студентів під впливом перформансу.

Як бачимо з результатів, до експерименту обидві навчальні групи мали майже однаковий розподіл за рівнями креативності (усі $p > 0.05$), що свідчить про їхню однорідність та дозволяє коректно оцінювати вплив педагогічного втручання. Проте після перформансу суттєво змінилися результати на високому рівні в студентів експериментальної групи в більшості шкал.

Зростання рівня шкали «Допитливість» в експериментальній групі ($\chi^2 = 8.25$; $p = 0.016$) свідчить про збільшення інтересу студентів до нових стратегій мислення й розуміння, активізацію пізнавальних інтересів та відкритість до нових знань. У психології допитливість – це не просто емоційна реакція, а когнітивно-мотиваційний процес [12]. Вона спонукає студентів до активного пошуку нової інформації, дослідження альтернативних сценаріїв вирі-

Таблиця 1

Загальні результати креативних здібностей студентів до та після експерименту з перформансом

Шкали креативності студентів	період	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень				χ^2	df	p-значення
		експ. група (n=45)		контр. група (n=45)		експ. група (n=45)		контр. група (n=45)		експ. група (n=45)		контр. група (n=45)				
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Допитливість	до	7	15,6	8	17,8	23	51,1	21	46,7	15	33,3	16	35,6	0,191	2	0,909
	після	12	26,7	6	13,3	28	63,3	23	51,1	5	10	16	35,6	6,806	2	**0,033***
Уява	до	10	22,2	10	22,2	21	46,7	22	48,9	14	31,1	13	28,9	0,072	2	0,965
	після	15	33,3	9	20	26	57,8	20	44,4	4	8,9	16	35,6	7,087	2	**0,029***
Складність ідей	до	10	22,2	11	24,4	24	53,3	23	51,1	11	24,4	11	24,4	0,074	2	0,966
	після	17	37,8	3	6,7	19	42,2	30	66,7	9	20	12	26,7	2,596	2	0,273
Схильність до ризику	до	9	20	8	17,8	22	48,9	22	48,9	14	31,1	15	33,3	0,091	2	0,954
	після	20	44,4	9	20	20	44,4	23	51,1	5	11,1	13	28,9	8,531	2	**0,014***
Загальний рівень	до	8	17,8	8	17,8	26	57,8	25	55,6	11	24,4	12	26,7	0,063	2	0,969
	після	14	31,1	4	8,9	27	60	25	55,6	4	8,9	16	35,6	4,922	2	**0.085**

Примітка: n – кількість, χ^2 – критерій Пірсона, df – ступені свободи, p – рівень статистичної значущості, де p: <0.05*, <0.01**, <0.001***.

шення проблеми та зменшення прогалин у своїх знаннях [14]. Оскільки перформанс орієнтований на інноваційні підходи й прийоми з урахуванням особистісного внеску кожного учасника, то збільшення цієї шкали цілком передбачуване. Варто додати, що на низькому рівні також відбулися суттєві зміни (Δ = - 23.3 %). Студенти з високим рівнем допитливості схильні будувати нові значення, ставити під сумнів припущення та займатися метапізнанням – контролювати власне розуміння й коригувати мисленнєві стратегії. Така динаміка сприяє розвитку допитливості як ключового когнітивно-емоційного фактора творчості. Отже, зростання допитливості в експериментальній групі свідчить не лише про вищий рівень мотивації, але й про якісний зсув до глибшого розуміння вивченого матеріалу.

Наведене дослідження виявило статистично значущу різницю в шкалі «Уява» (p = 0.029), що підтверджує позитивний вплив перформансу на розвиток цієї когнітивної здібності в незвичних навчальних ситуаціях. Уява є когнітивною функцією вищого порядку [21], тому її розвиток украй важливий для пошуку нових ідей, генерування нестандартних рішень та планування власної діяльності. Особливо це актуально тоді, коли суб'єкт стикається з проблемою, досвіду вирішення якої не було раніше. Уява допомагає перейти від буквального розуміння матеріалу до концептуального та інтегративного розуміння. Після експерименту відбулося зростання цієї шкали на високому рівні (Δ = 11.1 %) та спадання – на низькому (Δ = - 22.2 %), що доводить позитивну динаміку у використанні уяви в начальних цілях. Невелике зростання студентів на високому рівні вказує на те, що доцільно використати перформативні методики в більш тривалій перспективі (на старших навчальних курсах). Так чи так, залучення студентів до творчих перформативних практик стимулює розвиток образного мислення та здатності продукувати нові ідеї, формувати ментальні моделі та використовувати аналогії.

Шкала «Складність ідей» не продемонструвала статистично значущих змін (p > 0.05). Це може вказувати на те, що короткостроковий перформанс більше впливає на мотиваційні та процесуальні аспекти креативності, ніж на складність вироблених ідей. Припускаємо, що формування більш складних когнітивних конструкцій вимагає більшого часу й концентрації, а також накопичення вже отриманих знань. Інше пояснення стосується безпосередньо групової та інтерактивної роботи, де студенти могли покладатися на допомогу інших (умовно успішних студентів), що не стимулювало їх ставити перед собою складні завдання.

Ми також виявили статистичну значущість у шкалі «Схильність до ризику» (p = 0.029), у якій важливе значення має обстоювання власних ідей попри думку інших. Так, помітні виразні зміни на високому рівні (Δ = 24.4 %) свідчать про позитивну динаміку в розвитку цього креативного вміння. Незважаючи на «соціальний тиск» перформансу, він не позбавляє студентів права й можливості висловлювати свої думки, не боячись критики чи осуду. Це вказує на те, що перформанс створює достатньо комфортні та демократичні умови, коли студенти можуть вільно міркувати, пропонувати нестандартні ідеї та рішення. Оскільки перформанс передбачає відкриті завдання без єдиного «правильного» рішення [16, p. 24], то це стимулювало студентів експериментувати, пробувати різні варіанти та діяти в умовах непередбачуваності. Коли помилка не має

фатального наслідку й покарання, то студенти готові ризикувати, задіюючи креативні ресурси.

Попри зростання окремих показників (Δ = 13,3 %), загальний рівень креативності не досяг статистичної значущості (p = 0.085), тобто навчальний перформанс змінив лише окремі шкали креативності. На основі цього спостереження робимо висновок, що креативність як інтегральна характеристика є доволі стійкою і потребує тривалішого впливу. Короткочасовий перформанс може активізувати окремі аспекти мислення, але для «загального зрушення» потрібна тривала практика. Наявна статистична значущість усе ж засвідчує позитивну тенденцію до змін в експериментальній групі, отже за умови довшої тривалості експерименту й більшої вибірки результат буде вагоміший.

Контрольна група не показала значущих змін у жодній зі шкал. Це підтверджує тезу, що традиційне навчання без інтерактивного залучення студентів не вплинуло суттєво на рівні креативності протягом досліджуваного періоду. У контрольній групі спостерігаються певні зрушення, але вони не перевищують статистичний поріг значущості (p > 0.05).

Висновки. Використання перформансу як педагогічного інструменту сприяло розвитку окремих показників креативності студентів. В експериментальній групі після впровадження інноваційних методик навчання статистично значущо зросли допитливість, уява та схильність до ризику, що свідчить про активізацію когнітивних процесів та відкритість до нових ідей у студентів. Водночас у контрольній групі, де відбувалося традиційне навчання, суттєвих змін не відбулося. Загальний рівень креативності в експериментальній групі показав лише тенденцію до зростання, що можна пояснити необхідністю більш тривалого та системного впливу для формування інтегральних характеристик креативності. У перспективі актуально надалі впроваджувати перформативні методики, щоб простежити вплив на інші показники.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2012.
2. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2016. № 32. С. 29–36.
3. Чужикова В. Г. Кретивність викладача/креативність студента: побудова нової моделі. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки».* 2022. № 98. С. 54–59.
4. Aliano K. I. & Chang D. Teaching Writing Through Theatre: A Performative Approach to Pedagogy. London: Palgrave Macmillan, 2024.
5. Amabile T. M. Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity. Boulder, CO: Westview Press, 2018.
6. Baars S., Schellings G. L. M., Krishnamurthy S., Joore J. P., den Brok P. J. & van Wesemael P. J. V. A Framework for Exploration of Relationship between the Psychosocial and Physical Learning Environment. *Learning Environments Research*. 2020. Vol. 24. P. 43–69. https://doi.org/10.1007/s10984-020-09317-y.
7. Britzman D. P. Practice Makes Practice. New York: State University of New York Press, 2003.
8. Carlson M. Performance: A Critical Introduction. London and New York: Routledge, 2018.
9. Chapman A. Introduction: Historical Knowing and the 'Knowledge Turn'. In A. Chapman (Ed.), *Knowing History in Schools. Powerful Knowledge and the Powers of Knowledge* (P. 1–32). London: UCL Press, 2021.
10. Denzin N. K. Forward: Performance, Pedagogy, and Emotionality. In P. A. Schutz & M. Zembylas (Eds.), *Advances in Teacher Emotion Research: The Impact on Teachers' Lives* (p. v–vii). New York: Springer, 2009.
11. Donovan P. & Hood A. Experiential Learning in the Large Classroom Using Performative Pedagogy. *Journal of Management Education*. 2020. Vol. 45(3). https://doi.org/10.1177/1052562920965625
12. Kashdan T. B. & Silvia P. J. Curiosity and Interest: The Benefits of Thriving on Novelty and Challenge. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (P. 367–374). Oxford: Oxford University Press, 2009.
13. Kaufman J. C. & Beghetto R. A. Nurturing Creativity in the Classroom Cambridge: Cambridge University Press, 2019.
14. Loewenstein G. The Psychology of Curiosity: A Review and Reinterpretation. *Psychological Bulletin*. 1994. Vol. 116(1). P. 75–98.
15. Macfarlane B. Student Performativity in Higher Education: Converting Learning as a Private Space into a Public Performance. *Higher Education Research & Development*. 2015. № 34(2). P. 338–350. https://doi.org/10.1080/07294360.2014.956697.
16. Pineau E. L. Teaching is Performance: Reconceptualizing a Problematic Metaphor. *American Educational Research Journal*. 1994. Vol. 31(1). P. 3–25.
17. Pintrich P. R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (P. 451–502). New York: Academic Press, 2000.
18. Sahito Z. H., Khoso F. J. & Phulpoto J. The Effectiveness of Active Learning Strategies in Enhancing Student Engagement and Academic Performance. *Journal of Social Sciences Review*. 2025. Vol. 5(1), P. 110–127. https://doi.org/10.62843/jssr.v5i1.471.
19. Schechner R. Performance Studies: An Introduction. London and New York: Routledge, 2013. 376 p.
20. Soderstrom N. C. and Bjork R. A. Learning Versus Performance: An Integrative Review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10 (2). 176 –199. DOI: 10.1177/1745691615569000.
21. Vygotsky L. S. Imagination and Creativity in Childhood. *Journal of Russian & East European Psychology*. 2004. Vol. 42(1). P. 7–97.
22. Wang H., Wang S., Tlili A., Li M., Yang D., Agyemang Adarkwah M., Zhu X., Zhu L., Huang R. & Kuai H. The Combined Effects of Goal Attributes, Motivational Beliefs, Creativity and Grit on Self-Regulation in Online Ill-Structured Problem Solving: A FsQCA Approach. BMC Psychology. 2025. Vol. 13. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02317-0.
23. Williams F. E. Creativity Assessment Packet (CAP). Buffalo, NY: D.O.K. Publishers, 1980.
24. Zimmerman B. J. Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In Boekaerts M., Pintrich, P. R. & Zeidner M. (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (P. 13–39). New York: Academic Press, 2000. 10.1016/B978-012109890-2/50031-7.

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.93
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.24

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мельник В. М.
аспірантка кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ВПЛИВ ВІДЧУТТЯ ТА СПРИЙМАННЯ ЯК ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ НА СТАНОВЛЕННЯ БАЗИСУ ЕФЕКТИВНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

THE INFLUENCE OF SENSATION AND PERCEPTION AS A MENTAL PROCESS ON THE FORMATION OF THE BASIS FOR EFFECTIVE EDUCATIONAL ACTIVITY

Стаття присвячена пізнавальним психічним процесам, зокрема відчуттю та сприйманню як процесам захоплення й обробки отриманої сенсорної інформації від предметів і явищ навколишньої реальності. Автором обґрунтовано поняття «відчуття» і «сприймання» у контексті онтогенезу психічного процесу, доведено надвисокий рівень важливості запуску функціонування сенсорної сфери від моменту народження дитини, що цілісно сприяє повноцінному когнітивному розвитку людини від раннього віку. Структуровано стадії розвитку психічного розвитку від народження до 15 років життя індивіда: стадія сенсомоторного інтелекту, період репрезентативного інтелекту та формальних операцій. Через виділення властивостей кожного рівня описано вплив простих відчуттів раннього віку на майбутній когнітивний розвиток людини, прояви поведінкових реакцій у навчальному середовищі і освітній діяльності в цілому.

Таким чином, у роботі висвітлюється роль становлення сенсорного розвитку як передумови запуску навчального процесу, виконання завдань, закріплення нових знань, дотримання правил поведінки в освітньому закладі, що є базисом формування вдалої освітньої діяльності. Навіть найпростіші уміння, як фіксація інформації про візуальні особливості предметів об'єктивної дійсності (колір, форма, розташування деталей у просторі) допомагає акумулювати образ у цілісне уявлення про певне явище. Надалі це вміння сприяє в утворенні просторових орієнтирів, усвідомленні граматичних структур і смислових конструкцій, за потреби безперешкодно змінювати заплановану програму дій, переключати та корегувати запланований руховий задум, що зрештою відпрацьовує складну рухову координацію.

У статті запропоновано аспекти розуміння освітньої діяльності, її особливості та значення в професійному житті й соціальній адаптації особистості, позаяк освітнє середовище закладає чинники особистісної компетентності, духовний та інтелектуальний ріст, здобуття академічних знань, необхідні для подальшої соціальної адаптації, самореалізації в професійному напрямку та загалом у житті дорослої людини.

Ключові слова: відчуття, сприймання, навчання, психічні процеси, сенсо-моторний розвиток, освітня діяльність.

The article is devoted to cognitive mental processes, in particular, sensation and perception as processes of capturing and processing the received sensory information from objects and phenomena of the surrounding reality. The author substantiates the concepts of "sensation" and "perception" in the context of the ontogeny of the mental process, proves the extremely high level of importance of launching the functioning of the sensory sphere from the moment of birth, which holistically contributes to the full cognitive development of a person from an early age. The stages of mental development from birth to 15 years of an individual's life are structured: the stage of sensorimotor intelligence, the period of representative intelligence and formal operations. By highlighting the properties of each level, the author describes the influence of simple sensations of early age on the future cognitive development of a person, the manifestation of behavioral reactions in the learning environment and educational activities in general.

Consequently, the article highlights the role of sensory development as a prerequisite for launching the educational process, completing tasks, consolidating new knowledge, and following the rules of behavior in an educational institution, which is the basis for the formation of successful educational activities. Even the simplest skills, such as fixing information about the visual features of objects of objective reality (color, shape, location of details in space), help to accumulate an image into a holistic view of a certain subject. Further, this skill contributes to the formation of spatial landmarks, awareness of grammatical structures and semantic constructions, if necessary, to freely change the planned program of actions, switch and adjust the planned motor plan, which ultimately develops motor coordination.

The article proposes aspects of understanding educational activity, its features and significance in professional life and social adaptation of an individual, since the educational environment lays down the factors of personal competence, spiritual and intellectual growth, and the acquisition of academic knowledge necessary for further social adaptation, self-realization in the professional field and in the life of an adult.

Key words: sensation, perception, learning, mental processes, sensorimotor development, educational activity

Постановка проблеми. У сучасній психології людину розглядають в трьох аспектах: індивід, особистість та індивідуальність. Всі люди народжуються індивідами, позаяк усталено вважаються представниками біологічного виду з відповідними типовими ознаками. Поступово, зростаючи у певному соціокультурному середовищі, індивід збагачується характерними особливостями навколишнього суспільства, тобто стає особистістю. Свідому особистість, яка характеризується унікальними, неповторними соціально-психічними якостями називають «індивідуальність». Окрім унікальних зовнішніх

і фізіологічних властивостей, кожна людина має особистісні риси характеру, істотні відмінності в прояві емоцій та почуттів, унікальне поєднання функціонування психічних процесів, що зрештою визначає її неповторну індивідуальність [5].

Психічними процесами вважають такий компонент структури психіки індивіда, що проявляється у розгортанні, дії та перетворення певних її проявів. Психічні процеси поділяють на пізнавальні (відчуття, мислення, пам'ять, сприймання, уява), емоційні та вольові. Відображення об'єктивної реальності в людській свідомості може відбуватися на рівні абстрактного та чуттєвого пізнання. Саме до переліку чуттєвої форми пізнання відносять такі пізнавальні когнітивні процеси як відчуття і сприймання, що дозволяють отримати інформацію про зовнішні ознаки та властивості предметів, тим самим розширити чуттєвий досвід людини [5].

Збагачення пізнаннями через активність кожного процесу психічного розвитку, пов'язані з відображеннями у мозку зовнішнього середовища, що одним словом можна окреслити «навчання». Навчанням називають таку форму психічного розвитку, яка нерозривно співвідноситься з розвитком як форма і зміст єдиного процесу самовдосконалення особистості в ході типового онтогенезу. Концепція навчального розвитку якраз передбачає неодмінне досягнення дитиною певних вікових стадій задля виконання специфічних навчальних завдань. Для гармонійного розвитку людини необхідне постійне подолання межі між рівнями актуального та найближчого розвитку [2].

У нинішньому соціумі від початку дошкільного віку дитина вперше стрімко розширює оточення сторонніми людьми, позаяк у віці від трьох до шести років здебільшого навчання реалізовується у дошкільних закладах освіти. Так, відбувається засвоєння норм і правил перебування у суспільстві, людина соціалізується та формується як особистість. Далі у період 6–12 років протікає стадія початкової шкільної освіти, під час якого молодший школяр набуває основних інтелектуальних навичок у початковій школі. Стадія навчання в середній школі дозволяє отримати загальну шкільну освіту [8]. Поступово, відповідно до вікових й індивідуальних можливостей, людина стає дедалі більш соціально активною, що дозволяє успішно здобувати професію, обирати місце працевлаштування, залучатись до соціокультурної реальності, організовувати своє побутове проживання та перспективне майбутнє.

Тож, завдяки безперешкодному пізнанню довкілля від моменту народження людини, запуску динамічного накопичення різноманітного чуттєвого досвіду через робочі сенсорні аналізатори, стає можливим своєчасне ускладнення психічних процесів і закріплення навчального матеріалу, доступного для вікової категорії. Вказані фактори дозволяють успішно реалізовувати освітню діяльність, функціонувати у спільному просторі з однолітками, оволодіти соціальними стосунками.

Мета цієї статті – обґрунтувати роль відчуття та сприймання як психічних процесів та охарактеризувати їх значення в контексті формування базису успішної освітньої діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання вивчення психологічних засад гармонізації освітнього простору, виявлення готовності всіх учасників освітньої діяльності до реалізації інноваційних технологій, огляд освітніх компонентів через призму вікової та педагогічної психології, дослідження всебічного розвитку особистості у ході освітнього процесу, знаходиться у колі наукових інтересів таких науковців, як Бочелюк В.Й., Заброцький М.М., Павелків Р.В., Сергєєнкова О.П., Тарасун В.В., Токарева Н.М., Яланська С.П., Озбел Д., Брунер Дж.

На думку Романової І.А., модернізація системи освіти пов'язана з гуманізацією навчального процесу, що вимагає формування учня як активного учасника освітньої діяльності. Оскільки дитина значну частину часу проводить у навчальному закладі, можна стверджувати: її соціокультурний розвиток відбувається з урахуванням особливостей шкільного середовища, суттєво впливає на процеси індивідуалізації та формування особистості [4].

Пізнання починається з того, як дитина сприймає предмети і явища навколишнього світу. Як правило, людина народжується із дієздатними органами чуття, які становлять базу стимуляції пізнавальної активності навколишнього світу. Пам'ять мислення і уява, ґрунтуються на образах, що виникають у процесі сприймання, і є результатом їх обробки, тому нормальний розумовий розвиток неможливий без досвіду відчуттів [3].

Відчуття – це пізнавальний психічний процес, в результаті якого в мозку відображаються окремі характеристики предметів і явищ зовнішнього світу, що в якості подразника безпосередньо впливають на органи чуття людини у заданий момент. Сприймаючи, живий організм не лише виокремлює групу відчуттів, а поєднує отриману та оброблену інформацію в цілісний образ, застосовуючи для цього попередній досвід. Саме у процесі певної практичної діяльності людина здобуває чуттєві знання про навколишні предмети через роботу першої сигнальної системи, а згодом забезпечує розбудову абстрактно-теоретичне мислення (притаманне тільки для людини). Мислення базується на чуттєвому пізнанні, проте надалі оперує поняттями трудової діяльності [5].

За своїм походженням кожне психічне явище має рефлекторний характер. Відчуття не виняток: фізіологічна основа представлена нервовими шляхами, при дії подразника на відповідний аналізатор й обумовлює цілісність відображених явищ. Будь-який аналізатор складається з трьох частин: периферичний, чутливі аферентні нервові шляхи, що виконують роль провідника, а також відділи кори головного мозку як відповідні центри обробки отриманої інформації. Дія подразника на рецептор викликає нервовий імпульс, який визначеними провідниками передається до кіркових клітин [5].

На рівні зі сприйманням, відчуття складає базовий чуттєвий рівень пізнання. Новонароджене немовля уже реагує на зорові, звукові та деякі інші подразники. Вся різноманітність та багатогранність доступних людських відчуттів є результатом подальшого розвитку й виховання, адже фізіологічні механізми чутливості до звуків рідної мови, до гами кольорів і музики розвиваються за життя шляхом утворення. нових нервових зв'язків [5]

Діяльність – внутрішня (психічна) або зовнішня (фізична) активність людини, що спрямована задля досягнення свідомо поставленої мети. Залежно від цілі, змісту, форми, значення, результатів і вікового періоду, розрізняють такі види провідної діяльності індивідів: гра, навчання, праця. У проміжок між дошкільним і шкільним віком, провідна діяльність людини поступово змінюється з ігрової на навчальну (завдяки дидактичним іграм у початковій ланці), що супроводжується переходом до школи як нового освітнього закладу. Освіту інтерпретують як комплексне поняття між навчанням, вихованням і особистісним вдосконаленням учнів. Навчальна діяльність є активною, свідомою справою, спрямованою на опанування знаннями, закріплення умінь та відпрацювання навичок. Зміст навчальної діяльності визначається актуальними навчальними програмами з урахуванням онтогенетичних особливостей психіки дитини. До того ж, на рівні з академічними знаннями, у школяра розвивається самостійне творче мислення, розширюється світогляд, удосконалюються всі когнітивні процеси [5].

Стан сенсомоторного розвитку забезпечує здатність сприймати навчальне завдання, підпорядкувати власні дії щодо його розв'язання, засвоїти матеріал і застосовувати нові вміння у вирішенні поставленого навчального завдання. Сформованість організаційно-вольового аспекту навчальної діяльності допоможе слідувати загальним правилам шкільної поведінки та морально-етичним нормами перебування у соціумі; попередити виникнення швидкої втомлюваності, відволікання й можливих труднощів вирішення різноманітних задач. У результаті описані компоненти дозволять відчувати радість і гордість за умов успіху; бажання утворення соціальної взаємодії [2].

Виклад основного матеріалу. Освітня діяльність – соціально значуща категорія, за якої відбувається одностороння передача комплексу інформації та знань, націлена на вдосконалення особистості, духовне та інтелектуальне зростання, оволодіння певними професійними вміннями. Якість освітньої діяльності визначають через рівень організації, здобуття особами новітніх освітніх послуг. Як зазначає Терлецький А.В., у сфері дошкільної освіти значущим є догляд, виховання дітей дошкільного віку, підвищення психічного та фізичного розвитку; у межах загальної середньої освіти відбувається засвоєння шкільних вимог. Ба більше, існує також площина позашкільної освіти, де активність учасників процесу спрямована, до прикладу, за художньо-естетичним, науково-технічним, спортивним, оздоровчим та гуманітарним напрямами [7].

Освітній процес є культурологічним аспектом передання історико-соціологічного досвіду, у якому зосереджено знання цивілізації у невербальній формі, що для кожної окремої людини виконує роль виховання самодостатньої, творчої, освіченої особистості. Процес освіти має реалізувати диференційований підхід з метою забезпечення гармонійного розвитку психічного здоров'я у типовому онтогенезі; а також застосовувати методи навчання і виховання з урахуванням доцільності й можливостям суб'єктів [8].

Рушійною силою становлення інтелекту називають взаємодію цілісного індивіду з матеріальними контактами навколишнього середовища. Попри те, що попередні праці швейцарського психолога Жана Піаже недооцінювали фактор діяльності, зокрема навчальні зусилля як найважливішої умови розширення та ускладнення мислення, переходу з одного рівня розвитку інтелекту до іншого, його вважають фундаментальним розробником операціональної концепції інтелекту [1]. Поетапно відбувається зародження і становлення основних мисленнєвих структур: спершу закріплюються сенсомоторні у ході безпосередньої взаємодії з фізичними предметами, далі виникають структури конкретних операцій, які виконуються мислиннєво у внутрішньому плані з частковою опорою на зовнішні наочні дані явищ оточення. Опісля відкривається можливість для формування формально-логічних операцій, які базуються на поняттях, судженнях і умовиводах [6]. Розглянемо детальніше перехід від нижчих стадій до вищих, при якому попередні готують основу подальших.

Епоха дитинства охоплює одразу три стадії розвитку психічного розвитку. Від народження до двох років життя протікає *стадія сенсомоторного інтелекту*, провідною діяльністю якої називають безпосереднє емоційне спілкування немовля з найближчими дорослим. Протягом цього періоду проходить організація базових сенсорних (відчуття), перцептивних (сприймання) і рухових дій. Дитині доступні лише безпосередні маніпуляції із предметами, але не дії із символами, уявленнями у внутрішньому плані. Вчені виділяють такі важливі проміжні пункти [8]:

1) *стадія тренування рефлексів* (0–1 м.), під час якої вроджені рефлекси формують перші навички.

2) *стадія первинних кругових реакцій* (1–4 м.), на якій дитина вміє повертати голову в бік звуку, стежити за рухами об'єктів, намагається схопити привабливий предмет.

3) *стадія вторинних кругових реакцій* (4–8 м.), коли немовля зосереджується вже не на власній активності, а на змінах, викликаних її діями.

4) *початок практичного інтелекту* (8–12 м.) – схеми різних простих дій, утворені на попередніх стадіях, поєднуються в єдине ціле і використовуються для досягнення поставленої мети.

5) *стадія третинних кругових реакцій* (12–18 м.), де дитина цілеспрямовано намагається видозмінювати дії та спостерігати за наслідками.

6) *початок інтеріоризації схем дій* (18–24 міс.) – виникає комбінація схем дій та формується внутрішній план дії.

У проміжок від 2 до 11 років активно розгортається *період репрезентативного інтелекту* [8], а саме:

1) *стадія доопераційних уявлень* (2–7 р.), для якої характерний перехід від сенсомоторних інтелектуальних дій до символічних (внутрішніх), маніпуляції уявленнями, а не із зовнішніми об'єктами.

2) *стадія конкретних операцій* (7–11 р.) пов'язана зі стрімким вдосконаленням міркування, співвіднесення різних думок, залучення в мисленні логіки, аналізу, оцінки; виникнення здатності класифікувати, встановлювати логічні і причинно-наслідкові зв'язки з частковою опорою на наочне підкріплення.

Насамкінець здійснюється *період формальних операцій* близько 11–15 років завдяки досягненню оперування формальними операціями [8], Результативність будь-якої інтелектуальної діяльності, зокрема освітньої, значно залежить від сформованості метакогнітивного досвіду індивіда, до прикладу, мимовільний інтелектуальний контроль, планування, оцінювання, відстеження процесів переробки інформації, що зрештою забезпечує оперативну вибіркову регуляцію обробку сприйнятого [10].

Забезпечення функціонування основних видів синтетичної діяльності (симультанний і сукцесивний) розгортається на трьох рівнях: перцептивний, мнестичний, інтелектуальний. Організатори освітнього процесу мають втілювати опосередкований вплив стимулювання центральних відділів зорового, кінестетичного, тактильного, вестибулярного аналізаторів з метою розвитку просторового гнозису, який є основою диференціації предметів та їх частин за формою, кольором, розташуванням у просторі, величиною. Внаслідок цього утворюється здатність цілісно одномоментно сприймати комплекс об'єктів, конструювати предмети з деталей, а згодом – розуміти речення з урахуванням значення кожного слова, їх послідовності та граматичного зв'язку; розташовувати сюжетні малюнки у певній послідовності. Дослідженнями видатної української вченої Тарасун В.В. підтверджено: причиною неправильного виконання цих завдань є не порушення мислення, а вибіркова недосконаліть окремих симультанних синтезів [6].

Для посилення симультанних структур на сенсомоторному та перцептивному рівнях, формуються регулюючі усвідомлені рухи очима, встановлюється системна організація зорового поля для забезпечення адекватного сприймання візуальної інформації корою потиличної ділянки мозку. Схоплення й утримання даних кольору, форми, простору, об'єднання ізольованих образів у цілісні просторові схеми, необхідні в утворенні просторового орієнтиру дитини. Водночас поліпшення діяльності симультанних структур інтелектуального рівня позначається на вмінні ділити граматичні структури на окремі елементи, фіксації розуміння смислових відносин. Розвиток просторової сітки руху (для локомоторних, синергійних, рухів захоплення та утримання) та його часової послідовності (зміни напряму руху, переключення та корегування запланованого рухового задуму) сприятиме якісному оволодінню ними складною руховою координацією, необхідної для опанування освітньою діяльністю [6].

Спрямований корекційно-розвитковий вплив на ці ділянки мозку, що відповідають за обробку інформації від органів чуття, полягає у стимуляції взаємної роботи між корою ЦНС та аналізаторами. Наприклад, при формуванні образу графічних символів мови ефективним прийомом є ліплення та малювання знаків; поліпшення уявлень про власне тіло позитивно відображається на ознаках кінетичного, кінестетичного факторів моторики. Просторовий чинник відповідає за сприйняття і переробку просторових характеристик з опорою на взаємодію органів чуття різної модальності [9]. Це дає можливість розглядати сукцесивно-симультанний аналіз і синтез як універсальні операційні одиниці, інтенсивний розвиток яких забезпечує підгунтя подальшого опанування основних інтелектуальних навичок і академічних знань. Достатній рівень сформованості сукцесивних і симультанних операцій дозволить будувати внутрішню схему задумів, висловлювання й обчислення, визначається послідовність знаків, літер, слів, чисел тощо. задля успішної мовленнєвої або рахункової діяльності. Дозрівання таких функцій позитивно впливає на формування в учнів внутрішньої схематизації, що забезпечує якісне засвоєння лінгвістичних і математичних знань, мовленнєвої та інтелектуальної активності у ході освітньої діяльності [6].

Висновки. Основою культурного розвитку, що сприяє формуванню вищих психічних функцій, є освіта особистості. Онтогенетичний розвиток особистості включає в себе виникнення нових якісних характеристик (зміни фізичних даних та психічних особливостей), а соціальне середовище та навколишній фізичний простір з багатогранними компонентами виступає стимулом для розвитку цих функцій в онтогенезі. Забезпечення різних видів навчальної діяльності здійснюється через відповідні форми та рівні синтетичної діяльності, що залежить від розвитку та функціонування всіх доступних людині аналізаторів. Тому сенсорний розвиток, базується на отриманні відчуттів і переробці цих показників через сприймання, є фундаментом загального розумового розвитку дитини, адже позитивно позначається на фіксуванні уявлень про явища навколишнього світу, зовнішні властивості предметів, положення в просторі, закономірності дійсності. Надалі ці фактори яскраво проявляють у ході навчально-виховного процесу як у дошкільному, найбільше у шкільному віці та певним чином протягом усього життя людини, закладаючи основу впровадження освітньої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя. 2017. С. 300.
2. Мартинчук О.В., Маруненко І.М., Луцько К.В., Таран О.П., Мельніченко Т.В., Єжова Т.Є. Спеціальна педагогіка. Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2017. С. 364.
3. Пименова Н. Сенсорна інтеграція як основа гармонійного розвитку дитини. *Педагогічні обрії.* (1, 130). 2024. С. 66–74.
4. Романова І.А. Освітнє середовище як чинник розвитку культури інтелектуальної діяльності молодшого школяра. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. (30). 2013. С. 494–501.
5. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ. Центр учбової літератури. 2012. С. 296.
6. Тарасун В.В. Основи теорії і практики логодидактики: підруч. для ВНЗ. Київ, Каравела. 2017. С. 316.
7. Терлецький А.В. Поняття та сутність освітньої послуги як правової категорії. *Південноукраїнський правничий часопис*. (1). 2023. С. 254–261
8. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2017. С. 548.
9. Шевцов А.Г., Ільїна О.В. Нейропсихологічний підхід у корекції розвитку дітей з психофізичними порушеннями. Актуальні питання корекційної освіти. *Педагогічні науки.* 5(2). 2015. С. 47–360.
10. Шмаргун В.М. Сенсорно-перцептивна регуляція процесу мислення. *Психологія*. (2). 2016. С. 88–92.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.92
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.25

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Михайлишин У. Б.
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Юхименко І. В.
викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Татьяненко Н. В.
магістр психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОНФЛІКТНІСТЬ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON CONFLICT IN EARLY ADOLESCENCE

У статті здійснено дослідження проблеми психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту на конфліктність особистості у ранньому юнацькому віці.

На основі теоретичного аналізу різних підходів науковців визначено, що поняття емоційного інтелекту має різні трактування. У загальному під емоційним інтелектом розуміють здатність особистості до розпізнання, розуміння власних та чужих емоцій і управління ними.

Розглянувши основні наукові положення, ми з'ясували, що емоційний інтелект може впливати на рівень конфліктності особистості. Особи із високим рівнем емоційного інтелекту ефективно керують своєю емоційною сферою, так як добре розуміють свої емоції і почуття інших людей. У результаті це допомагає їм приймати конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях. Виявлено, що люди з низькою конфліктністю характеризуються хорошим емоційним самоконтролем.

Проведено емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на конфліктність особистості у ранньому юнацькому віці. Для діагностики емоційного інтелекту та особливостей проявів конфліктності обрано наступні методики: методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте; методика діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас; методика оцінки конфліктності особистості Г.В. Ложкін.

За допомогою зазначених методик встановлено, що у даній вибірці середній рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у найбільшої кількості учнів. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у найменшої кількості досліджуваних. У конфліктних ситуаціях більшість учнів обирають стратегію співпраці, компромісу. Найменше схильні у конфліктах проявляти суперництво. У цілому рівень конфліктності більшості досліджуваних осіб у межах соціальної норми, поведінка у конфліктах є конструктивною.

За допомогою статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона) визначено взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та особливостями конфліктності старшокласників. Досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту частіше у конфліктних ситуаціях застосовують співпрацю та йдуть на компроміс. Також, особи з високим рівнем емоційного інтелекту проявляють низький рівень конфліктності та рідше у конфліктних ситуаціях обирають такі стратегії як уникнення, пристосування, суперництво та протидію.

Ключові слова: емоційний інтелект, конфліктність, конфліктна поведінка, способи подолання конфлікту, ранній юнацький вік.

The article studies the problem of psychological characteristics of the influence of emotional intelligence on the conflict of personality in early adolescence.

Based on the theoretical analysis of different approaches of scientists, it is determined that the concept of emotional intelligence has different interpretations. In general, emotional intelligence is understood as the ability of a person to recognize, understand their own and other people's emotions, and manage them.

Having considered the main scientific provisions, we found that emotional intelligence can influence the level of conflict in the personality. Individuals with a high level of emotional intelligence effectively manage their emotional sphere, as they understand their emotions and the feelings of other people well. As a result, this helps them make constructive decisions in conflict situations. It was found that people with low conflict are characterized by good emotional self-control.

An empirical study of the influence of emotional intelligence on personality conflict in early adolescence was conducted. The following methods were chosen for the diagnosis of emotional intelligence and the specifics of conflict manifestations: the emotional intelligence research method "Emotional Intelligence Scale" by N. Schutte; the method of diagnosing ways of reacting in conflicts by K. Thomas; the method of assessing personality conflict by G.V. Lozhkin.

Using the above-mentioned methods, it was found that in this sample, the average level of emotional intelligence development is expressed in the largest number of students. The low level of emotional intelligence development is expressed in the smallest number of students. In conflict situations, most students choose a strategy of cooperation and compromise. They are least inclined to show rivalry in conflicts. In general, the level of conflict of the majority of the studied individuals is within the social norm, and behavior in conflicts is constructive.

Using statistical data processing (Pearson's correlation coefficient), the relationship between the level of emotional intelligence and the characteristics of conflict in high school students was determined. Subjects with a high level of emotional intelligence more often use cooperation and compromise in conflict situations. Also, individuals with a high level of emotional intelligence show a low level of conflict and less often choose strategies such as avoidance, accommodation, rivalry, and opposition in conflict situations.

Key words: emotional intelligence, conflict, conflict behavior, ways to overcome conflict, early adolescence.

Постановка проблеми. Інтерес до проблеми конфліктності помітний у багатьох дослідників. Зумовлено це тим, що конфлікт являє собою невід'ємний елемент людської життєдіяльності. Кожна особистість у своєму житті у певних обставинах переживає конфліктні ситуації. Проте, не всі люди здатні знаходити конструктивні шляхи розв'язання проблеми. Способи вирішення конфліктів є індивідуальними для кожної особистості і також можуть змінюватись ситуативно під впливом певних факторів.

Значний інтерес викликає питання щодо визначення детермінант зниження рівня конфліктності особистості. Одним із чинників, які впливають на зниження конфліктності та допомагають людині успішно, конструктивно долати конфлікти виступає емоційний інтелект. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає людині краще розуміти свої емоційні стани, почуття інших людей, тому при виникненні непорозумінь у різних ситуаціях їх поведінка може бути більш конструктивна. Таким чином, уміння контролювати власні та чужі емоції, розуміти їх може допомогти людині при вирішенні конфлікту.

Проте, однозначного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та конфліктності особистості у сучасних наукових дослідженнях не визначено. Різні аспекти зазначеної проблематики потребують глибшого аналізу та конкретизації.

Виклад основного матеріалу. Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі вчені, як Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (когнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), Дж. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші.

Поняття «емоційний інтелект» розглядається як здатність до розпізнання, розуміння емоцій і управління ними; маються на увазі як власні емоції суб'єкта, так і емоції інших людей [3].

Актуальними на сьогодні є декілька моделей емоційного інтелекту, що активно використовуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Найвідомішою з них є «модель здібностей», що була запропонована Дж. Мейєром і П. Селовеєм, а пізніше доповнена Д. Карузо, в якій емоційний інтелект розуміється як набір здібностей людини. Дослідники виокремили чотири основних компоненти, що вибудовуються в певну ієрархію: сприйняття, оцінка і вираз емоцій; використання емоцій для підвищення ефективності мислення і діяльності; розуміння і аналіз емоцій; свідоме управління емоціями.

Серед змішаних моделей емоційного інтелекту набула значної популярності концепція Д. Гоулмана. Згідно з цією концепцією, емоційний інтелект – це здатність людини тлумачити власні емоції і емоції інших оточуючих людей для того, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей.

Канадський психолог Р. Бар-Он запропонував модель емоційного інтелекту як альтернативу до визначення показника когнітивного інтелекту. Згідно з теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект становить множинність некогнітивних здібностей і навичок, що впливають на можливості індивіда успішно долати перешкоди і тиск оточення. Структура емоційного інтелекту у моделі Бар-Она складається з п'яти основних компонентів: внутрішньоособистісний емоційний інтелект; міжособистісний емоційний інтелект; адаптивність; регуляція стресу; загальний настрій [4].

Рівень емоційного інтелекту може впливати на конфліктність особистості. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому у суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими. Їх опанування і контроль дозволяють приймати конструктивні рішення [3].

Встановлено, що емпатійні люди, які вміють враховувати думку інших, привітливі, оптимістичні, сердечні, емоційні, менше вступають у конфлікти [2].

Конструктивний етап конфліктності характеризується спроможністю особистості до аналізу й управління конфліктами, здатністю до емоційної саморегуляції, впевненістю у можливості знайти взаєморозуміння, вирішити проблеми, що виникли у взаєминах. Особи з низькою конфліктністю характеризуються хорошим емоційним самоконтролем [1].

На думку К.Томаса, у дослідженнях конфліктної поведінки потрібно обов'язково звертати увагу на форми поведінки людини у конфліктній ситуації, які з цих форм є конструктивними та деструктивними, та як можна у ситуації конфлікту стимулювати конструктивну поведінку. Для опису поведінки людини у конфліктній ситуації К.Томас використовує двомірну модель регулювання конфліктів, базовими змінами у якій є кооперація – здатність людини до розуміння потреб інших та наполегливість – лобіювання власних інтересів [2].

Психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на конфліктність особистості у старшому шкільному віці емпірично досліджено на базі Колочавського ліцею Колочавської сільської ради Хустського району Закарпатської області. Вибірка становить у загальному 38 учнів. Дослідження проводилось у 10 та 11 класах.

Для діагностики емоційного інтелекту та особливостей конфліктності обрано наступні методики: методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте; методика діагностики способів реагування у конфліктах

К.Томас; методика оцінки конфліктності особистості Г.В. Ложкін.

За методикою дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте встановлено, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у 29% від загальної кількості осіб у вибірці (11 досліджуваних учнів). Середній рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у 55% від загальної кількості осіб у вибірці (21 досліджуваних учнів). Низький рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у 16% від загальної кількості осіб у вибірці (6 досліджуваних учнів).

Таким чином, результати дослідження за даною методикою вказують на те, що середній рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у найбільшої кількості учнів. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту виражений у найменшої кількості досліджуваних.

Результати дослідження за даною методикою дозволяють зробити висновки, що більшість учнів мають достатньо розвинений емоційний інтелект. Їх результати входять у межі норми. Більшість учнів у різних ситуаціях можуть ідентифікувати свої власні емоції, розрізняти та використовувати їх. Також вони здатні керувати своїми емоціями. Проявляють учні і здатність відстежувати чужі емоції та розуміти їх.

На рисунку 1 зображено узагальнені результати у % за даною методикою.

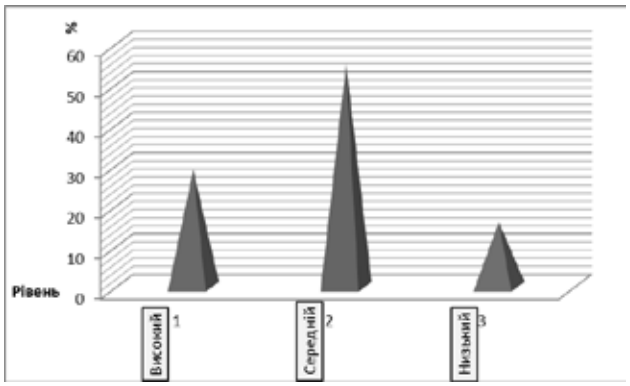

Рис. 1. Узагальнені результати у % за методикою дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте

За методикою діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас встановлено, що спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «компроміс» виражений у 42% від загальної кількості осіб у вибірці (16 досліджуваних учнів). Спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «співпраця» виражений у 55% від загальної кількості осіб у вибірці (21 досліджуваних учнів). Спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «уникнення» виражений у 29% від загальної кількості осіб у вибірці (11 досліджуваних учнів). Спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «пристосування» виражений у 24% від загальної кількості осіб у вибірці (9 досліджуваних учнів). Спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «суперництво» виражений у 16% від загальної кількості осіб у вибірці (6 досліджуваних учнів).

Таким чином, результати дослідження за даною методикою вказують на те, що спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «співпраця» виражений у найбільшої частини досліджуваних осіб. Також багато учнів мають виражений спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «компроміс». Спосіб реагування у конфліктних ситуаціях «суперництво» виражений у найменшої кількості учнів у вибірці.

Результати дослідження за даною методикою дозволяють зробити висновки, що більшість учнів у конфліктних ситуаціях не вдаються до деструктивної поведінки, а намагаються вирішити конфлікт максимально задовольнивши усі сторони. Конфліктну ситуацію вони не сприймають як цілком негативну, а намагаються знайти варіанти покращення взаємовідносин. У деяких випадках, коли не вдається вирішити проблему за допомогою співпраці, вони можуть погодитись на певні компроміси щоб частково задовольнити усі конфліктуючі сторони. Більшість учнів також не схильні до того, щоб задовольняти свої власні інтереси за рахунок інших, у конфліктах вони враховують позиції інших осіб.

На рисунку 2 зображено узагальнені результати у % за даною методикою.

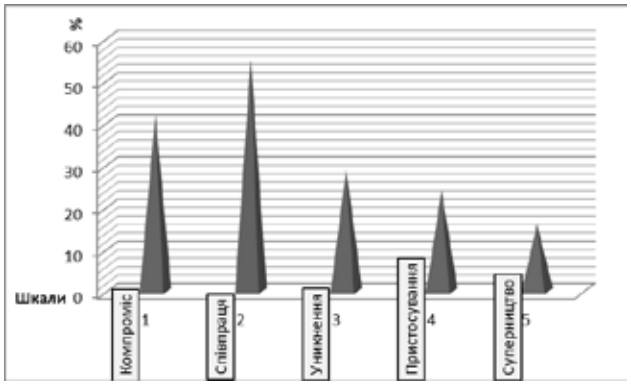

Рис. 2. Узагальнені результати у % за методикою діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас

За методикою оцінки конфліктності особистості Г.В. Ложкін встановлено, що висока конфліктність виражена у 24% від загальної кількості осіб у вибірці (9 досліджуваних учнів). Рівень конфліктності у межах норми виражений у 76% від загальної кількості осіб у вибірці (29 досліджуваних учнів).

Таким чином, результати дослідження за даною методикою вказують на те, що рівень конфліктності у межах норми виражений у найбільшої кількості учнів. Висока конфліктність виражена відповідно у меншої частини досліджуваних осіб.

Результати дослідження за даною методикою дозволяють зробити висновки, що більшість учнів не схильні провокувати конфліктні ситуації, проблеми вони намагаються вирішувати так, щоб до конфліктів не доходило. Учні можуть керувати своїми емоційними станами таким чином, щоб конструктивно вирішувати проблеми.

На рисунку 3 зображено узагальнені результати у % за даною методикою.

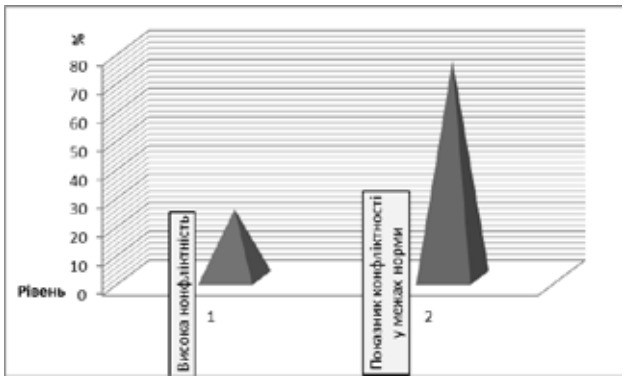

Рис. 3. Узагальнені результати у % за методикою оцінки конфліктності особистості Г.В. Ложкін

Взаємозв'язок між результатами методик дослідження емоційного інтелекту та конфліктності особистості встановлено за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Отримано наступні статистично значимі зв'язки:

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте) та способом поведінки у конфлікті «компроміс» (Методика діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас) (r = 0,918**; p<0,01). Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту часто обирають у вирішенні конфліктів компроміс.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте) та способом поведінки у конфлікті «співпраця» (Методика діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас) (r = 0,898**; p<0,01). Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту часто обирають у вирішенні конфліктів співпрацю.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте) та способом поведінки у конфлікті «уникнення» (Методика діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас) (r = -0,935**; p<0,01). Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту рідко обирають у вирішенні конфліктів уникнення.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте) та способом поведінки у конфлікті «пристосування» (Методика діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас) (r = -0,941**; p<0,01). Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту рідко обирають у вирішенні конфліктів пристосування.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте) та способом поведінки у конфлікті «суперництво» (Методика діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас) (r = -0,941**; p<0,01). Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту рідко обирають у вирішенні конфліктів суперництво.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Методика дослідження емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте) та рівнем конфліктності (Методика оцінки конфліктності особистості Г.В. Ложкін) (r = -0,901**; p<0,01). Таким чином, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту часто проявляють низький рівень конфліктності.

Можемо зробити висновки на основі кореляційного аналізу: чим вищий рівень емоційного інтелекту у досліджуваних, зокрема висока здатність розуміти, керувати своїми та чужими емоціями, тим частіше у конфліктних ситуаціях вони застосовують співпрацю та йдуть на компроміс.

Чим вищий рівень емоційного інтелекту у досліджуваних, зокрема висока здатність розуміти, керувати своїми та чужими емоціями, тим нижчий у них рівень конфліктності та рідше у конфліктних ситуаціях вони застосовують уникнення, пристосування, суперництво та протидію.

Висновки. Здійснено аналіз проблеми впливу емоційного інтелекту на конфліктність особистості. Встановлено, що емоційний інтелект розглядається багатьма дослідниками та має різні трактування. Узагальнивши погляди науковців на дане поняття, можемо визначити, що емоційний інтелект являє собою здатність до розпізнання, розуміння емоцій і управління ними. Це стосується як власних емоцій особистості так і чужих.

На основі розгляду положень науковців ми з'ясували, що емоційний інтелект має вплив на рівень конфліктності особистості. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому приймають конструктивні рішення. Також, особи з низькою конфліктністю характеризуються хорошим емоційним самоконтролем, що також пов'язано із рівнем емоційного інтелекту.

Здійснивши емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу емоційного інтелекту на конфліктність особистості у старшому шкільному віці за методикою діагностики емоційного інтелекту «Emotional Intelligence Scale» Н. Шутте встановлено, що у найбільшої кількості учнів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту, він є найбільш виражений. Найменше у даній вибірці проявляється низький рівень розвитку емоційного інтелекту. На основі даних результатів можемо зробити висновки за методикою про те, що більшість учнів мають достатньо розвинений емоційний інтелект. У різноманітних ситуаціях вони можуть ідентифікувати свої власні емоції та розуміти чужі, розрізняти їх та керувати ними.

За методикою діагностики способів реагування у конфліктах К.Томас встановлено, що найчастіше у досліджуваних осіб проявляється спосіб вирі-

шення конфліктів, який спрямований на співпрацю. Також, у багатьох старшокласників виражений спосіб реагування у конфліктних ситуаціях спрямований на компроміс. Найменше у конфліктних ситуаціях досліджувані обирають суперництво. На основі даних результатів можемо зробити висновки за методикою про те, що більшість учнів у конфліктних ситуаціях проявляють конструктивні способи поведінки. Конфлікти досліджувані не сприймають як цілком негативні, а намагаються знайти варіанти покращення взаємовідносин. Якщо не виходить вирішити ситуацію налагодивши співпрацю, то вони можуть погодитись на певні компроміси для того, щоб частково задовольнити інтереси конфліктуючих сторін.

За методикою оцінки конфліктності особистості Г.В. Ложкін встановлено, що у найбільшої кількості учнів рівень конфліктності знаходиться у межах соціальної норми. Висока конфліктність виражена відповідно у меншої частини досліджуваних осіб. На основі даних результатів можемо зробити висновки за методикою про те, що більшість учнів не схильні провокувати конфліктні ситуації. Проблемні ситуації вони намагаються вирішувати попередивши виникнення конфліктів.

Здійснено статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Встановлено, що учні з високим рівнем емоційного інтелекту, зокрема високою здатністю розуміти, керувати своїми та чужими емоціями, частіше у конфліктних ситуаціях застосовують співпрацю та йдуть на компроміс. Учні з високим рівнем емоційного інтелекту, зокрема високою здатністю розуміти, керувати своїми та чужими емоціями, проявляють низький рівень конфліктності та рідше у конфліктних ситуаціях застосовують уникнення, пристосування, суперництво та протидію.

Розглянуті у даній статті питання щодо визначення впливу емоційного інтелекту на конфліктність особистості не розкривають усі аспекти досліджуваної проблеми. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у глибшому теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні зазначеної проблематики у різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дуткевич Т.В. Психологічний зміст поняття конфліктності. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. . 2013. Випуск 20. С.192-200.

2. Котлова Л.О. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів та їх особистісного статусу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія.* 2010. Випуск 32. С. 444–450.

3. Лящ О., Мисіва Д. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2018. Випуск 3. С. 123–128.

4. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості.* 2018. Вип. 14. С. 348–355.

Дата першого надходження рукопису до видання: 13.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.26

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Скворчевська Є. Л.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

ДО ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІЦІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

TO THE QUESTION OF DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CENTURY OF EARLY ADULTHOOD

У статті розглядається проблема феномену емоційного інтелекту як інтегральної характеристики особистості, що визначає якість її розвитку, міжособистісних взаємин та можливості самореалізації. Розкрито сутність емоційного інтелекту як сукупності когнітивних і регулятивних здібностей, спрямованих на виявлення, розуміння та контроль власних і чужих емоцій. Підкреслюється його значення у формуванні здатності до регуляції психоемоційного стану, подолання негативних переживань, підвищення ефективності діяльності та забезпечення психологічного благополуччя. Зазначається, що високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на успішність спілкування, професійну результативність та вибір продуктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Наголошено на відмінності між інтелектуальними здібностями та емоційною компетентністю: високий показник інтелекту не гарантує життєвої успішності без сформованих навичок управління емоціями. Встановлено, що більшість осіб цієї вікової категорії здатні усвідомлювати та розпізнавати власні емоції, що сприяє швидшій адаптації до нових ситуацій та зниженню рівня стресу. Виявлено, що дорослі у цей період демонструють гнучкість поведінки, вміння мотивувати себе на досягнення мети та ефективно застосовувати стратегії саморегуляції, що позитивно позначається на результативності діяльності. Дослідження чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, показало високі показники за шкалою соціальної пристосовності, що виявляється у широкому колі інтересів та тенденції до нетерплячості. Аналіз рівня інтелекту засвідчив здатність більшості з них до логічного мислення, аналізу та синтезу інформації, що відображається у вмінні розкладати складні завдання на окремі елементи. Результати дозволяють розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс адаптації та особистісного розвитку на етапі ранньої дорослості.

Ключові слова: емоційний інтелект, рання дорослість, парціальний інтелект, особистість, мислення.

The article considers the problem of the phenomenon of emotional intelligence as an integral characteristic of personality, determining the quality of its development, interpersonal relationships and opportunities for self-realization. The essence of emotional intelligence is revealed as a set of cognitive and regulatory abilities aimed at identifying, understanding and controlling one's own and others' emotions. Its importance in the formation of the ability to regulate the psychoemotional state, overcome negative experiences, improve the efficiency of activities and ensure psychological well-being is emphasized. It is noted that a high level of emotional intelligence has a direct impact on the success of communication, professional performance and the choice of productive strategies for overcoming stressful situations. The difference between intellectual abilities and emotional competence is noted: a high IQ does not guarantee success in life without established emotion management skills. It has been established that most people in this age category are able to realize and recognize their own emotions, which contributes to faster adaptation to new situations and a decrease in stress levels. It was revealed that adults during this period demonstrate flexibility of behavior, the ability to motivate themselves to achieve a goal and effectively apply self-regulation strategies, which has a positive effect on the effectiveness of activities. A study of factors influencing the development of emotional intelligence showed high rates on the social adaptability scale, manifested in a wide range of interests and a tendency to impatience. Analysis of the level of intelligence showed the ability of most of them to logical thinking, analysis and synthesis of information, reflected in the ability to decompose complex problems into individual elements. The results allow us to consider emotional intelligence as an important resource for adaptation and personal development in early adulthood.

Key words: emotional intelligence, early adulthood, partial intelligence, personality, thinking.

Постановка проблеми. Рання дорослість – це період, який охоплює період з 20–45 років. Саме тоді завершується головна біологічна фаза розвитку – уповільнення зростання. Розвиток зрілості проходить нерівномірно та гетерохронно і залежить від специфічних завдань дорослості. Основне завдання в цей період набути тих соціальних навичок, які необхідні для підтримки гомеостазу наступного порядку, соціального (професія, соціальний статус, сімейне життя).

На даному етапі емоційний інтелект має специфічні особливості, які полягають у відносно низькому рівні розвитку його параметрів, меншій внутрішній узгодженості та якісній своєрідності стратегій емоційної саморегуляції. Емоційний інтелект у період ранньої дорослості розвивається гетерохронно і взаємопов'язаний з соціометричним статусом, а також зі стилем міжособистісної комунікації. Його рівень визначає якість міжособистісного спілкування людини. Також на даному етапі емоційна саморегуляція залежить від типу діяльності, якою займається людина.

Мета статті – визначити особливості розвитку емоційного інтелекту у віці ранньої дорослості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «емоційного інтелекту» вивчали наступні вітчизняні вчені: О. Бабяк, О. І. Боковець, Н. І. Буркало,

О. В. Брусакова, С. В. Марчук, І. Мазоха, С. О. Подофей, О. Чебикін та ін., а зарубіжні: Р. Бар-Он та ін.

Виклад основного матеріалу. Проблема вивчення емоційного інтелекту (EI) та його розвитку є актуальною у період ранньої дорослості.

Н. І. Буркало зауважує, що емоційний інтелект – це інтегральна властивість особистості, яка сприяє її гармонійному розвитку, покращенню міжособистісної взаємодії та відкриває для особистості широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу [4, с. 45].

З точки зору С. В. Марчук вивчення впливу емоційного інтелекту на особистість – важливий вектор дослідження як психологічної науки, так і людства загалом, адже визначення факторів його впливу на життєдіяльність особистості дасть відповіді на чимало запитань. Емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в її ефективності розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху [7, с. 23].

О. І. Боковець зазначає, що дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену визначається тим, що емоційна сфера є найбільш динамічною у структурі особистості. Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють вагому роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. Невміння тримати емоційне життя під контролем призводить до емоційного напруження, різноманітних астенічних психоемоційних станів, страждань від внутрішніх протиріч, що певним чином відображається на психічному здоров'ї особистості [2, с. 68].

О. В. Брусакова зазначає, рівень особистих досягнень людини у великій мірі визначається не класичним показником інтелекту IQ, а емоційними здібностями. Іншими словами, «бути розумним», зовсім не означає «бути успішним», важливо розбиратися в своїх і чужих емоціях і вміти контролювати їх [3, с. 222].

І. Мазоха зазначає, що емоційний інтелект – це сукупність розумових здібностей, що забезпечують виявлення, розуміння причин та управління власними емоціями та емоціями інших людей для успішного досягнення цілей та намірів діяльності (професійна діяльність, спілкування) [6, С. 102].

З точки зору С. О. Подофей емоційний інтелект включає в себе такі здібності, як: розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей, емпатію, управління власними і чужими емоціями, використання емоцій у цілях мотивації та рішення задач [8, с. 262].

Концепція емоційного інтелекту представлена роботах Р. Бар-Она. Він вперше вжив термін «емоційний коефіцієнт», який став використовуватись альтернативно коефіцієнту інтелекту IQ у 1985 році. Його теорія стала базовою йому у створенні (1996 р.) опитувальника з метою виміру емоційного коефіцієнта. У концепції вченого емоційний інтелект досліджується з погляду сукупності 12 певних якостей індивіда, які сприяють його захисту від негативних факторів навколишньої дійсності. Р. Бар-Он удосконалив наявне уявлення про емоційний інтелект, включив до нього компоненти стресорегуляції та загального настрою [10, с. 317].

Отже, у сучасних дослідженнях проблеми емоційного інтелекту відбувається активне обговорення даної проблематики, оскільки уявлення про емоційний інтелект є широкими та розпливчастими. Рівень емоційного інтелекту впливає на вибір стратегій подолання стресових факторів: високий сприяє більш частому вибору продуктивних і більш рідкісному вибору непродуктивних стратегій, ніж низький та середній рівні емоційного інтелекту. У період ранньої дорослості емоційний інтелект володіє специфічними особливостями, які укладаються щодо низького рівня розвитку його параметрів, меншої внутрішньої узгодженості в якісному своєрідності стратегій емоційної саморегуляції.

Вибірка досліджуваних: загальна кількість 40 досліджуваних у віці 20–45 років, з них 29 жінок та 11 чоловіків.

Відповідно до мети дослідження нами були обрані наступні методики.

1) методика «Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла);

2) методика для «Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості» (СМОЛ);

3) тест «Прогресивні матриці» (Дж. Равена).

Таблиця 1

Дослідження емоційного інтелекту особистості (парціальний інтелект)

Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
Емоційна обізнаність	21	52,5	11	27,5	8	20
Управління своїми емоціями	16	40	13	32,5	11	27,5
Самомотивація	13	32,5	20	50	7	17,5
Емпатія	18	45	14	35	8	20
Розпізнавання емоцій інших людей	20	50	13	32,5	7	17,5

Вивчення рівня емоційного інтелекту проводилось за допомогою методики «Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холла). Результати представлені в таблицях 1 та 2.

Вивчення емоційного інтелекту особистості (парціальний інтелект) показало, що високий рівень переважає за наступними шкалами: «емоційна обізнаність» (52,5%), «розпізнавання емоцій інших людей» (50%), «емпатія» (45%), «управління своїми емоціями» (40%). Отримані результати свідчать про те, що в період ранньої дорослості більшість досліджуваних усвідомлюють та розуміють свої емоції, вони вміють розпізнавати власні емоційні стани, що сприяє швидшій адаптації до нової ситуації та зменшує вплив стресу на організм. Дорослі вміють впливати на емоційний стан інших людей, бо мають навички по розпізнаванню їх емоції. У спілкуванні вони проявляють емпатію. Вміють співпереживати, оцінювати емоційний стан іншої людини, а також проявляють готовність надати підтримку у складних життєвих ситуаціях. У дорослому віці особистості вміють проявляти гнучкість поведінки, саморегуляцію емоцій та поведінки.

Середній рівень виявлений за шкалою «самомотивація» (50%). Отримані результати свідчать про те, що дорослі особи вміють управляти власною поведінкою за рахунок управляння емоціями. Вміють ставити та досягати мету у житті.

Таблиця 2

Дослідження емоційного інтелекту особистості (інтегративний інтелект)

Рівень	Інтегративний інтелект	
	Кіл-ість досл.	%
Високий рівень	10	25
Середній рівень	24	60
Низький рівень	6	15

Вивчення емоційного інтелекту особистості, а саме інтегративного інтелекту показало, що у більшості дорослих досліджуваних переважає середній рівень інтегративного інтелекту (60%). Отримані дані свідчать про розвинену емпатію, здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей. Дорослі вміють мотивувати себе на досягнення мети. Вміють регулювати емоції, застосовуючи навички саморегуляції. Проявляють гнучкість поведінки, що позитивно впливає на досягнення мети.

Високий рівень виявлений у (25%) досліджуваних. Отримані результати вказують на здатність осіб відрізняти відтінки власних емоцій, розуміти свої та чужі емоції. Вміння налагоджувати контакт із різними людьми, проявляти повагу до особистих кордонів інших людей.

У меншості досліджуваних виявлений низький рівень інтегративного інтелекту (15%). Отримані дані говорять про відсутність вмінь саморегуляції емоцій. Дорослі не розуміють власні емоції та емоції інших людей, що негативно впливає на комунікацію з оточуючими людьми.

Отже, вивчення емоційного інтелекту особистості (парціальний інтелект) показало, що переважає високий рівень за шкалами: «емоційна обізнаність», «розпізнавання емоцій інших людей», «емпатія», «управління своїми емоціями». У більшості дорослих досліджуваних переважає середній рівень інтегративного інтелекту.

Для визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості нами були використано методику для визначення емоційної стійкості «Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості» (СМОЛ). Результати представлені в таблиці 3.

Визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості показало, що за шкалами L, F та K виявлено низький рівень в усіх досліджуваних (100%), що свідчить про щирість відповідей, отже можемо інтерпретувати отримані дані.

Серед клінічних шкал за високим рівнем домінує шкала 3 «шкала істерії» (77,5%). Отримані дані свідчать про соціальну пристосовність осіб в період ранньої дорослості. Вони мають велике коло інтересів та проявляють нетерплячість.

Шкала 7 «психастенії» (75%). У осіб чоловічої статі дана шкала свідчить про наявність таких осо-

Таблиця 3

Дослідження чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Шкала L	–	–	–	–	40	100
Шкала F	–	–	–	–	40	100
Шкала K	–	–	–	–	40	100
Шкала 1	3	7,5	3	7,5	34	85
Шкала 2	27	67,5	3	7,5	10	25
Шкала 3	31	77,5	4	10	5	12,5
Шкала 4	28	70	4	10	8	20
Шкала 6	29	72,5	7	17,5	4	10
Шкала 7	30	75	6	15	4	10
Шкала 8	2	5	6	15	32	80
Шкала 9	26	65	6	15	8	20

бливостей, як сором'язливість, сентиментальність, почуття незадоволеності. У жінок є ознакою невротичної реакції, дана шкала властива для сензитивних, сумлінних, високо інтуїтивних, сором'язливих, прискіпливих і педантичних у роботі жінок.

Шкала 6 «параної» (72,5%). Отримані дані свідчать про схильність до афектів, прояви упертості у досягненні поставленої мети. Особи є працелюбними та винахідливими.

Шкала 4 «психопатії» (70%). Дані говорять про наявність таких особливостей, як схильність до пригод, хоробрість, товариськість та наполегливість.

Шкала 2 «депресії» (67,5%). Дані особи скромні, сором'язливі, вразливі, часто незадоволені собою, схильні до хвилювань. У важких ситуаціях намагаються уникнути конфлікту, песимістично оцінюють свої професійні можливості.

Шкала 9 «гіпоманії» (65%). Даним особам властива балакучість, ініціативність, ентузіазм, схильність до ризику.

Низький рівень виявлено за шкалами 1 «іпохондрії» (85%). Дані свідчать про ініціативність та жвавість характеру.

Шкала 8 «шизофренії» (80%). Отримані результати вказують на консервативні погляди на життя, вміння пристосовуватися до нових обставин.

Отже, аналіз чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості показав за високим рівнем домінує шкала 3 «шкала істерії», а за низьким рівнем – шкалами 1 «іпохондрії».

Для визнання рівня інтелекту використовувався тест «Прогресивні матриці» (Дж. Равена). Результати представлені в таблиці 4 та 5.

Таблиця 4

Виявлення рівня інтелекту у період ранньої дорослості

Серія	Домінуючий показник	
	Кількість досл.	%
Серія A	16	40
Серія B	15	37,5
Серія C	18	45
Серія D	19	47,5
Серія E	22	55

Дослідження рівня інтелекту у період ранньої дорослості показало, що у більшості досліджуваних переважає серія Е (55%). Отримані результати свідчать про вміння дорослих осіб розкладати фігуру основного зображення на елементи, що вказує на вміння проводити аналіз та синтез отриманої інформації, логічно мислити.

Домінування результатів за серією D виявлено у (47,5%) досліджуваних. Отримані дані вказують на вміння дорослих осіб використовувати принцип перегрупування фігур у матриці. Перегрупування може бути у горизонтальному та вертикальному положеннях. Особи дорослого віку вміють знаходити логічні послідовності у зображеннях фігур та перегруповувати їх для знаходження вірної відповіді.

Серія С виявлена у (45%) досліджуваних. Отримані результати говорять про вміння досліджуваних проводити аналіз фігур. Дорослі розрізняють принцип за яким побудовані дані матриці та швидко знаходять вірну відповідь.

Серія А переважає у (40%) досліджуваних. Отримані результати вказують на вміння дорослих осіб встановлювати взаємозв'язок у структурі матриць. Вони вміють доповнювати недостатньої частини основного зображення одним із наведених у кожній таблиці фрагментів.

У меншості виявлено домінування серії В (37,5%) досліджуваних. Отримані дані вказують на використання принципу аналогії між парами фігур. Досліджувані вміють визначати вісь симетрії, відповідно до якої розташовані фігури в основному зразку.

Таблиця 5

Загальний рівень інтелекту у період ранньої дорослості

Рівень інтелекту	Кількість досл.	%
Низький	-	-
Нижче середнього	4	10
Середній	3	7,5
Нормальний	4	10
Вище середнього	8	20
Високий	21	52,5

Дослідження загального рівня інтелекту у період ранньої дорослості виявило, що у більшості досліджуваних домінує високий рівень інтелекту (52,5%). Отримані дані вказують на винятковий інтелектуальний потенціал осіб, вони здатні вирішувати складні завдання, що вимагають глибокого аналізу та синтезу.

Рівень інтелекту вище середнього виявлений у (20%) досліджуваних. Дані результати свідчать про середній інтелектуальний потенціал і здатність швидко і легко аналізувати інформацію, знаходити рішення нетривіальних завдань і гнучкість у вирішення завдань.

Нормальний рівень інтелекту та нижче середнього виявлений у (10%). Результати говорять про середній інтелектуальний потенціал і здатність ефективно вирішувати завдання, що вимагають абстрактного мислення та логіки. Інтелект нижче середнього вказує на складність у вирішенні логічних завдань та використовування аналізу і синтезу.

У меншості досліджуваних виявлено середній рівень інтелекту (7,5%). Виявлено, що досліджувані вміють проводити аналіз та синтез під час вирішення інтелектуальних завдань. Вони вміють логічно мислити та знаходять вихід зі складних ситуацій.

Отже, дослідження рівня інтелекту у період ранньої дорослості показало, що у більшості досліджуваних переважає серія Е. У більшості досліджуваних домінує високий рівень інтелекту.

Висновки. 1. В період ранньої дорослості більшість досліджуваних усвідомлюють та розуміють свої емоції, вони вміють розпізнавати власні емоційні

стани, що сприяє швидшій адаптації до нової ситуації та зменшує вплив стресу на організм. Дорослі вміють мотивувати себе на досягнення мети. Вміють регулювати емоції, застосовуючи навички саморегуляції. Проявляють гнучкість поведінки, що позитивно впливає на досягнення мети.

2. Визначення чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту в осіб періоду ранньої дорослості показало, найбільший показник за шкалою «істерії», що свідчать про соціальну пристосовність осіб, вони мають велике коло інтересів та проявляють нетерплячість.

3. Вивчення рівня інтелекту у період ранньої дорослості показало, що більшості досліджуваних вміють розкладати фігуру основного зображення на елементи, що вказує на вміння проводити аналіз та синтез отриманої інформації, здатність логічно мислити.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати дану проблему, можливо це буде гендерне дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабяк О. Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови.* 2020. Т. 1. № 16. С. 1–16. DOI: https://doi.org/10.33189/epsn.v1i16.139

2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус.* 2022. № 37. С. 68–75. DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208. 2022.37.12

3. Брусакова О. В. Особливості емоційного інтелекту осіб студентського віку. *Особистість, суспільство, закон*. 2021. С. 221–224.

4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Psychological journal. 2019. № 5. С. 34–49.

5. Зарицька В. В., Козарик О. С. Вплив соціальних чинників на розвиток емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 2. С. 115–119. DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.20

6. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.

7. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. № 3. С. 20–23.

8. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2019. № 1. С. 260-265.

9. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.

10. Bar-On Reuven, Cherniss C. Emotional intelligence. *Encyclopedia of applied psychology.* / Ed.: C. Spielberger. 2004. Vol. 2. P. 315–321.

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.922.7 + 615.851:7
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.27

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хараджи М. В.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Бородавка А. В.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Практична психологія» кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ART THERAPY AS A TOOL IN WORKING WITH ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN

У статті проведено аналіз та дослідження ефективності застосування арт-терапевтичних технік у роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку. Визначено, що дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. Саме в цей період діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів. Зазначено причини стійкої тенденції до зростання рівня тривожності у дітей дошкільного віку, серед яких особливий вплив мають соціальні, сімейні, освітні чинники: нестабільна обстановка в суспільстві, високі вимоги до дітей з боку дорослих, надмірна зайнятість батьків, обмеження живого спілкування та ігрової активності. Підкреслено важливість раннього виявлення та корекції емоційних порушень. Визначено, що корекційна робота має бути м'якою, ненав'язливою, без примусу – а творчість створює для цього ідеальні умови. Ефективними є методи, що не потребують вербалізації досвіду. Саме таким методом є арт-терапія. У роботі з дошкільниками цей метод дозволяє м'яко та безпечно пропрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні та соціальні навички. В роботі наведено результати проведеного нами дослідження, які підтверджують ефективність цілеспрямованої арттерапевтичної психологічної програми у роботі з тривожністю дітей дошкільного віку. Результати показали: зниження рівня тривожності у більшості учасників експериментальної групи; покращення емоційної виразності та саморегуляції; підвищення адаптивності до соціального середовища та освітнього процесу у дітей дошкільного віку. Отримані дані свідчать про доцільність впровадження арттерапії як складової психологічного супроводу в закладах дошкільної освіти. Завдяки використанню простих, доступних для дитини технік, фахівці можуть не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти розвитку емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів.

Ключові слова: арттерапія, тривожність, діти дошкільного віку, емоційний розвиток, психологічна програма, творчість, дитяча психологія.

The article analyzes and studies the effectiveness of using art therapy techniques in working with anxiety in preschool children. It is determined that preschool age is a particularly important stage in a child's mental development. It is during this period that children are most sensitive to changes in the environment, and therefore vulnerable to emotional stress, anxiety, and fears. The reasons for the steady trend towards an increase in the level of anxiety in preschool children are indicated, among which social, family, and educational factors have a special influence: unstable social conditions, high demands on children from adults, excessive employment of parents, restrictions on live communication and play activity. The importance of early detection and correction of emotional disorders is emphasized. It is determined that corrective work should be soft, unobtrusive, without coercion – and creativity creates ideal conditions for this. Effective methods are those that do not require verbalization of experience. Art therapy is such a method. In working with preschoolers, this method allows for gentle and safe work through internal conflicts, reduce anxiety, and improve communication and social skills. The paper presents the results of our study, which confirm the effectiveness of a targeted art therapy psychological program in working with anxiety in preschool children. The results showed: a decrease in the level of anxiety in the majority of participants in the experimental group; improvement of emotional expressiveness and self-regulation; increased adaptability to the social environment and the educational process in preschool children. The data obtained indicate the feasibility of introducing art therapy as a component of psychological support in preschool educational institutions. Thanks to the use of simple, accessible techniques for the child, specialists can not only reduce the level of anxiety, but also contribute to the development of emotional competence and internal resources.

Key words: art therapy, anxiety, preschool children, emotional development, psychological program, creativity, child psychology.

Постановка проблеми. Дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. У цей період формуються базові уявлення про себе, інших людей, емоції, соціальні правила та способи взаємодії зі світом. Саме в цей час діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів [1, с. 18]. З розвитком емоційної сфери у дитини від дошкільного до молодшого шкільного віку почуття стають більш раціональними, підпорядковуються мисленню. Дитина вчиться розуміти не тільки свої почуття, але і переживання інших людей. Вона може співпереживати, співчувати літературному герою, розігрувати, передавати в сюжетно рольовій грі різні емоційні стани [2; 3].

Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зростання рівня тривожності у дітей дошкільного віку, що є цілком закономірним у зв'язку із вій-

ським станом в Україні. Це також пов'язано з рядом соціальних, сімейних, освітніх чинників: нестабільна обстановка в суспільстві, високі вимоги до дітей з боку дорослих, надмірна зайнятість батьків, обмеження живого спілкування та ігрової активності. Саме тому сучасна дошкільна педагогіка та психологія активно звертають увагу на зростаючий рівень емоційного напруження у дітей дошкільного віку.

Дитяча тривожність – це емоційний стан, що виникає як реакція на очікування небезпеки або неприємної ситуації. У дошкільному віці вона часто носить ситуаційний характер, пов'язаний з адаптацією до дитячого садка, новими соціальними контактами, страхом перед покаранням або невдачею. Підвищена тривожність у дошкільному віці проявляється через уникання нових ситуацій, замкнутість, плаксивість, нав'язливі запитання, порушення сну, а також соматичні симптоми (болі в животі, головний біль тощо). Якщо залишити ці прояви поза увагою, вони можуть закріпитися як стійкі риси особистості або призвести до подальших труднощів у навчанні, соціалізації та самооцінці.

За даними науковців, емоційна нестабільність у дітей цього віку пояснюється ще не сформованою здатністю до саморегуляції. Саме тому корекційна робота має бути м'якою, ненав'язливою, без примусу – а творчість створює для цього ідеальні умови [2; 4]. Ефективними є методи, що не потребують вербалізації досвіду. Саме таким методом є арттерапія. Арттерапія поєднує в собі творчість, самовираження та психотерапевтичний вплив. У роботі з дошкільниками цей метод дозволяє м'яко та безпечно пропрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні та соціальні навички. З огляду на це, дослідження ефективності арттерапії як інструменту у роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку є актуальним та соціально значущим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі спостерігається зростаючий інтерес до використання арттерапії як одного з ефективних методів корекції психоемоційного стану дошкільнят. Дослідження Н. Атаманчук, С. Яланської та О. Тур свідчать про результативність арттерапевтичної роботи у подоланні емоційних труднощів, зокрема страхів, що виникають під час адаптації та соціалізації дітей до умов шкільного середовища. Проблему емоційної нестабільності та підвищеної тривожності у дітей розкривають у своїх працях А. Кошель та Н. Кульбако, які акцентують увагу на доцільності застосування арт-терапії для зниження внутрішньої напруги та подолання тривожних станів. В. Гуменюк та Н. Синюк докладно аналізують методи, що сприяють емоційному розвитку та стабілізації психоемоційного стану дошкільників. Л. Смеречак розглядає арттерапію як ефективний інструмент у роботі з дитячими емоціями, що дозволяє дітям вільно виражати свої почуття. Т. Щербакова у своїх наукових працях аналізує основні методи зняття тривожності і страхів у дошкільників. Однак, попри значний внесок в зазначені напрямки, питання дослідження ефективності арттерапії як інструменту у роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку в умовах сучасної України залишається недостатньо розкритим та потребує подальшого глибокого наукового вивчення. Це й обумовлює актуальність теми.

Мета статті – провести теоретико-методологічний аналіз та дослідити ефективність використання арттерапії як інструменту у роботі з тривожністю у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. У дошкільному віці діти ще не вміють повністю брати під контроль свої емоції, тому їх почуття часто яскраво проявляються через вираз обличчя, жести та пози. Така емоційність безпосередньо пов'язана з певними особливостями розвитку нервової системи, яка ще не повністю сформована. У цьому віці кора головного мозку ще слабко контролює підкіркові ділянки, які відповідають за сміх, сльози, роздратування. Через це у дітей часто можуть виникати сильні але короткочасні емоційні реакції. До прикладу, раптова радість або сум. Але такі стани досить швидко міняються, дитина може заспокоїтись так само легко як і перейшла в стан збудження [5, с. 69].

Діти у віці 4–6 років, які ще не здатні повністю вербалізувати свої емоції, але гостро переживають тривожні стани – особливо вразливі до психологічного стресу. Тривожність в них може виникати через недостатнє розуміння навколишнього світу, страхи, надмірну вимогливість з боку дорослих, конфлікти у сім'ї [4, с. 51]. Це може проявлятися через соматичні скарги, замкненість, агресивність, страхи, порушення сну, уникнення нових ситуацій тощо [6, с. 187–188]. Також основними проявами тривожності у дітей 4–6 років є: страх бути покараним або не справдити очікувань дорослих; надмірна сором'язливість, уникнення спілкування; часті соматичні симптоми без видимих фізіологічних причин; труднощі з адаптацією до нових умов (дитячий садок, зміна колективу); потреба в постійній підтримці з боку дорослого; гіперчутливість до оцінювання. Психологи наголошують на необхідності ранньої діагностики рівня тривожності у дітей, адже тривожні стани у дошкільному віці можуть стати підґрунтям для формування невротичних розладів у майбутньому [1, с. 22].

Тривожність розглядається як індивідуально-психологічна характеристика особистості, що проявляється у підвищеній чутливості до ситуацій невизначеності та тенденції до переживання тривоги в очікуванні можливих несприятливих подій. Поділяємо позицію С. Томчук і М. Томчук, які визначають тривожність як властивість особистості, що виражається в постійній схильності відчувати занепокоєння навіть у тих життєвих обставинах, які об'єктивно не містять загрозливих чинників [4, с. 26].

За твердженням Т. Щербакової, тривожність – це емоційне утворення, що характеризується підвищеним рівнем занепокоєння, страху або напруження, яке не завжди має конкретний об'єкт [7, с. 21]. У дошкільному віці тривожність може носити ситуативний або стійкий характер, залежно від джерела переживань. Розмежовуючи поняття «тривога» і «тривожність», варто підкреслити, що тривога – це суб'єктивне

переживання емоційного дискомфорту, яке виникає у ситуаціях невизначеності, потенційної загрози чи небезпеки, і супроводжується очікуванням невдачі, особливо в контексті соціальної взаємодії або можливого несприятливого розвитку подій [8, с. 15].

У зв'язку з цим виникає необхідність у використанні м'яких, ненасильницьких методів психокорекції, які відповідають віковим та психологічним особливостям дошкільника. Арттерапія виявляється одним із найефективніших напрямів, що дозволяє через творчість налагодити зв'язок із внутрішнім світом дитини та сприяти її емоційному розвантаженню. Арт-терапія, як форма невербальної психотерапії, дозволяє дитині виразити емоції у безпечний спосіб. Загалом, арттерапія – це метод терапії, який за допомогою художньої діяльності сприяє подоланню внутрішніх конфліктів, тривоги та страхів [6, с. 186]. Цей метод розвитку та зміни особистості використовує різні види і форм мистецтва та творчості. Вона акцентується на свободі вибору, особистісному зростанні та самопізнанні. Арттерапія виступає засобом вільного самовираження та самопізнання. Вона створює атмосферу довіри, толерантності й інтересу до внутрішнього світу особистості, зокрема дітей. Арттерапія базується на активації творчого потенціалу дитини та використанні внутрішніх механізмів саморегуляції та самозцілення.

Можемо виокремити наступні переваги використання арттерапії для дітей дошкільного віку: відповідає віковим потребам у грі та творчості; не вимагає вербалізації переживань; дозволяє «проговорити» травмуючі ситуації через символічну мову; знижує емоційне напруження; сприяє розвитку уяви, мислення, комунікативних навичок [9, с. 219].

У роботі з дітьми дошкільного віку найчастіше використовуються наступні арт-терапевтичні напрями, ці форми активізують уяву, сприяють саморегуляції, зменшують емоційне напруження [6; 5]:

• Ізотерапія (малювання) – найпоширеніший і доступний вид творчості. Дитина через образи передає внутрішній стан, страхи, побажання, конфлікти. Робота з кольором, формою і символами дає змогу здійснити проєкцію емоцій на аркуш паперу.

• Пісочна терапія – дозволяє через маніпуляції з піском моделювати світ, який дитина може змінювати, перебудовувати, контролювати. Це дає відчуття безпеки, стабільності та підтримує розвиток навичок саморегуляції.

• Казкотерапія – використання символічних історій і метафор сприяє ідентифікації себе з героєм, моделюванню бажаної поведінки, опрацюванню страхів.

• Ліплення – сприяє розвитку моторики, зниженню м'язової та емоційної напруги, формує відчуття контролю над формою, структурою, об'єктом.

• Колажування – це створення образів із готових елементів дає можливість по-новому структурувати досвід, візуалізувати внутрішній світ дитини.

Особливої актуальності арттерапевтичні техніки набувають у роботі з тривожними дітьми, які не завжди можуть описати свій внутрішній стан словами. Арттерапія активізує підсвідомі механізми, дозволяє трансформувати внутрішній досвід у зовнішній образ, дає змогу дитині «виплеснути» свій страх чи тривогу, змінити його форму, колір, сюжет [5, с. 71].

Як ми вже зазначали вище, одним із поширених методів є використання малювання для виявлення й трансформації емоцій. Зокрема, техніка «Намалюй свій страх» дає можливість дитині візуалізувати об'єкт своїх переживань. Після створення малюнка важливо обговорити його зміст, а потім трансформувати зображення – перемалювати чи змінити його, що символічно допомагає подолати страх [2, с. 79].

Техніка «Безпечне місце» передбачає створення малюнка, який зображає місце, де дитина почувається спокійно й захищено. Такий образ стає для неї ресурсом, до якого можна повертатися подумки в моменти тривоги.

Техніка «Зліпи свою тривогу» допомагає дитині надати форму своїм абстрактним емоціям [8]. Створений образ можна змінювати, розламувати або перетворювати на щось приємне, що сприяє зниженню емоційного напруження. Пластилін, завдяки своїй м'якості й пластичності, є чудовим матеріалом для роботи з внутрішньою напругою.

Особливо корисною є техніка «Казка про хороброго героя», що дозволяє дитині уявити себе сильним і здатним подолати страхи. Використовувати можна як готові терапевтичні казки, так і історії, створені самою дитиною. Робота повинна проходити в спокійній та безпечній атмосфері без оцінювання або тиску. Психолог має бути уважним до невербальних проявів дитини та забезпечувати підтримку [6]. Створення або обговорення казкових історій допомагає дитині ідентифікувати свої почуття та знаходити способи подолання складних ситуацій.

Найкращі результати арттерапевтичні техніки дають у поєднанні з іншими методами – такими як розвиток емоційного інтелекту, дихальні вправи чи техніки релаксації. Саме тому нами була розроблена психологічна програма по роботі з тривожністю у дітей дошкільного віку засобами арт-терапії та проведено дослідження її ефективності.

У дослідженні брали участь 20 дітей старшої групи (віком 5–6 років) комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Теремок» комбінованого типу Броварської міської ради. Вибірка була сформована на основі попередньої діагностики емоційного стану, за результатами якої у дітей було виявлено підвищений або високий рівень тривожності. Група була поділена на: експериментальну групу (10 дітей), з якими проводилась арт-терапевтична програма та контрольну групу (10 дітей), з якими не проводилися спеціальні корекційні заняття, – лише загальноосвітня робота.

Були використані наступні Методи дослідження: методика визначення рівня тривожності за М. Доманіним (адаптована для дошкільнят); психологічне спостереження за емоційним станом і поведінкою дітей; Методика «Малюнок людини» як проективний інструмент; опитування вихователів та батьків щодо змін у поведінці дітей. Програма тривала 6 тижнів і включала 12 занять (2 рази на тиждень по 30 хвилин). Вона була спрямована на: зниження рівня тривожності; розвиток емоційної виразності;

покращення комунікативних навичок; формування позитивного «Я-образу».

До програми увійшли описані вище техніки, а також наступні основні методи: Ізотерапія – малювання на теми «Мій настрій», «Мій страх», «Я і мій друг»; Пісочна терапія – створення сюжетів, в яких дитина виступає головним героєм; Казкотерапія – створення та обговорення історій з позитивним вирішенням проблем; Ліплення – створення образів емоцій, трансформація «страху» в щось дружнє, позитивне.

Ми отримали наступні кількісні результати дослідження тривожності дітей в групі (за методикою М. Доманіна):

1) До початку програми:

• 7 дітей експериментальної групи – високий рівень тривожності;

• 3 дітей – помірний рівень;

• у контрольній групі – аналогічні показники.

2) Після завершення програми:

• 6 дітей експериментальної групи – рівень тривожності знизився до низького;

• 4 дітей – рівень тривожності знизився до помірного;

• у контрольній групі – істотних змін не виявлено (у 8 дітей рівень залишився високим, у 2 – помірним).

За результатами спостережень: діти стали більш відкритими, комунікативними, спокійніше реагували на зміну діяльності; зменшилась кількість скарг на головний біль, біль у животі; вихователі відзначили покращення настрою, збільшення ініціативності.

За даними малюнкових методик: до програми – малюнки були статичні, з дрібними фігурами, часто в малюнках спостерігалась відсутність рук, очей; після програми – з'явилися кольори, елементи взаємодії, позитивні сюжети.

Таким чином, арттерапія є ефективним інструментом у психокорекційній роботі з тривожними дітьми дошкільного віку. Її використання дозволяє м'яко впливати на емоційний стан дитини, активізувати внутрішні ресурси, покращити адаптацію до соціального середовища.

Висновки. Дошкільний вік є особливо важливим етапом у психічному розвитку дитини. Саме в цей період діти найбільш чутливі до змін у середовищі, а отже – і вразливі до емоційного напруження, тривожності, страхів. Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зростання рівня тривожності у дітей дошкільного віку, що є цілком закономірним у зв'язку із військовим станом в Україні. Це також пов'язано з рядом соціальних, сімейних, освітніх чинників: нестабільна обстановка в суспільстві, високі вимоги до дітей з боку дорослих, надмірна зайнятість батьків, обмеження живого спілкування та ігрової активності. При цьому корекційна робота по покращенню емоційного стану дітей має бути м'якою, ненав'язливою, без примусу – а творчість створює для цього ідеальні умови. Ефективними є методи, що не потребують вербалізації досвіду. Саме таким методом є арттерапія. У роботі з дошкільниками цей метод дозволяє м'яко та безпечно пропрацювати внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні та соціальні навички.

Проведене нами дослідження підтвердило ефективність цілеспрямованої арттерапевтичної програми у роботі з тривожністю дітей дошкільного віку. Результати показали: зниження рівня тривожності у більшості учасників експериментальної групи; покращення емоційної виразності та саморегуляції; підвищення адаптивності до соціального середовища та освітнього процесу у дітей дошкільного віку. Отримані дані свідчать про доцільність впровадження арттерапії як складової психологічного супроводу в закладах дошкільної освіти. Завдяки використанню простих, доступних для дитини технік, фахівці можуть не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти розвитку емоційної компетентності та внутрішніх ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Atamanchuk N., Yalanska S., Tur O. Preschool children's creative development of practical art methods. *Psychological Journal*. 2020. № 6(10), p. 17–28.

2. Васьківська С.В. Про дитячу тривожність. *Початкова школа*. 2020. № 9. С. 8–11.

3. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 90 с.

4. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

5. Шуплецова Л.Ю. Арттерапія як спосіб позитивного психотерапевтичного впливу на дитину. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип.18-19. С. 68–72.

6. Гуменюк В., Синюк Н. Особливості застосування арт-терапії в роботі соціального педагога з молодшими школярами які мають емоційні та поведінкові труднощі. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 22–23 травня 2025 року)*. Хмельницький: ХНУ, 2025. С. 185–188.

7. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. *Психолог*. 2020. № 16. С. 21–27.

8. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

9. Смеречак Л.І. Арттерапія в роботі фахівців соціальної сфери. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. № 1. 2020. С. 218–223.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 09.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.92
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.28

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шмідзен І. Ю.
викладач кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДАХ

THE ISSUES OF RESEARCHING THE CREATIVE POTENTIAL OF A PERSON IN MODERN SCIENTIFIC APPROACHES

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження творчого потенціалу особистості у сучасних наукових підходах. Проаналізовано поняття творчості особистості. Виявлено основні аспекти її розгляду, такі як особистісний та процесуальний. Творчість особистості потребує розвитку необхідних здібностей, знань, умінь для розробки творчого продукту у певній сфері діяльності. У цілому творчість людини спрямована на створення нових цінностей, як матеріальних, так і духовних.

Розглянуто теоретичні підходи щодо визначення поняття творчого потенціалу особистості. Дослідники акцентують свою увагу на вивченні різних аспектів даної проблеми. Тому, не існує єдиного визначення зазначеного поняття. Творчий потенціал особистості включає у себе здібності, уміння та знання, мотивацію, активність самої людини та ін. Основними структурними компонентами творчого потенціалу особистості являються потенційні можливості, які ще не дістали свого розвитку; внутрішні суб'єктивовані можливості, що стимулюють активізацію творчості; об'єктивні можливості, пов'язані із впливом на предмет творчої діяльності. Це різноманітні існуючі вроджені та набуті характеристики творчої особистості, які є нереалізовані.

З'ясовано, що творчий потенціал особистості характеризується певною динамічністю. Потенціал до творчості є передумовою творчого процесу та виступає і його результатом. Творчий потенціал людини збільшується шляхом реалізації нею творчих ресурсів у певній сфері діяльності. Таким чином, людина відчуває все більшу потребу творчої самореалізації.

Встановлено, що на реалізацію творчого потенціалу особистості впливає сукупність різноманітних факторів, а саме: задатки, здібності, досвід, вольові якості, мотивація. Також, для його реалізації необхідними є умови зовнішнього середовища та активність людини. Значну роль у реалізації творчого потенціалу відіграє саморозвиток, який розкриває потенційні здібності.

Також, важливою складовою творчого потенціалу є розвиток креативності особистості. Адже креативність сприяє максимальному виявленню творчого потенціалу. Коли людина вирішує проблеми оригінальним способом, використовує нетипові для себе способи мислення, знаходить якомога більше різноманітних шляхів виходу із проблемних ситуацій, то це максимально розкриває потенційні творчі можливості особистості.

Ключові слова: творчість, креативність, здібності, творчі здібності, творчий потенціал, задатки.

The article provides a theoretical analysis of the problem of researching the creative potential of the individual in modern scientific approaches. The concept of individual creativity is analyzed. The main aspects of its consideration are identified, such as personal and procedural. Individual creativity requires the development of the necessary abilities, knowledge, and skills to develop a creative product in a certain field of activity. In general, human creativity is aimed at creating new values, both material and spiritual.

Theoretical approaches to defining the concept of creative potential of an individual are considered. Researchers focus their attention on studying various aspects of this problem; therefore, there is no single definition of the specified concept. The creative potential of an individual includes abilities, skills, and knowledge, motivation, the activity of the person himself, etc. The main structural components of the creative potential of an individual are potential opportunities that have not yet reached their development, internal subjective opportunities that stimulate the activation of creativity, and objective opportunities associated with the impact on the subject of creative activity. That is, these are various existing innate and acquired characteristics of a creative individual that are unrealized.

It has been found that the creative potential of an individual is characterized by a certain dynamism. The potential for creativity is a prerequisite for the creative process and is also its result. The creative potential of a person increases through the realization of creative resources in a certain field of activity. Thus, a person feels an increasing need for creative self-realization.

It has been established that the realization of a person's creative potential is influenced by a combination of various factors, namely: predispositions, abilities, experience, strong-willed qualities, and motivation. Also, for its realization, the conditions of the external environment and human activity are necessary. A significant role in the realization of creative potential is played by self-development, which reveals potential abilities.

Also, an important component of creative potential is the development of individual creativity. After all, creativity contributes to the maximum manifestation of creative potential. When a person solves problems in an original way, uses unusual ways of thinking for himself, finds as many different ways out of problem situations as possible, then this maximally reveals the potential creative possibilities of the individual.

Key words: creativity, abilities, creative abilities, creative potential, aptitudes.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується помітним зростаючим темпом інформатизації, стрімким розвитком науково-технічної сфери, прискореним соціальним розвитком. Для успішної реалізації особистості у різних серах діяльності необхідні навички швидкого реагування на мінливі умови життя. Важливими є уміння творчого вирішення різноманітних проблем, здатність генерувати нові ідеї та приймати нестандартні рішення. Тому проблема творчого розвитку особистості набуває особливого значення.

Творчість є однією з основних складових у різних видах діяльності. Проте, не кожна особистість здатна реалізувати свій творчий потенціал у вирішенні різноманітних задач. Через це приділяється значна увага науковців щодо проблематики дослідження розвитку творчого потенціалу особистості. Активізація ресурсів людини щодо розвитку її творчих здібностей сприяє вирішенню багатьох проблем, які виникають у сучасному суспільстві. Таким чином, пошук детермінант розвитку творчого потенціалу є особливо актуальним. Існують різні теоретичні підходи щодо вивчення даної теми, але не існує узгодженої позиції щодо впливу різних факторів, які сприяють розвитку творчих здібностей людини.

Актуальність вивчення проблеми розвитку творчого потенціалу особистості зумовлена тим, що на сьогодні дана проблема повністю не розкрита. Глибшого аналізу потребують соціально-психологічні детермінанти, які сприяють успішній та конструктивній реалізації потенційних творчих здібностей особистості.

Виклад основного матеріалу. Вивчаючи проблему творчості її визначають: як діяльність особистості, спрямовану на створення нових матеріальних та духовних цінностей, які характеризуються соціальною та особистісною значимістю; як найвищу форму активності особистості, направлену на перетворення не тільки зовнішнього світу, а й внутрішнього; саморозвиток та самореалізацію; як диспозиційну якість особистості, передумову розвитку знань та духовного росту; як унікальну якість креативного суб'єкта; як процес вирішення нестандартних ситуативних завдань; як споглядання вічних цінностей [5].

Творчість має подвійний психологічний аспект – особистісний і процесуальний. Вона передбачає наявність в особистості відповідних здібностей, мотивації, знань та вмінь, завдяки яким і створюється творчий продукт [10].

Поняття «творчий потенціал людини», як сфера можливих творчих проявів її особистості, активно використовується у сучасних дослідженнях особистості та її діяльності [5].

Існує багато визначень поняття творчого потенціалу особистості. Одне з них наводиться у дослідженні Сунь Цзінцю, де вказується, що творчий потенціал можна визначити як інтегративну властивість, що формується на основі задатків у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем і є результатом розвитку її психічних процесів та умовою успішної життєдіяльності [10].

Ємчик О. Г., розглядаючи проблему творчого потенціалу особистості, наводить визначення різних дослідників. Зазначається, що В. Моляко визначає творчий потенціал як ресурс творчих можливостей людини, здатність конкретної людини до здійснення творчих дій, творчої діяльності в цілому. За визначенням П. Кравчука, творчий потенціал проявляється насамперед у здатності особистості підходити до конкретної справи не стандартно, шукати і знаходити найбільш оптимальні шляхи. За Л. Курило творчий потенціал проявляється як творчі можливості особистості, її креативність.

Ємчик О. Г. зазначає, що науковці часто вживають поняття творчого потенціалу як синонім до творчих здібностей, творчої активності, креативності особистості. Проте, дослідниця наголошує на тому, що не варто ототожнювати поняття «творчий потенціал» з творчими здібностями. На відміну від здібностей, творчий потенціал не залежить від задатків і є якістю особистості, яка формується та розвивається у процесі діяльності людини [5].

Поняття «творчий потенціал особи» з психологічної точки зору розглядається як синтетична якість особи, що характеризує міру її можливостей ставити і розв'язувати нові завдання у сфері своєї діяльності, яка має суспільне значення. Творчий потенціал особи пов'язується зі здатністю самостійно ставити і вирішувати в тому чи іншому вигляді суспільно значимі проблеми. Його можна показати у вигляді сукупності різних можливостей, потенціалів: перетворювально-предметного (навички, уміння, здібності), пізнавального (інтелектуальні здібності), аксіологічного (ціннісні орієнтації), комунікативного (морально-психологічні якості), художнього (естетичні здібності) та ін.

Шопіна М. О. наводить наступні прояви творчого потенціалу: можливість продуктивно діяти в ситуаціях новизни й невизначеності, при недоліках інформації, коли немає заздалегідь відомих способів дій, що гарантовано ведуть до позитивного результату; можливість створювати що-небудь, що володіє новизною й оригінальністю.

Творчий потенціал містить у собі: інтелектуальні передумови творчої діяльності, що дозволяє створити щось нове, раніше невідоме, а також попередня база знань, високий інтелектуальний поріг, що необхідно для того щоб це нове створити; особистісні якості, що дозволяють продуктивно діяти в ситуаціях невизначеності, виходити за рамки передбачуваного, проявляти спонтанність; метатворчість – життєва позиція людини, що припускає відмову від шаблонності, стереотипності в судженнях і діях, бажання сприймати й створювати щось нове, змінюватися самій й змінювати світ навколо себе, високу цінність волі, активності й розвитку [12].

Латиш Н. М. вказує на те, що творчий потенціал відображає генетичні передумови формування творчої особистості, є проявом природної соціальності, духовності та унікальності людини. Творчий потенціал акумулює сукупність інтелектуальних і практичних знань, умінь і навиків, здатність їх використову-

вати при постановці проблем і в процесі пошуку їх вирішення. Творчий потенціал розглядається також як здатність людини творити світ і себе, як здатність до активної самореалізації [7].

Як зазначає Холоденко В. О., система творчого потенціалу особистості досить ґрунтовно розкрита у працях В. Моляко. Він виділяє такі основні її складові: задатки, схильності, що виявляються у підвищеній чутливості, певній вибірковості, перевагах, а також динамічності психічних процесів; інтереси, їх спрямованість, частота і систематичність виявів, домінування пізнавальних інтересів; цікавість, прагнення створювати нове, схильність до розв'язання і пошуку проблем; швидкість у засвоєнні нової інформації, утворення асоціативних масивів; схильність до постійних порівнянь, співставлень, вироблення еталонів для подальшого відбору; вияв загального інтелекту – схоплювання, розуміння, швидкість оцінювання і вибору шляху рішення, адекватність дій; емоційна забарвленість окремих процесів, емоційне ставлення, вплив почуттів на суб'єктивну оцінку, вибір, перевагу тощо; наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, працелюбність, систематичність у роботі, сміливе прийняття рішень; творчість – уміння комбінувати, знаходити аналогії, реконструювати; схильність до зміни варіантів, економічність у рішеннях, раціональне використання засобів, часу і т.п.; інтуїтивізм – здатність до надшвидких оцінок, рішень, прогнозів; у порівнянні більш швидке оволодіння вміннями, навичками, прийомами, технікою праці, ремісницькою майстерністю; здібності до вироблення особистісних стратегій і тактик у розв'язанні загальних і спеціальних нових проблем, завдань та пошуку виходу зі складних, нестандартних ситуацій і т.п. [11].

Основними структурними елементами творчого потенціалу особистості, що впливають на розгортання творчих здібностей, є: потенційні можливості, які ще не дістали свого розвитку; внутрішні суб'єктивовані можливості, що стимулюють активізацію творчості; об'єктивні можливості, пов'язані із впливом на предмет творчої діяльності.

Кохан Л. В. виділяє чотири структурні компоненти творчого потенціалу: мотиваційний (виражає пізнавальну мотивацію особистості, її інтереси, орієнтацію на творчу активність), інтелектуальний (виражається в гнучкості, оригінальності, швидкості й оперативності мислення, легкості асоціацій, творчій уяві, спеціальних здібностях), вольовий (проявляється через якість уваги, ступінь самостійності, здатності особистості до саморегуляції та самоконтролю, до вольового напруження, спрямованості на досягнення кінцевої мети творчої діяльності, вимогливості до результатів власної творчості), емоційний (характеризує емоційне налаштування на творчий процес, емоційний супровід творчості). Крім того, конкретизовано домінуючі ознаки структурних компонентів творчого потенціалу: мотиваційний компонент – усвідомлення потреби у творчій діяльності; інтелектуальний компонент – творче мислення, оригінальність, інтуїція, імпровізація, уміння презентувати свої ідеї; вольовий компонент – самостійність (самоосвіта), наполегливість; емоційний компонент – позитивні емоції.

Сутність творчого потенціалу не лише полягає в сукупності певних якостей особистості, творчих можливостей, а й визначається характером їх складного взаємозв'язку, його спрямованістю та ступенем напруження [6].

Творчий потенціал особистості з одного боку виступає важливою передумовою творчого процесу, а з іншого – його результатом. І чим більше ресурсів реалізує особистість у власному житті, тим багатше стає її творчий потенціал, набувається творчий стиль життя як життєтворчість [3].

Творчий потенціал є динамічною характеристикою особистості, що інтегрує пізнавальний ресурс, творчі можливості та здібності, готовність до інноваційної діяльності, здатність до творчого саморозвитку та самовдосконалення. У процесі нарощення творчого потенціалу через активну діяльність виникає дедалі більша потреба в творчій самореалізації та саморозвитку. Цей процес розгортається по спіралі: потенціал реалізується шляхом зусилля, спрямованим на прагнення до перевищення себе [2].

До основних особистісних особливостей, що впливають на розвиток творчого потенціалу, Якимчук Б.А. відносить такі, як: підвищена чутливість до предмета творчості, посилена вибірковість сприйняття того, що може його стосуватися; спрямованість інтересів, частота зосередження на відповідних завданнях, а також систематичність цих процесів; прагнення до створення нового, розгортання допитливості у даному напрямі; динаміка засвоєння нової інформації стосовно предмета творчого пошуку; схильність до зіставлення, аналітико-синтетичної діяльності з розроблення підвалин творчої дії; загальна інтелектуальна посиленість процесів та адекватність дій; стійка емоційна прив'язаність до предмета творчості, особистісна зацікавленість у його реалізації; наявність в арсеналі особистісних рис, таких як наполегливість, переконливість, цілеспрямованість, працездатність тощо; здатність до вироблення стійких дієвих стратегій і тактик у розгортанні акту творчості. Особистості з розвиненим творчим потенціалом притаманні риси внутрішньої стійкої потреби у самореалізації, а внутрішньою активною спонукою до самоздійснення є активне ставлення до оточуючої дійсності та до власної особистості [13].

Формування та реалізація творчого потенціалу є залежними від внутрішніх чинників, серед яких основоположне значення мають природні передумови (загальна обдарованість, задатки); досвід (знання, вміння та навички); характерологічні особливості (самостійність, ініціативність, вольові якості); мотивація (цілепокладання, самопрограмування, саморегуляція) [11].

Важливе значення у реалізації творчого потенціалу відіграє саморозвиток особистості. Дяченко М.Д. вказує на те, що творчий саморозвиток – це процес безперервного самотворення і самовдосконалення творчих рис особистості, що допомагає їй піднятися

на вищий рівень і зрозуміти творчо й компетентно вирішувати життєво необхідні проблеми. Потенційні можливості та внутрішні ресурси особистості є невід'ємними складниками процесу її творчого саморозвитку. Саморозвиток – це не спонтанна актуальність, а вмотивований творчий процес розкриття й розвитку реальних та потенційних здібностей, свідомої самоосвіти й самовизначення особистості [4].

Серед низки факторів, які впливають на становлення та реалізацію творчого потенціалу особистості виділяють: задатки (як уроджена якість); соціальне середовище (як зовнішні умови впливу); особистісна активність (як життєва позиція особистості) [1].

Вчені такі як Дж. Гілфорд, П. Торренс, та ін., у структурі творчого потенціалу центральною складовою визначають креативність – здатність до творчості. У загальному розумінні здатність до творчості ґрунтується на створенні чогось нового, оригінального. Креативність як властивість особистості виявляється в тенденції до вирішення проблем по-новому, новими засобами, методами. Тобто, максимальне виявлення творчого потенціалу виникає в тих ситуаціях, коли людина намагається використовувати нетиповий для себе засіб, метод вирішення проблеми [8].

Для формування творчих здібностей, креативності необхідно забезпечити: відсутність регламентації предметної активності, точніше, відсутність зразка регламентованої поведінки; наявність позитивного зразка творчої поведінки; умови для наслідування творчої поведінки і блокування проявів агресивної чи деструктивної поведінки; соціальне підкріплення творчої поведінки; вплив через певний комплекс умов мікросередовища.

Середовище, в якому креативність могла б актуалізуватися, вирізняється високим ступенем невизначеності та потенційною багатоваріантністю (багатьма можливостями). Невизначеність стимулює пошук власних орієнтирів, а не прийняття готових; багатоваріантність забезпечує можливість їх знаходження. Крім того, таке середовище має містити зразки креативної поведінки та її результати.

Розвиток навичок креативного мислення передбачає стимулювання пізнавальної активності та прагнення до самовдосконалення; оволодіння методами і прийомами рефлексивної творчої діяльності; засвоєння нових знань та їх творче застосування.

Для розвитку навичок креативного мислення особистості як найбільш продуктивні зарекомендували себе проблемно-дослідницький, проєктний, ігровий методи та метод мозкового штурму. Розвиток креативного мислення пов'язаний з удосконаленням таких розумових операцій як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування. Важливими є розвинена уява, впевненість у своїх силах, «широта» думки, активність [9].

Висновки. Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів щодо проблема дослідження творчого потенціалу особистості. З'ясовано, що творчість особистості спрямована на створення нових цінностей, як матеріальних, так і духовних. Вона проявляється через активність особистості у різних видах діяльності. Творчість пов'язана не тільки із перетворенням зовнішнього світу, але й із самореалізацією та саморозвитком. Творчість розглядається у різних аспектах, таких як особистісний та процесуальний. Необхідною умовою прояву творчості та створення певного творчого продукту є наявність в особистості необхідних здібностей, знань, умінь та навичок.

Розглянуто поняття творчого потенціалу особистості. На основі проаналізованих положень науковців виявлено, що не існує єдиного визначення даного поняття. Дослідники акцентують увагу на різних аспектах. Часто поняття творчого потенціалу прирівнюють до творчих здібностей, креативності. Проте, такі положення не повністю розкривають його сутність. Узагальнивши різні наукові підходи, помітно, що більшість науковців під творчим потенціалом розуміють різноманітні існуючі вроджені та набуті характеристики творчої особистості, які є нереалізовані. Дані характеристики включають у себе здібності, уміння та знання, мотивацію, активність особистості та ін.

Особливістю творчого потенціалу особистості є те, що він має динамічний характер. Адже потенціал до творчості є передумовою творчого процесу. Також, творчий потенціал виступає і його результатом. Реалізовуючи ресурси у певній діяльності, у особистості відповідно зростає і її творчий потенціал. У людини з'являється все більша потреба у саморозвитку та творчій самореалізації.

Проаналізовано основні фактори, які впливають на реалізацію творчого потенціалу особистості. Зокрема, для його реалізації необхідні задатки, здібності, досвід, вольові якості, мотивація. Важливими також є умови зовнішнього середовища та особистісна активність. Також, невід'ємним складником реалізації творчого потенціалу є саморозвиток особистості. Адже за допомогою саморозвитку розкриваються реальні потенційні здібності.

Встановлено, що розвиток креативності особистості є важливою складовою творчого потенціалу. Адже, коли людина намагається вирішити певну ситуацію нетиповим, оригінальним способом, мислить нестандартно, знаходить нові різноманітні шляхи вирішення певної проблеми, то це сприяє максимальному виявленню творчого потенціалу. Тому розвиток креативності у контексті даної проблеми є дуже важливим.

Питання, розглянуті шляхом теоретичного аналізу сучасних наукових підходів дослідження творчого потенціалу особистості не розкривають усі аспекти проблеми. Перспективними напрямками подальшого наукового вивчення зазначеної проблематики є теоретичне та емпіричне дослідження основних детермінант, що сприяють розвитку творчого потенціалу особистості на різних етапах онтогенезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богомаз-Назарова С. М. Умови формування творчого потенціалу майбутнього викладача технологічної освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 191. С. 41–43.

2. Голя Н. Г. До проблеми розвитку творчого потенціалу керівників закладів професійно-технічної освіти. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Випуск 6 (35). С. 51–68.

3. Гопка О. М. Творчий потенціал особистості як наукова категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2016. Вип. 27. С. 11–14.

4. Дяченко М.Д. Творчий потенціал як системоутворювальна ознака креативної особистості: теоретичний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 35 (88). С. 149–163.

5. Ємчик О. Г. Проблема творчого потенціалу особистості в науково-педагогічній спадщині. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 5. С. 116–125.

6. Кохан Л. В. До питання про структурні компоненти творчого потенціалу та їх домінуючі ознаки. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. 2016. Вип. 55. С. 27–35.

7. Латиш Н. М. Дослідження творчого потенціалу учнів молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Випуск 27. С. 166–174.

8. Лебединський Е. Б. Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 17–22.

9. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Шляхи формування креативності особистості. *Information and innovative technologies in the development of society*: The XIII International scientific and practical conference, April 02-05. Athens, Greece. 2024. P. 205–507.

10. Сунь Цзінцю Сутність поняття «творчий потенціал особистості». *Педагогічний альманах*. 2017. Вип. 36. С. 29–33.

11. Холоденко В. О. Творчий потенціал особистості: зміст, структура та передумови успішної реалізації у мистецькій освіті. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти*. 2019. Вип. 26. С. 22–28.

12. Шопіна М. О. Теоретико-методологічні засади дослідження прояву творчого потенціалу та продукування творчих ідей особистості. *Збірник статей науково-інформаційного центру «Знання» за матеріалами XXIX міжнародної науково-практичної конференції*: «Розвиток науки в XXI столітті» 2 частина. Харків. 2017. С. 64–69.

13. Якимчук Б.А. Розвиток творчого потенціалу сучасного студента з позицій навчальної діяльності у ВНЗ. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Випуск 12. Том 2. С. 237–242.

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 01.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:616-036.21
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.29

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мулявка А. І.
аспірант кафедри прикладної психології
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ: ТРАНСФОРМАЦІЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА ПОТРЕБИ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF THE PANDEMIC: TRANSFORMATIONS IN CREATIVE POTENTIAL AND THE NEED FOR SELF-REALIZATION

COVID-19 та пандемія, що виникла в результаті, розглядається не лише як масштабна криза охорони здоров'я, а й як соціально-культурний та психологічний феномен, що став каталізатором особистісних змін. Умови невизначеності, тривала ізоляція та трансформація стилю життя активізували внутрішні ресурси людини та сприяли переосмисленню життєвих цінностей, що стимулювало розвиток творчого потенціалу у населення, як форму адаптивної реакції.

Самореалізація та творча активність – це взаємопов'язані психологічні аспекти. У той час, коли звична соціальна та професійна діяльність піддалася впливу карантинних обмежень, стали недоступними та зазнали змін, люди почали шукати альтернативні шляхи психологічної реалізації та самовираження. Це проявлялося через онлайн-освіту та дистанційну роботу, залучення до віртуальних спільнот та культурних ініціатив, які стали середовищем підтримки психологічної стійкості та розвитку креативності. Під час пандемії актуалізувалася потреба створення сенсів, здатності переосмислювати життєві орієнтири та знаходити способи інтеграції кризового досвіду у власну ідентичність.

У роботі розглядається зв'язок між стресовим навантаженням та активацією творчих процесів. Вимушена адаптація спонукала до пошуку незвичних рішень у професійній реалізації, звичному побуті та міжособистісній взаємодії. У цих умовах креативність виконувала не лише функцію вирішення практичних проблем, а й мала певний терапевтичний момент, оскільки виступала як спосіб емоційної регуляції та відновлення контролю в умовах невизначеності – як під час пандемії, так і в подальшому воєнному контексті.

Пандемія стала переломним моментом, в результаті якого відбулася трансформація уявлень про самореалізацію: зовнішні цінності та соціальне визнання змінилися акцентами на внутрішніх цінностях та балансом між особистим та професійним життям. У статті розглянуто перспективи подальшого аналізу феномену креативності як ключового елементу у подоланні глобальних криз та збереженні психоемоційного стану населення.

Ключові слова: пандемія COVID-19; психологічний стрес; самоактуалізація; креативність; емоційний стан; адаптація.

The COVID-19 pandemic is examined not solely as a global health crisis but as a complex socio-cultural and psychological phenomenon that acted as a catalyst for personal transformation. Prolonged uncertainty, social isolation, and lifestyle disruption activated individuals' internal psychological resources and facilitated a re-evaluation of core life values, thereby stimulating creative potential as a form of adaptive response.

Self-actualization and creative engagement are conceptualized as interdependent psychological processes. As traditional social and professional activities became restricted due to quarantine measures, individuals increasingly sought alternative avenues for self-expression and psychological fulfillment. Engagement in online learning, remote work, participation in virtual communities, and involvement in digital cultural initiatives served not only as mechanisms of psychosocial support but also as facilitators of creative development and emotional resilience. The pandemic context amplified the psychological need for meaning-making, value restructuring, and the integration of crisis experiences into one's self-concept and personal identity.

This article explores the relationship between stress-induced arousal and the activation of creative processes, emphasizing that forced adaptation promoted the generation of novel solutions in occupational functioning, daily routines, and interpersonal relationships. In these conditions, creativity operated as both a problem-solving strategy and a psychological coping mechanism, contributing to emotional regulation and the restoration of perceived control amid uncertainty – during both the pandemic and the subsequent wartime context.

The pandemic emerged as a transformative event that reshaped individuals' perceptions of self-realization, shifting the focus from extrinsic validation and social status to intrinsic values and a balanced integration of personal and professional life. This study underscores the importance of further psychological inquiry into creativity as a pivotal factor in coping with global crises and preserving psycho-emotional well-being.

Key words: COVID-19 pandemic; psychological stress; self-actualization; creativity; emotional resilience; adaptation.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 є однією з найбільш масштабних криз на початку XXI століття, що охопила всі сфери суспільного та особистого життя людини. Вона вплинула на зміни у соціальній, міжособистісній, освітній та професійній діяльності населення, однак, мала не лише руйнівні наслідки, а й спровокувала переосмислення цінностей, активації творчого потенціалу людей через пошук нових форм для самовираження [7; 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до досліджень останніх років, можна зазначити, що в умовах глобальних криз, люди схильні активізувати внутрішні ресурси задля адаптації. Творчий потенціал та прояв креативності у цьому контексті виступає як механізм подолання кризи через створення нових продуктів чи ідей та пошуку нестандартних шляхів вирішення проблемних ситуацій [10]. У свою чергу, самореалізація розглядається як процес досягнення особистістю власного потенціалу, гармонізації внутрішніх потреб та зовнішніх умов, що в умовах пандемії набувало особливої актуальності [2].

Пандемія COVID-19 стала досвідом колективної травми, що через вплив тривалого стресу, який проявився через соціальну ізоляцію, обмеження пересування, та зміни звичного стилю життя, спровокував населення до необхідності знаходити нові способи самовираження – дистанційна діяльність, творча співпраця та запуск власних проєктів. У цьому контексті креативність та самореалізація розглядається як суспільне явище, що вплинуло на динаміку культури, економіку та зміну до освітнього і професійного процесу.

Пандемія COVID-19 виявила, що головним викликом для психіки людини стала не стільки сама хвороба, скільки стан невизначеності, у якому опинився весь світ. Людина звикла до відносної передбачуваності, планування та контрольованості свого життя, тоді як пандемічна реальність порушила звичний порядок, викликала відчуття втрати опори та перспективи.

Мета статті – аналіз впливу пандемії COVID-19 як поштовх до розвитку креативності та самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі ресурсність визначається як інтегральна здатність особистості долати стресові ситуації, мобілізуючи внутрішні й зовнішні можливості [3]. До ключових особистісних ресурсів у період пандемії належать емоційна стійкість, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та підтримка соціальних контактів. Особливої ваги набуває розвиток навичок «толерантності до невизначеності», які дозволяють адаптуватися до змін та знижують рівень тривожності.

Дослідження показують, що люди з розвиненим відчуттям внутрішнього локусу контролю легше переносили карантинні обмеження та демонстрували більш високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить, що ресурсність особистості стає тим фундаментом, на якому будуються подальші стратегії подолання кризових обставин.

Водночас, лише індивідуальних механізмів недостатньо для подолання глибоких екзистенційних викликів, що їх принесла пандемія. Тут на передній план виходить інший психологічний вимір – креативність як особливий спосіб осмислення та трансформації життєвого досвіду.

Креативність є багатовимірним явищем, яке включає в себе такі компоненти, як: інтелектуальний; особистісний; соціокультурний. Зазвичай креативність розглядається як можливість створювати щось нове, оригінальне і важливе для соціуму. Креативність завжди була цікавою для дослідників і в результаті у наш час існують різні підходи стосовно її розуміння:

1. відповідно до когнітивного підходу, креативність – це результат роботи мислення та асоціативних процесів, яка проявляється у здатності генерувати нові ідеї та способи вирішення проблемних ситуацій;
2. відповідно до особистісного підходу, креативність формується в результаті відкритості до досвіду, незалежності суджень, толерантності до умов невизначеності;
3. відповідно до соціокультурного підходу, креативність залежить від культурного контексту, соціальних запитів індивіда, можливостей експериментувати та співпрацювати з іншими людьми.

Тож, можна зазначити, що креативність це не лише інтелектуальні здібності, а й інтегративна якість особистості, яка реалізується у взаємодії з соціальним середовищем.

Розглядаючи питання самореалізації важливо зазначити, що це процес розкриття та втілення внутрішнього потенціалу людини, її прагнення до гармонії та цілісності. Різні науковці описували самореалізацію по-різному, наприклад:

1. концепції Маслоу А. описували самореалізацію як найвищу потребу особистості, що реалізується лише після задоволення базових потреб, та включає у себе прагнення до зростання, творчого потенціалу та повноцінного життя;
2. Роджерс К. зазначав, що самореалізація пов’язана із тенденцією внутрішнього прагнення до розвитку, що може бути реалізованим завдяки прийнятті та підтримці у сприятливому середовищі;
3. Максименко С підкреслює, що самореалізація проявляється не лише у творчому процесі та професійній діяльності, а й протягом життєвого шляху, де соціальні умови, ідентичність та цінності відіграють важливу роль.

Тож, самореалізація не є статичним досягненням, це динамічний процес, який залежить від різних факторів в умовах соціальних змін.

Хоч питання самореалізації і креативності є відносно автономними поняттями, вони перебувають у тісному взаємозв’язку. Креативність може бути інструментом для самореалізації, так як створення нових ідей і продуктів дозволяє особистості відчувати значущість і можливість втілювати бажане та проявляти свій потенціал. Самореалізація ж стимулює розвиток креативного потенціалу, так як пошук

власного шляху досить часто є пов'язаним із нестандартними рішеннями, виходом за межі комфорту та звичного. Тож ці поняття варто розглядати як взаємопідсилюючі процеси і у кризових умовах саме такий взаємозв'язок став значущим для адаптації, пошуку нових сенсів, стійкості та цілісності.

Найбільш яскравий прояв креативності в умовах пандемії COVID-19 це зміни у професійному та освітньому плані. Дистанційні форми взаємодії вимагали пошук нових способів комунікації, адаптації робочих та навчальних процесів, освоєння та впровадження цифрових інструментів. Це стало поштовхом до розвитку цифрової грамотності, формування гнучкості та освоєння нових платформ для виконання необхідних видів діяльності [5].

Підприємницькі ініціативи набули особливого значення. Нові онлайн-сервіси, локальні бізнеси з доставки, люди почали створювати власні проєкти, хоча раніше не мали підприємницького досвіду. Це все було пов'язано з творчим самовираженням, наприклад: виготовлення хенд-мейд виробів; створення онлайн курсів; організації доставки домашньої їжі, що свідчить не лише про прагнення людини зберегти свою фінансову стабільність а й про те, що використання креативних стратегій було використане як інструмент для адаптації [8].

Під час вимушеного дотримання карантинних обмежень, люди почали приділяти увагу самонавчанню, онлайн-курси, вебінари, лекції та конференції дозволили людям поєднувати особистісний розвиток із задоволенням потреби у спілкуванні та приналежності. Багато людей опановували інструменти дистанційної взаємодії, що у свою чергу вимагало технічних та методичних інновацій [6].

Пандемія спровокувала інтенсивні міждисциплінарні дослідження. Психологи, соціологи, фахівці інформаційних технологій,медики та педагоги об'єдналися задля пошуку рішень нових викликів в умовах невизначеності та глобальних криз. Це прояв не лише інтелектуальної мобільності, а й креативної самореалізації через створення нових підходів до аналізу проблем та створення інновацій [1].

Особливо яскраво креативність та самореалізація проявлялися у мистецтві та культурі. Населення активно використовували соціальні мережі для створення поезії, малюнків, музики, онлайн-концертів, флешмобів та віртуальних виставок. Це все стало новою формою колективної взаємодії та розвитку культури [9; 12]. Це не лише своєрідний компенсаторний механізм, що виник в умовах обмеження фізичної взаємодії, люди таким чином створювали нові способи самовираження, створювали соціально підтримуючу діяльність, відшукували приналежність до спільноти навіть в умовах ізоляції [11].

Також прояв креативності став важливим у побуті. Так як вимушене перебування вдома тривалий час без можливості відвідувань різних закладів було досить стресовим, люди зменшували цей стрес завдяки кулінарним експерементам, нових форм дозвілля, створення сімейних ритуалів, введення домашніх тренувань, що у свою чергу збегли свою популярність і зараз. Це можна назвати певними мікроінноваціями, що дозволили не лише підтримати психологічну рівновагу а й сформувати та повернути відчуття контролю над життям.

Особливої уваги заслуговує феномен «малих радостей» – люди почали приділяти більше уваги садівництву, догляду за домом, кулінарним практикам, створюючи у цьому простір для творчості та змогу відновлювати свій психоемоційний стан. Такі дії до впливу глобальної кризи, як пандемія, не завжди були усвідомлені як самореалізація, проте вони виступали способом відновлення внутрішнього ресурсу та життєстійкості, а також розвитком стресостійкості, що стало корисним при впливі другої кризи, а саме війни [4].

Тож, можна стверджувати, що пандемія сприяла багатовекторним проявам креативності, починаючи з професійної ініціативи і завершуючи побутовими інноваціями. Це не лише спосіб адаптації до кризових умов та стресових факторів, а й форма самореалізації, яка є важливою, адже підсилює відчуття значущості. Це виступає як підстава для розгляду соціально психологічних наслідків цих процесів.

Тож, як зазначалося раніше, пандемія COVID-19 виступила каталізатором масштабних змін, які у свою чергу, висвітлили нові вектори індивідуального та колективного розвитку. Саме креативність та прагнення до самореалізації виконують функцію відновлення внутрішнього ресурсу задля подолання кризи. Але важливо також розглянути практичне застосування цих здобутків.

Отже, креативність та здатність до самореалізації стали основними чинниками у сфері освіти, так як викладачі в умовах дистанційного формату діяльності розробили нові підходи у подачі матеріалу, були розроблені інтерактивні методи та мультимедійні засоби. Ці інновації зараз є інтегровані у гібридну форму навчання та забезпечують можливість безперервного навчання серед учнів та студентів, які вимушено переїхали за кордон чи перебувають на умовно безпечних територіях України [5]. Учні та студенти навчилися брати більше відповідальності за свій освітній процес, що розвинуло їх автономність та креативне мислення, що є важливими компетенціями у XXI столітті [1].

Завдяки першій глобальній кризі у вигляді пандемії COVID-19, креативність у професійній сфері стала більш актуальною. Працівники навчилися швидше адаптуватися до нових умов, в результаті такі навички, як гнучкість, ініціативність, нестандартне мислення стали важливими у професійному розвитку. Креативність дозволила підприємцям малого та середнього бізнесу витримати вплив кризи через пошук нових шляхів розвитку. Це у свою чергу дозволили розширити свої масштаби та покращувати економіку країни, зокрема [12].

Не оминула креативність і сферу психічного здоров'я та психологічної допомоги. Звичне консультування та терапія були інтегровані до умов карантинних обмежень та стали більш якісними в онлайн-просторі. Адаптація практик арт-терапії, письмових

технік самовираження та створення онлайн-групи підтримки стали тим чинником, що допоміг людям справитися зі стресом та ізоляцією [6]. Нині цей досвід інтегрується у професійну діяльність психологів та психотерапевтів, створюючи нові напрями та можливості роботи з клієнтами.

Важливо відзначити, що пандемія відкрила нові можливості для соціальної самореалізації. Соціальні ініціативи, волонтерські рухи, онлайн-кампанії солідарності стали прикладом того, як креативність сприяє формуванню культури взаємопідтримки та колективної відповідальності [11]. Тож, про креативність можна говорити не лише як про індивідуальні риси особистості, а й як про соціальний феномен, що зміцнив стійкість суспільства та підготував його до подальших масштабних криз.

Висновки. Розвиток креативності та самореалізації у постпандемічному суспільстві має багатовимірний практичний характер. Він проявляється практично у всіх сферах життєдіяльності людини. Досвід проживання панлеміх населенням можна розглядати не лише як кризу, а й як унікальних поштовх до особистісного зростання та соціальних трансформацій. Пандемія COVID-19 виступила каталізатором змін у психоемоційній та соціальній сферах життя людини, зробила актуальною потребу у розвитку ресурсів, переоцінки цінностей та адаптації до швидкозмінних умов.

Креативність виступила основним ресурсом у питанні подолання екзистенційної кризи, спровокувала населення до виходу за межі стереотипного мислення, формування конструктивних копінг-стратегій.Вона була проявлена у всіх сферах життя і провокувала людей до саморозвитку та самопізнання.

Самореалізація у період пандемії стала не лише питанням індивідуального рівня, вона перейшла на соціальній рівень та охопила професійні проєкти, волонтерські ініціативи, культурні заходи та практики, і звісно, особистісне зростання в результаті залучення до суспільної діяльності. Самореалізація в період пандемії відбувалася через переосмислення життєвих цінностей та орієнтирів.

Креативність та самореалізація підсилювали та доповнювали один одного. Разом ці два аспекти сприяли:

- посиленню ефективності психологічної адаптації;
- формуванню стійкості;
- покращенню соціальної інтеграції;
- відкриттю нових можливостей для колективного та особистісного розвитку.

Досвід пандемії та змін, що були введені у той час мають практичне значення для сьогодення. Впровадження креативних та самореалізаційних підходів у професійну діяльність, освітній процес, соціальну взаємодію та психологічну практику – забезпечують стійкість суспільства в умовах воєнного стану та перед майбутніми можливими викликами. Тож, безсумнівно, пандемія була джерелом психологічного стресу, однак вона стала й стимулом для розвитку креативності та самореалізації, що у свою чергу може бути основою для формування більш гнучких і адаптивних суспільних та особистісних стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васюта О. Дистанційне навчання у закладах вищої освіти під час пандемії: сучасні виклики та інновації. *Вісник* Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2020. № 11. С. 11–16.
2. Вознюк А. Особливості розвитку психологічного благополуччя дорослих. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій*: зб. тез II міжнар. наук.-практ. конф. м. Львів 7–8 жовт. 2021. Львів, 2021 С. 19–24.
3. Гайдукевич К., Головенко М. Вітчизняні культурні практики в умовах пандемії COVID-19. *Філософія подієвої культури: історія та сучасність*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. м. Київ. 25–26 берез. 2021. Київ, 2021. С. 35–38.
4. Гора О. Економіко-правові та психологічні умови професійної самореалізації молоді в Україні. *Соціально-правові студії.* 2021. Т. 4, № 4. С. 155–163.
5. Коваленко Н. Професійна ідентифікація майбутніх учителів в умовах глобальних викликів: на прикладі пандемії COVID-19. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2020. № 8(102). С. 190–201.
6. Простір арт-терапії: зб. наук. пр./ редкол.: П. В. Лушин (відп. ред.) та ін. Київ: Арт-терапевтична асоціація, 2020. 130 с.
7. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / за заг. ред. Л. М. Карамушка. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
8. Соціальна психологія в Україні: довідник / за ред. М. М. Слюсаревського; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. 2-ге вид. перероб. і доп. Київ: Талком, 2019. 324 с.
9. Соціальні наслідки пандемії COVID-19 в контексті суспільної трансформації в Україні: соціологічний підхід: матеріали конф., м. Київ, 12 лист. 2021. Київ: Інтерсервіс, 2021. 101 с.
10. Тітов І., Тітова Т., Седих К., Giacomuzz S., Ertl M., Rabe M. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість.* 2020. № 2(18). С. 55–77.
11. Ягіяєв І., Новосельська А., Келлер В., Савич М. Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії COVID-19. *Вісник* КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2020. Т. 1, № 11. С. 70–77.
12. Ямненко Г. Креативність як умова підвищення конкурентоспроможності підприємства. *Traektoriâ Nauki*. 2020. Т. 7, № 2. – С. 1012–1018. URL: https://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/857.
13. World Health Organization. Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Geneva: WHO, 2022. 11 с. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352189/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:005.73-043.5]:338.43
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.30

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гура О. І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету

Нагірняк А. В.
здобувач кафедри психології
Запорізького національного університету

Рома Т. Ю.
здобувач кафедри психології
Запорізького національного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ РІВНІВ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ АГРОПРОМИСЛОВОГО ПІДПРИЄМСТВА

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERACTION OF LEVELS OF ORGANIZATIONAL CULTURE OF AN AGRI-INDUSTRIAL ENTERPRISE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

У статті здійснено аналіз психологічних особливостей взаємодії рівнів організаційної культури агропромислового підприємства. На підставі аналізу зарубіжних і вітчизняних наукових джерел розкрито сутність організаційної культури, зміст її базових рівнів (артефактів, проголошених переконань і цінностей, базових уявлень).

Ґрунтуючись на принципах вітчизняної психологічної науки (детермінізму, відображення, єдності психіки та діяльності), співвідношенні категорій діяльність і свідомість визначено і схарактеризовано основні психологічні механізми формування організаційної культури, її «перетікання» по базовим рівням: процеси інтеріоризації та екстеріоризації, які базуються на етапах сприйняття співробітником інформації з організаційного середовища й реакції на неї (відбір інформації, оцінка і тлумачення; прийняття на основі неї рішення, як певного алгоритму дій; відповідна поведінка).

На основі аналізу різноманітних факторів, що зумовлюють специфіку сприйняття, відбору інформації та її інтерпретацію (когнітивні чинники, емоційний стан, стереотипи; каузальна атрибуція тощо) зроблено висновок про домінуючу роль установки, яка впливає на формування стійких когнітивних, емоційних і поведінкових властивостей людини, її готовності діяти у певний спосіб. Третій рівень організаційної культури представлено сукупністю базових установок, що визначають поведінку, думки і почуття людей і «передаються» новим співробітникам організації у процесі соціалізації, або цілеспрямованого впливу. На прикладі практичних ситуацій розкрито психологічні особливості взаємодії рівнів організаційної культури.

На основі результатів здійсненого аналізу наукових підходів до вивчення організаційної культури, а також типології методів психодіагностики, визначено стратегії дослідження психологічних особливостей взаємодії рівнів організаційної культури агропромислових підприємств, подано результати емпіричного дослідження первинного ступеню узгодженості базових рівнів організаційної культури підприємства агропромислового комплексу України.

Ключові слова: організаційна культура, агропромислове підприємство, організаційна напруженість, декларовані цінності, установки.

The article analyzes the psychological features of the interaction of the levels of organizational culture of an agro-industrial enterprise. Based on the analysis of foreign and domestic scientific sources, the essence of organizational culture, the content of its basic levels (artifacts, declared beliefs and values, basic ideas) is revealed.

Given the principles of domestic psychological science (determinism, reflection, unity of the psyche and activity), the correlation of the categories of activity and consciousness, the main psychological mechanisms of the formation of organizational culture, its «flow» through the basic levels are determined and characterized: the processes of internalization and externalization, which are based on the stages of the employee's perception of information from the organizational environment and reaction to it (information selection, evaluation and interpretation; making a decision based on it, as a certain algorithm of actions; appropriate behavior).

Based on the analysis of various factors that determine the specificity of perception, selection of information and its interpretation (cognitive factors, emotional state, stereotypes; causal attribution, etc.), a conclusion is made about the dominant role of the attitude, which affects the formation of stable cognitive, emotional and behavioral properties of a person, his readiness to act in a certain way. The third level of organizational culture is represented by a set of basic attitudes that determine the behavior, thoughts and feelings of people and are «transmitted» to new employees of the organization in the process of socialization, or targeted influence. The psychological features of the interaction of the levels of organizational culture are revealed on the example of practical situations.

According to the results of the analysis of scientific approaches to the study of organizational culture, as well as the typology of psychodiagnostic methods, strategies for studying the psychological features of the interaction of the levels of organizational culture of agro-industrial enterprises are determined, and the results of an empirical study of the basic levels of organizational culture of an enterprise of the agro-industrial complex of Ukraine are presented.

Key words: organizational culture, agro-industrial enterprise, organizational tension, declared values, attitudes.

Постановка проблеми. Ефективне функціонування сучасної організації, рівень її конкурентоспроможності і стійкості значною мірою залежить не тільки від зовнішніх, об'єктивних умов (соціально-економічного, політичного та культурного розвитку суспільства, спрямованості зовнішньої і внутрішньої політики, законодавчої бази тощо), а й від внутрішніх, суб'єктивних факторів, зокрема рівня організаційної культури, що визначає внутрішнє середовище підприємства, умови життєдіяльності його членів (матеріально-технічне забезпечення виробничих процесів, співвідношення організаційної та функціональної структур, норм і правил поведінки працівників, рівень мотивації, стиль управління, спрямованість комунікаційних процесів) а, також якість прийняття управлінських рішень. Особливу роль організаційна культура відіграє в одній з ключових галузей національного господарства – агропромисловій, підприємства якої в сьогоднішніх умовах невизначеності і постійних викликів, пов'язаних, з одного боку, із війною в Україні (скорочення посівних площ, пошкодження виробничих будівель, споруд й обладнання, зростання цін на добриво та дизельне паливо, блокада чорноморських портів [1], недостатність кваліфікованих працівників, постійні зміни законодавства [4] тощо), а з іншого, – євроінтеграційними процесами, стрімкими змінами світового аграрного сектора, потребують високого рівня адаптованості, згуртованості, вмотивованості, готовності до змін та інновацій. Крім того, нерозвиненість у цій сфері сучасних HR практик на фоні дефіциту та плинності кваліфікованих кадрів у сільській місцевості, посилюють потребу у вивченні психологічних чинників, що забезпечують ефективність і стабільність організації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати здійсненого наукового пошуку засвідчили актуальність та різноплановість дослідження зазначеної проблематики в різних її аспектах. Так, зарубіжні наукові джерела в основному спрямовані на розкриття фундаментальних основ організаційної культури, розглядаючи її як: стратегічний ресурс підприємства, який є невід'ємним елементом системи управління і впливає на його здатність до адаптації та інновацій (Schein, E.H. [22]); основним фактором організаційної ефективності, що в залежності від типу впливає на командну роботу, продуктивність і лояльність персоналу (Cameron, K.S., & Quinn, R.E. [15]), сприяє довгостроковому зростанню прибутковості і задоволеності клієнтів, є основою інноваційного розвитку компанії та підвищує її конкурентоспроможність і результативність (Martins E.C. & Terblanche F. [19]).

У вітчизняному науковому просторі робиться акцент на організаційній культурі як важливому інструменті управління, що визначає ефективність діяльності організації через вплив на поведінку працівників, морально-психологічний клімат, інноваційність та соціальні процеси (Зазимко О.В. [6], Карамушка Л.М. [7] та ін.).

Однак, як зарубіжні (Cameron, K. S., & Quinn [15] та ін.), так і вітчизняні (Зазимко О.В. [6], Смульсон М.Л. [10] та ін.) науковці наголошують на психологічній природі організаційної культури, представляючи її як багаторівневу структуру колективної організованої свідомості, що визначає індивідуальну і групову поведінку, соціально-психологічні процеси і стани.

У той же час слід констатувати, що більшість досліджень в основному зосереджена на торгівлі, промисловій і банківській сферах, тоді як аграрна сфера, яка має свої специфічні цикли, структури зайнятості, рівень автоматизації, потребує емпіричного вивчення особливостей організаційної культури. До того ж, у незначній кількості презентованих результатів наукових пошуків саме в цій сфері (Сукачев О.О. [11] та ін.) недостатньої уваги приділено саме психологічним аспектам цього феномену, його впливу на соціально-психологічні процеси і стани в колективах агропромислових підприємств.

Метою статті є визначення й характеристика психологічних особливостей взаємодії рівнів організаційної культури сучасного агропромислового підприємства.

Виклад основного матеріалу. Цілком природно, що на сьогодні визначення сутності організаційної культури в науковій літературі мають варіативний характер залежно від того, які базові феномени (діяльнісні, матеріальні, психологічні, соціальні) покладені в основу розуміння. Так, сутність організаційної культури в більшості наукових праць визначається в основному через такі конструкти як [16]:

– основоположні цінності, ідеї, переконання, правила, які лежать в основі системи управління організацією, поділяються всіма або майже всіма її членами і формують норми поведінки (Martin J. [18], Ouchi W. G. [21] та ін.);

– когнітивні карти, спосіб мислення, колективне програмування свідомості, що визначають поведінку людей і відрізняють членів однієї організації від іншої (Hofstede G. [17] та ін.);

– складне, багатошарове, динамічне явище, що включає як матеріальні, так і духовні аспекти взаємодії в організації, формує її структуру і поведінку і передається від покоління поколінню (Cameron K.S. & Quinn R.E. [15] та ін.) тощо.

Систематизуючи основні концепції, що асоціюються з культурою (поведінкові стереотипи, що спостерігаються під час взаємодії людей; групові норми; цінності, що проголошуються; формальна філософія; правила гри; клімат; наявний практичний досвід; склад мислення, ментальні моделі й/або лінг-

вістичні парадигми; прийняті значення; «базові метафори», або інтеграційні символи), один з провідних дослідників цієї сфери E.H. Schein [22] запропонував розуміти організаційну культуру як модель базових уявлень, засвоєних групою під час вирішення проблем адаптації до зовнішніх умов та внутрішньої інтеграції, яка показала себе ефективною, щоб бути цінною і передаватись новим членам як правильний спосіб мислення і вирішення цих проблем [22].

На думку автора, ця модель формується (і проявляється) на трьох базових рівнях:

– артефактів (або поверхневий, видимий рівень) – це видимі структури і процеси, які можна спостерігати: зовнішнє (по відношенню до членів групи) матеріально-технічне середовище, в якому відбувається життєдіяльність спільноти, особливості спілкування і комунікації, символи, емоційна атмосфера, ритуали та ін.; вони не дають повного розуміння і глибинної суті;

– проголошених переконаннь і цінностей (або підповерхневий рівень), що формують офіційне уявлення про те, якою є організація і якою вона хоче бути: місія, стратегія, мета, етичні принципи, стандарти, формальні заяви керівництва, які відображають як треба діяти члену колективу у тій чи іншій ситуації; вони можуть відповідати або не відповідати поведінці або іншим артефактам;

– базових уявлень (або глибинний, невидимий рівень) – це несвідомі, сприйняті як належні переконання і цінності, що формуються в процесі діяльності, сприймаються як щось належне і визначають в подальшому поведінку, думки і почуття членів колективу [22, с. 24].

На нашу думку, саме підхід E.H. Schein дає змогу усвідомити психологічну сутність організаційної культури. Цей феномен стає більш зрозумілим і вимірюваним, якщо його рівні та механізми їх переходу розглядати крізь призму базових принципів вітчизняної психологічної науки (детермінізму, відображення, єдності психіки та діяльності тощо) у співвідношенні таких основних категорій як діяльність і свідомість.

Так, діяльність, з одного боку, є процесом взаємодії людини з об'єктивним оточенням, у тому числі з колективним досвідом групи, членом якої вона є, що виникає у процесі адаптації до зовнішніх змін та внутрішньої інтеграції. У результаті цієї взаємодії формується психічний образ – суб'єктивний світ людини, її свідомість. З іншого боку, – сформований образ визначає подальшу програму дій та втілюється в предметну реальність в процесі діяльності. Таким чином, носіями культури виступають працівники організації, у свідомості яких вона закріплюється за результатами діяльності, впливаючи на їхнє сприйняття світу та проявляючись у поведінці на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях.

Організаційна культура тісно переплітається з управлінською системою, управлінською діяльністю. З психологічної точки зору, безпосередньо змусити людину діяти певним чином неможливо, однак можливо створити умови, за яких вона робитиме це добровільно. Тому у сфері управління головним об'єктом впливу є свідомість людини: формуючи в межах культури організації систему цінностей або цілісну «картину світу», можна прогнозувати, планувати, спрямовувати та моделювати бажану поведінку, що врешті-решт визначає результативність управлінських рішень [5].

Потреба у когнітивній стабільності, впевненості у декларованих нормах і цінностях зумовлює те, що будь-які сумніви у правильності викликають у людини тривогу та відчуття вразливості. Тому колективні базові уявлення, які становлять ядро організаційної культури, можна розглядати і на індивідуальному, і на груповому рівні як своєрідні когнітивні захисні механізми, що підтримують життєздатність групи. Їхнє збереження та передача новим членам колективу забезпечується процесом соціалізації. У цьому сенсі організаційна культура виконує функцію соціального контролю [5].

Таким чином, основними психологічними механізмами формування організаційної культури, її «перетікання» по базовим рівням, є процеси інтеріоризації та екстеріоризації, які базуються на етапах сприйняття співробітником інформації з організаційного середовища й реакції на неї: 1) відбір інформації, оцінка і тлумачення; 2) прийняття на основі неї рішення (як певного алгоритму дій) та, нарешті, 3) відповідна поведінка.

Етапи, як і сам процес сприйняття, мають індивідуальний характер і залежать від багатьох різноманітних факторів, зокрема: когнітивних чинників (когнітивного навантаження, селективності, системи попередньої інформації тощо); поточного емоційного стану; мотиваційних чинників (потреб, інтересів, поточних цілей тощо); соціально-культурних чинників (цінностей, довіри до джерела, стимулів тощо); індивідуально-психологічних особливостей людини та ін.

В організованих структурах визначальну роль відіграє і система доведення інформації до співробітників: комунікаційна інфраструктура (маршрути, канали і засоби), зміст (актуальність, доступність, структурованість, достовірність, повнота), контроль і оцінювання ефективності (моніторинг доведення, зворотній зв'язок, оцінка зрозумілості) та ін. Вона, залежно від організаційної культури, може бути або не бути як ефективним засобом управління, так і формування першої. До того ж, у запропонованій рівневій структурі вона відповідає за проголошення і доведення до співробітників цінностей організації.

Окрему групу складають індивідуально-психологічні змінні, які впливають не стільки на відбір інформації, скільки на її інтерпретацію: стереотипи, які в певних ситуаціях спрощують складні й оригінальні явища, знімають невизначеність і полегшують процес пізнання видозмінюючи об'єкти сприйняття (стать, вік, освіта тощо); каузальна атрибуція (ситуативна, диспозиційна), що забезпечує інтерпретацію почуттів і чинників поведінки людини.

Серед індивідуально-психологічних змінних особливе місце займає установка як усвідомлений або ні стан готовності людини, сформований на основі

попереднього досвіду, певним чином сприймати, оцінювати і реагувати на події, об'єкти або людей. Саме третій рівень організаційної культури є сукупністю базових установок, що визначають поведінку, думки і почуття людей і «передаються» новим співробітникам організації у процесі соціалізації, або цілеспрямованого впливу: задекларовані комунікаційні і поведінкові шаблони; приклади поведінки співробітників; неформальні норми і правила; обряди і традиції; історії і міфи організації; наставництво і адаптаційні програми тощо.

Відтак, взаємодія рівнів організаційної культури має свої психологічні особливості. Вона залежить, з одного боку, від дій керівництва, яке створює артефакти, проголошує цінності й відповідно до них поводиться (або підтримує їх, або ігнорує), а з іншого, – від особливостей сприйняття, усвідомлення та реакції працівників, у яких на цій основі формуються базові переконання. Теорія установки (формування установки від ситуативної до генералізованої за Д. Узнадзе) найбільш повно пояснює цей процес, оскільки доводить як повторюваний досвід взаємодії впливає на формування стійких когнітивних, емоційних і поведінкових властивостей людини, її готовності діяти у певний спосіб.

Психологічні особливості взаємодії рівнів організаційної культури більш наочно простежуються на прикладі конкретних практичних ситуацій, коли керівництво організації демонструє/реалізує/контролює або не демонструє/не реалізує/не контролює задекларовані моделі поведінки, виконує або не виконує власні розпорядження (табл. 1).

Так, у разі відповідності змісту видимих структур і процесів (артефакти) та проголошених цінностей із діями керівництва, у працівників організації формуються позитивні установки на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях. У ситуації невідповідності – формуються негативні установки та, відповідно, інші моделі поведінки працівників, що суттєво відрізняються від нормативних.

Отже, спираючись на базові рівні формування і прояву організаційної культури за E.H. Schein, а також принципи вітчизняної психологічної науки, що визначають взаємодію зовнішніх умов життєдіяльності людини та її психіки і предметної діяльності за законами інтеріоризації та екстеріоризації, можемо стверджувати, що предметом управлінської діяльності в організації є здійснення заходів (цілеспрямоване створення умов) для забезпечення відповідності (узгодженості) видимих структур і процесів організаційної культури компанії, її проголошених цінностей та індивідуально-психологічних змінних – установок її співробітників задля досягнення ефективності організації.

У контексті цього украй важливим є вивчення (діагностика) первинного ступеню узгодженості базових рівнів організаційної культури із подальшим плануванням та здійсненням заходів щодо його оптимізації.

Результати здійсненого аналізу наукових підходів щодо дослідження організаційної культури в цілому та узгодженості її рівнів зокрема (Білоус Т.В. & Фокіна М.І. [3], Зазимко О.В. [6], Ліщинська В. [8], Терещенко К.В. [12], Харчишина О.В. [13], Чернух Д.В. [14], Cameron K. S. & Quinn R.E. [15], Noel P. & Macdonald K. [20], та ін.), у тому числі, – підприємств агропромислового сектору (Сукачев О.О. [11] та ін.), а також типології методів психодіагностики, дають змогу виокремити такі основні діагностичні стратегії: 1) спостережувальна, що передбачає занурення дослідника у культуру організації (вивчення її особливостей функціонування з позиції члена організації); 2) документальна – контент-аналіз документації, звітності, а також вивчення символіки організації (логотип, девіз, проголошені місія, мета та ін.), «організаційного фольклору» (міфи, легенди та ін.); 3) заснована на методах опитування/тестування членів організації.

У контексті нашого дослідження для з'ясування психологічних особливостей взаємодії рівнів орга-

Таблиця 1

Психологічні особливості взаємодії рівнів організаційної культури

Компоненти установки	**Рівні організаційної культури**	**Позитивний сценарій (проголошені норми виконуються), його результати**	**Негативний сценарій (проголошені норми не виконуються), його результати**
Когнітивний (розуміння, уявлення, знання)	Артефакти (видимі структури і процеси)	Керівництво декларує (обіцяє) й виконує; формується довіра до інформації	Керівництво декларує (обіцяє), проте не виконує; формується недовіра до інформації
Афективний (емоції, ставлення)	Проголошені цінності (норми і переконання, що формують офіційне уявлення про те, що має бути)	Відчуття справедливості, задоволення, довіра; емоційна установка: «варто врити тому, що проголошується»	Відчуття несправедливості, незадоволення, розчарування; емоційна установка: «не варто врити тому, що проголошується»
Поведінковий (реакції, дії)	Базові уявлення (несвідомі, сприйняті як належні переконання і цінності, що визначають думки, почуття і поведінку особистості)	Ініціативність, активність; стабільність персоналу	Уникання ініціативи, формалізм у роботі, прихована протидія, тощо; плинність персоналу

нізаційної культури агропромислових підприємств, які функціонують в Україні в умовах сучасних викликів, нами було обрано дві діагностичні стратегії: на рівні проголошених цінностей – контент-аналіз нормативних документів; на рівні базових уявлень – здійснення опитування працівників щодо їхніх установок та діагностика рівня організаційної напруженості (методика Р.Л. Кан та ін. «Індекс організаційної напруженості» в модифікації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко [7], в авторській адаптації для агропромислового підприємства).

Вибір методики зумовлений тим, що організаційна напруженість розглядається нами, вслід за [7; 9], особливим станом організації, що характеризується загостренням внутрішньо організаційних та зовнішньо організаційних суперечностей об'єктивного і суб'єктивного характеру та проявляється в індивідуальній і груповій поведінці персоналу організації. За результатами багатьох наукових досліджень (Андрющенко А.І. [2], Плахова О.М. [9] та ін.) встановлено, що саме суб'єктивні чинники (уявлення, ставлення, установки працівників) визначають появу та розвиток напруженості в організації, яка є одним із значущих показників соціально-трудових відносин, відображає незбіг інтересів, підходів, розумінь керівництва та працівників, суперечності між задекларованими нормами та реальною поведінкою, аж до прямого протистояння, невиконання професійних обов'язків, саботажу тощо.

Дослідження проводилось у травні-червні 2025 року на базі одного з підприємств агропромислового комплексу України (має частку іноземного акціонерного капіталу), в якому за останні півроку відбулась зміна керівництва та, відповідно, система управління. Одним з основних завдань якої проголошено формування організаційної (корпоративної) культури.

За результатами проведеного дослідження отримані такі результати.

Здійснений контент-аналіз локальних нормативних актів (Правила внутрішнього трудового розпорядку, Кодекс етики, Посадові інструкції тощо) засвідчив наявність комплексу задекларованих цінностей, норм і принципів, що регламентують поведінку працівників підприємства агропромислового комплексу, серед яких у тому числі є такі як (за частотою появи одиниць в документі): вчасність, точність і оперативність виконання розпоряджень роботодавця, безпосереднього керівника (100%); вчасність приходу на роботу/початку робочого дня («вчасно, не менше ніж за 5 хвилин до початку роботи, прибути на робоче місце і підготуватися до виконання своїх трудових обов'язків») (75%), дотримання тривалості обідньої перерви (50%); приймання їжі тільки у встановлених для цього місцях (50%); використання усього робочого часу для продуктивної праці (75%); дотримання етики ділового спілкування («забезпечувати встановленню в колективі ділових взаємин, порозуміння і співробітництва, виявляти толерантність у спілкуванні») (100%) та ін. Слід акцентувати увагу на тому, що більшість цінностей, норм і принципів, задекларовані попереднім керівництвом, не зазнали змін.

Результати здійсненого опитування (46 працівників агропромислового підприємства) щодо їхніх установок та діагностика рівня організаційної напруженості дали підстави зробити такі висновки.

По-перше, – про наявність базових припущень (третій рівень організаційної культури), сформованих по «негативному» сценарію, що підтверджується домінуванням таких установок як: «не варто зразу ж виконувати поставлене керівником завдання – треба почекати, бо про нього можуть забути/не проконтролювати», «за необхідності можна запізнюватись на роботу – це особливо не контролюється/ не несе за собою негативних наслідків», «обідню перерву можна подовжити», «перекусити, обідати можна на робочому місці» та ін.

По-друге, – про наявний загальний середній рівень організаційної напруженості (загальний індекс=2,5). Проте, виявлений високий рівень організаційної напруженості за шкалами:

– «напруженість щодо робочого навантаження та рівня інформованості персоналу» (індекс1=4,1), який свідчить про негативні установки працівників щодо обсягу робочого навантаження і вчасності і оперативності виконання виробничих завдань/розпоряджень керівника, а також про дотримання графіку робочого часу (необхідності вчасно, не менше ніж за 5 хвилин до початку приходити на роботу, не перевищувати обідню перерву) та недостатню інформованість працівників про власні професійні обов'язки з установкою, що їм «не роз'яснили їх детально», для них «незрозумілі посадові обов'язки» та ін.;

- «напруженість персоналу у взаємодії по «вертикалі» та по «горизонталі» (індекс 2=3,7), який засвідчує про: наявне негативне ставлення до окремих працівників, безпосередніх керівників, а також вимог, що суперечать особистим переконанням працівника; установки щодо нездатності вплинути на рішення та дії безпосереднього керівництва.

По третє, – про наявну пряму залежність між посиленням контролю з боку нового керівництва за виконанням існуючих норм та принципів й підвищенням рівня організаційної напруженості.

Вищезазначене свідчить про неузгодженість рівнів організаційної культури підприємства, суперечливий характер проголошених цінностей і норм та базових уявлень працівників, що призводить до закріплення і розповсюдження серед них девіантної, ненормативної для зазначеної організації професійної поведінки. Така поведінка, у свою чергу, є негативним чинником як ефективності діяльності самого агропромислового підприємства загалом, так і продуктивності професійної діяльності і психологічного благополуччя його працівників.

Висновки. Психологічні особливості організаційної культури агропромислового підприємства, що відображають її колективну організовану свідомість та визначають індивідуальну і групову поведінку працівників, виявляються у відповідності, узгодженості її трьох рівнів: артефактів, проголошених цінностей та базових припущень. Задля ефективності діяльності агропромислового підприємства загалом та продуктивності професійної діяльності його пра-

цівників, уникнення організаційного напруження важливим є вивчення особливостей взаємодії рівнів його організаційної культури та здійснення подальших цілеспрямованих управлінських дій щодо їх узгодження. У цьому контексті перспективами подальших досліджень є розробка вітчизняного психологічного діагностичного інструментарію, у тому числі – для самооцінювання психологічних особливостей взаємодії рівнів організаційної культури керівництвом підприємства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агросектор України: вплив війни та перспективи відновлення. URL: https://dlf.ua/ua/agrosektor-ukrayini-vpliv-vijni-ta-perspektivi-vidnovlennya/
2. Андрющенко А.І. Соціальна напруженість на підприємствах: теоретико-методичний аспект аналізу. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства : зб. наукових праць.* Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2008. С. 201–206.
3. Білорус Т., Фокіна М. Діагностика організаційної культури: методичний підхід. *Економіка та суспільство*, 2024. № 69. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-69-23
4. Вплив війни на стан аграрної галузі в Україні. URL: https://economics.org.ua/images/Analitika-agro-sector2023.pdf
5. Гура О.І., Гура Т.Є. Психологія управління соціальною організацією : навч. посіб. Запоріжжя : КПУ, 2012. 168 с.
6. Зазимко О.В. Психологія організаційної культури: цінності, смисли, вплив : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 224 с.
7. Карамушка Л.М., Терещенко К.В. Модифікація та адаптація методики «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)» *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 4(15). С. 48–59.
8. Ліщинська В. Діагностика організаційної культури компанії за методом DOCS. *Вчені записки : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Київ. нац. екон. ун-т ім. Вадима Гетьмана* ; [редкол.: О. Яценко (голов. ред.) та ін.]. Київ : КНЕУ, 2023. Вип. 31. С. 129-138.
9. Плахова О.М. Суб'єктивні чинники соціальної напруженості на підприємстві. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна.* 2009. № 844. *Соціологічні дослідження сучасного суспільства: Методологія, теорія, методи*. Вип. 23. С. 172-175.
10. Смульсон М. Л. Організаційна культура в контексті психології розвитку особистості. *Психологічний часопис.* 2013. № 1. С. 45–51.
11. Сукачев О.О. Управління розвитком організаційної культури підприємств та об'єднань агропромислового виробництва. *Енергозбереження. Енергетика. Енергоаудит.* 2021. № 9-10(163–164). DOI: 10.20998/2313-8890.2021.09-10.08
12. Терещенко К.В. Методи вивчення організаційної культури. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. К. Алчевськ : ЛАДО, 2013. Т. І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2013. Вип. 37. С. 28-31.
13. Харчишина О.В. Діагностика організаційної культури підприємств. *Наукові праці Національного університету харчових технологій.* 2010. № 36. С. 124–129. URL: https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/3008
14. Чернух Д.В. Існуючі методики діагностики та підходи до оцінювання рівня розвитку корпоративної культури підприємств. *Економічний вісник Донбасу.* 2023. № 2(72), С. 79-91. URL: https://doi.org/10.12958/1817-3772-2023-2(72)-79-91
15. Cameron K.S., & Quinn R.E. Diagnosing and changing organizational culture: Based on the competing values framework (3rd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2011.
16. Gutterman A. S. Definitions and Models of Organizational Culture. URL: https://www.researchgate.net/publication/384324336_Definitions_and_Models_of_Organizational_Culture
17. Hofstede G. Identifying organizational subcultures: An empirical approach. *Journal of Management Studies*. 1998. 35(1). URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-6486.00081
18. Martin J. Organizational culture: Mapping the terrain. SAGE Publications, Inc. 2013. URL: https://doi.org/10.4135/9781483328478
19. Martins E.C. & Terblanche F. Building organisational culture that stimulates creativity and innovation. *European Journal of Innovation Management,* 2003. 6(1), 64-74.
20. Noel P., Macdonald K. Researching organizational culture using the grounded theory method. *The Electronic Journal of Business Research Methods.* 2009. 7(1). 67-74. URL: https://www.researchgate.net/publication/228506329_Researching_organizational_culture_using_the_grounded_theory_method
21. Ouchi W. Markets, bureaucracies and clans. *Administrative Science Quarterly*. 1980. 25. 129-141. URL: https://www.researchgate.net/publication/243767728_Markets_Bureaucracies_and_Clans
22. Schein E.H. Organizational culture and leadership (4th ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2010.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.9:005.52:005.953.2:005.334
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.31

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Невадовський О. А.
здобувач ступеня доктора філософії (PhD)
кафедри психології і педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕННОСТІ ТА УПРАВЛІНСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ VUCA/BANI

TOLERANCE OF UNCERTAINTY AND THE VUCA/BANI MANAGERIAL ENVIRONMENT

У цій статті розглядається толерантність до невизначеності (ТН) як ключова психологічна передумова ефективного управління в сучасних умовах VUCA та BANI світу. Проведене узагальнення трактування ТН від класичних підходів до інтегративних моделей і узгоджена з рамками моделей VUCA/BANI. Виконаний наративний теоретичний огляд із порівняльно концептуальним аналізом, контент аналізом споріднених термінів і концептуальним співставленням зав'язків між психологічними конструктами та управлінським контекстом. В процесі дослідження виявлено, що параметри VUCA/BANI можна інтерпретувати як конфігурацію джерел і модераторів невизначеності в інтегративній моделі ТН. Під час дослідження висунуто припущення, що нова концептуальна модель BANI змінює акценти модераторів контексту, таких як: крихкість, тривожний фон, нелінійність причин та наслідків, обмежена інтерпретованість подій. ТН окреслюється як метакомпетентність керівника: вона знижує схильність до загрозливих інтерпретацій, браку даних, підтримує сценарне мислення та своєчасні рішення за неповної й суперечливої інформації. Приділена увага каскадному впливу ТН управлінця на різних рівнях micro, meso, macro, від зниження латентності рішень і когнітивної ригідності – до формування психологічної безпеки в командах і підвищення інституційної довіри до організації. Нова інтегративна рамка, яка поєднує ТН із VUCA/BANI моделями відкриває можливості для більш всеосяжних програм підготовки існуючих управлінців та майбутніх спеціалістів з управління та адміністрування. Важливо зазначити, що BANI лишається досить молодою моделлю, якій бракує стандартизованих індикаторів і усталених процедур вимірювання, потрібна крос-галузева та крос-культурна верифікація.

Ключові слова: толерантність до невизначеності; невизначеність; неоднозначність; VUCA; BANI; інтегративна модель; управлінське середовище; психологічна безпека; антикрихкість.

This article examines tolerance of uncertainty (TU) as a key psychological precondition for effective management in today's VUCA and BANI world. The aim is to synthesize the interpretation of TU from classical approaches to integrative models and align it with the VUCA/BANI frameworks. The study uses a narrative theoretical review with comparative conceptual analysis, content analysis of related terms, and conceptual mapping of linkages between psychological constructs and the managerial context. The findings indicate that VUCA/BANI elements can be interpreted as a configuration of sources and moderators of uncertainty within an integrative TU model. The analysis suggests that the newer BANI framework shifts the emphasis among contextual moderators – toward system brittleness, an anxious affective backdrop, nonlinearity of causes and effects, and limited interpretability of events. TU is framed as a manager's meta-competence: it reduces threat-laden appraisals amid data gaps, supports various scenario planning, and enables timely decisions under incomplete and conflicting information. The analysis also highlights the cascading impact at the micro–meso–macro levels: from reduced decision latency and lower cognitive rigidity to the cultivation of psychological safety in teams and increased institutional trust in the organization. The proposed integrative framework that combines TU with VUCA/BANI models opens opportunities for more comprehensive training programs for existing and future management professionals. It is important to note that BANI remains a relatively young framework: it lacks standardized indicators and established measurement procedures and requires cross-sector and cross-cultural validation.

Key words: tolerance of uncertainty; uncertainty; ambiguity; VUCA; BANI; integrative model; managerial environment; psychological safety; antifragility.

Постановка проблеми. Екзистенційні кризи останніх років, такі як пандемія COVID-19 та війна в Україні – висвітлили вирішальну роль психологічних якостей в управлінському середовищі та подоланні надзвичайних ситуацій, які стали притаманні останнім рокам. Одна з таких ключових якостей – ТН (толерантність до невизначеності), яку дослідники визначають як здатність особистості витримувати вплив невизначених, непередбачуваних обставин, протидіяти ним і ефективно діяти в умовах невизначеності [5; 6; 9]. В управлінському середовищі тим часом розвивалися підходи до сприйняття навколишнього світу через призму концептуальних моделей як VUCA та BANI, в основі яких лежить усвідомлення і протидія невизначеності, амбівалентності, недостатності інформації [3; 11; 12]. В чому особливості ТН в управлінському середовищі та яку мету переслідували концептуальні моделі?

Актуальність дослідження впливу толерантності до невизначеності в управлінському середовищі зумовлена необхідністю підвищити ефективність прийняття рішень у кризових умовах та протидіяти факторам які створюють стрес та заважають процесу прийняття рішень. В управлінському середовищі були розроблені моделі VUCA/BANI, які допомагають адаптуватись до підвищеної мінли-

вості, дефіциту інформації, структурної складності та неоднозначності управлінських ситуацій. Під час пандемії управлінці стикалися з непередбачуваними змінами – локдаунами, перебоями в роботі, відмовою систем охорони здоров'я. Стрімкі, непередбачувані події вимагали швидкої адаптації та прийняття рішень на основі неповних даних. Подібно, у період повномасштабної агресії РФ проти України управлінці як бізнес-структур, так і державних установ змушені діяти в умовах постійної небезпеки та невизначеності щодо майбутнього [38]. В таких ситуаціях толерантність до невизначеності може стати фактором, який визначає, чи вдасться управлінцю зберегти працездатність команди і забезпечити стійкість організації та суспільства [28; 9].

Метою даного дослідження є узагальнення та систематизація еволюції трактувань толерантності до невизначеності від класичних підходів до інтегративних моделей і співставлення їх з концептуальними моделями VUCA та BANI в управлінському середовищі. Дослідження має характер наративного теоретичного огляду. У роботі запропоновано інтегративну рамку, що поєднує психологічний конструкт толерантності до невизначеності з концептуальними моделями VUCA та BANI у багаторівневій перспективі ролі управлінця. Показано відповідність параметрів VUCA/BANI з елементами інтегративної моделі ТН (стимули, модератори, когнітивно-емоційно-поведінкові відповіді) та окреслено, як BANI змінює модератори контексту.

Виклад основного матеріалу. Толерантність до невизначеності (ТН) як науковий термін походить від загального поняття *«толерантність»* – здатності витримувати впливи або миритися з чимось невизначеним чи неприємним [30]. У психологічних дослідженнях «невизначеність» зазвичай визначають як суб'єктивне переживання відсутності повної, достовірної або передбачуваної інформації щодо ситуації, її наслідків чи оптимальних способів дії. Невизначеність тісно пов'язана з такими поняттями, як неоднозначність, ризик, непередбачуваність. Термін ТН в собі узагальнює здатність особистості витримувати вплив невизначених, непередбачуваних обставин, протидіяти ним і ефективно діяти в умовах невизначеності (Frenkel-Brunswik, 1949; Budner, 1962; Norton, 1975; Freeston, 1994; Greco, & Roger, 2001; Carleton, 2016a; 2016b; та ін.) [19; 6; 32; 18; 21; 9; 10]. Цей конструкт описує, як людина реагує на невизначені обставини та чи здатна зберігати психологічну рівновагу й організованість.

В англомовних дослідженнях для опису цього явища вживають кілька споріднених понять. Одне з них – «intolerance of ambiguity», запроваджене Е. Френкель-Брунсвік (Else Frenkel-Brunswik) ще у 1949, що описує схильність уникати та негативно реагувати на багатозначні або суперечливі ситуації у поточний момент [19]. На противагу йому використовують «tolerance of ambiguity» – здатність приймати неоднозначність, одну з найвідоміших шкал для її вимірювання запропонував Р. Нортон (R. W. Norton, 1975) [32]. Інший – *intolerance of uncertainty*, введений М. Фрістоном, М. Дугасом та Р. Ладусером (M.H. Freeston, M. J. Dugas, R. Ladouceur, 1994) та отримавший подальший розвиток у роботах М. Дугаса і К. Бура (Buhr K., Dugas M. J., 2002), описує реакції на непередбачуваність майбутнього і дефіцит інформації про прийдешні події. Хоча обидва поняття відображають схожі риси – здатність або нездатність комфортно почуватися в умовах двозначності, хаосу чи непередбачуваності, між ними існує і принципова різниця. «Інтолерантність до неоднозначності» (*ambiguity intolerance*) стосується реакції на суперечливі стимули тут і зараз, тоді як «інтолерантність до невизначеності» (*uncertainty intolerance*) відображає тривожність і дискомфорт, брак інформації щодо непередбачуваних подій у майбутньому [6; 9; 19; 18; 32].

Роблячи екскурс в історію вивчення феномена важливо згадати С. Баднера (S. Budner), який у 1962 році дав класичне визначення феномену ТН як «тенденції сприймати неоднозначні ситуації як бажані», саме воно до цього часу залишається актуальним [6, с. 29]. Він розробив перший опитувальник для кількісної оцінки цієї риси, хоча пізніше його критикували за низьку надійність ($\alpha \approx 0{,}5$). С. Баднер також описав два рівні реакцій на невизначеність: феноменологічну та операційну, що стало новим кроком у дослідженні. Розуміння феномену ТН не стояло на місці, у 1970-х роках Р. Нортон (R. W. Norton) створив більш деталізований опитувальник, який показав багатовимірність цього феномену: люди можуть спокійно приймати невизначеність у одних сферах, до прикладу в роботі, але гостро реагувати в інших сферах, наприклад у міжособистісних стосунках [32]. Дослідження того часу виявили стійкі зв'язки низької толерантності з авторитаризмом, догматизмом, консерватизмом і ригідністю мислення [35; 33]. А наприкінці XX століття погляди на ТН зазнали змін, поряд із розумінням її як сталої риси особистості за А. Фернхем (A. Furnham), Дж. Маркс (J. Marks), Дж. Ганкок (J. Hancock), К. Меттік (K. Mattick) з'явилася ідея, що вона може змінюватися залежно від контексту Н. Ендлер (N. S. Endler); Д. Магнуссон (D. Magnusson); В. Ґреко (V. Greco); Д. Роджер (D. Roger) [20; 22; 16; 21]. Цей підхід підсумував доктор Р. Ніколас Карлтон (R. N. Carleton), вказавши, що толерантність до невизначеності поєднує стабільні індивідуальні відмінності з варіативними, ситуаційно зумовленими реакціями. Так, рівень толерантності може знижуватися або підвищуватися залежно від новизни, важливості ситуації та наявності підтримки [9]. Р. Н. Карлтон узагальнив структуру, що поєднує поняття толерантності до неоднозначності, інтолерантності до невизначеності, потреби в завершеності та інших подібних конструкцій [9]. Він дійшов до висновку, що всі описані конструкти мають єдиний базис – реакцію на невизначеність, але на різних рівнях: від базового емоційного (страх перед невідомим) до соціально-когнітивного (стиль мислення, прийняття рішень). Сучасне бачення інтегрує обидва підходи: ТН розглядають і як відносно сталу рису особистості, що може роз-

виватися через особистісне зростання, і як стан, на який можна впливати, змінюючи ситуаційні умови з метою зниження стресу. Подальші дослідження додавали феномену ТН складності та структурованості, і розглядають її як динамічний стан, який може змінюватися під впливом навчання й досвіду. М. Гіллен [23] запропонувала інтегративну модель, яка стала важливою основою для опису процесу взаємодії людини з невизначеністю. Цей підхід виокремлює ключові складові: стимул невизначеності, сприйняття, модератори та відповідь. Стимули невизначеності визначаються характеристиками інформації – складністю, неоднозначністю та вірогідністю [23]. Модератори впливають на те, як людина сприймає й оцінює невизначену ситуацію, а відповідь формується у трьох підсистемах – когнітивній, емоційній, поведінковій та призводить до реакції або дії, а наслідки попередніх невизначених ситуацій формують ставлення до майбутніх викликів [27]. Такий підхід дозволяє розглядати ТН як навичку, яку можна цілеспрямовано формувати через освітні та психотерапевтичні практики, це відкриває можливості для комплексної роботи як з установками особистості, так і з її середовищем.

Здатність керувати власною реакцією на невизначеність набуває особливого значення в управлінському середовищі, де рішення часто приймаються за браку часу й інформації, а їх наслідки впливають на широке коло людей. Саме тому дослідження ролі управлінця як ключової фігури в організації стає важливим етапом у розумінні практичного виміру толерантності до невизначеності. Перед тим як перейти до сучасних концептуальних моделей середовища – зокрема VUCA та BANI, розглянемо еволюцію уявлень про завдання та функції управлінця. Роль управлінця, керівника або спеціаліста з адміністрування та управління функцій – традиційно є ключовою для життєздатності будь-якої організації. Класичні школи менеджменту, представлені працями А. Файоля, Ф. Тейлора та М. Вебера, визначали управлінця насамперед як того, хто планує, організовує та контролює діяльність задля досягнення стабільності та ефективності [17; 37; 39].

А. Файоль, як один із засновників сучасної теорії управління та адміністрування, наголошував, що ефективне керівництво неможливе без уміння передбачати майбутнє. У його інтерпретації управління – це передусім «передбачати й планувати, організовувати, координувати та контролювати» [17, с. 5-6]. Він визнавав, що у роботі менеджера завжди присутній чинник невизначеності, але вважав, що його можна зменшити завдяки чіткому розподілу ролей, формалізованій комунікації та впорядкуванню процесів. Ф. Тейлор пропонував трохи інший підхід, а саме мінімізувати невизначеність за допомогою наукової організації праці, суворої стандартизації та чіткого поділу обов'язків. М. Вебер, описуючи ідеальну бюрократичну модель, також прагнув знизити непередбачуваність через формалізацію правил та процедур. Для класичних теорій управління характерне трактування невизначеності як проблеми, яку можна і потрібно усунути завдяки плануванню, координації та контролю. На той момент світ сприймався як відносно стабільний і передбачуваний. Економічні цикли, технологічний розвиток та суспільні зміни відбувалися повільніше, ніж сьогодні, із поодинокими та порівняно слабкими зовнішніми потрясіннями. Планування охоплювало широкі горизонти, а організації діяли у межах національних економік, менше залежали від глобальних факторів. У такій реальності вважалося, що достатньо ретельно розроблених планів, жорстких регламентів і формалізованих структур, аби забезпечити стабільне функціонування.

Сучасний управлінський контекст суттєво відрізняється. Перехід від індустріального до постіндустріального, цифрового та глобалізованого суспільства змінив характер викликів, з якими стикаються управлінці. Невизначеність перестала бути винятковим явищем і стала постійним фоном управлінської діяльності. Цифровізація, глобалізація, економічні та геополітичні кризи скоротили горизонти планування та поставили під сумнів ефективність виключно «класичних» методів [3; 14; 15]. П. Друкер підкреслював, що сучасний менеджер має бути готовим до безперервних змін, а ключовими якостями є адаптивність і здатність до інновацій [14]. Цю позицію розвивають і сучасні дослідники Л. Шадлер (L. Schaedler) та співавтори [34], наголошуючи, що стійке функціонування організацій у мінливих умовах залежить від здатності їхніх керівників працювати з невизначеністю і діяти конструктивно в непередбачуваних обставинах. Такий підхід дедалі краще узгоджується з концепціями інтолерантності до невизначеності, розвиненою канадською школою М. Дугасом і К. Буром, та Р. Н. Карлтоном, які акцентують увагу на впливі очікувань щодо майбутнього та реакціях на непередбачуваність [7; 9; 10].

У сучасному баченні, що спирається на багаторівневу перспективу організаційних досліджень, діяльність управлінця охоплює щонайменше три взаємопов’язані виміри: професійний (micro) – підтримання експертності, етичності та ефективності відповідно до стандартів професії; організаційний (meso) – лідерство в командах, формування корпоративної культури та умов для адаптації до змін; суспільно-інституційний (macro) – взаємодія з зовнішнім середовищем і вплив на ширші соціальні процеси [24]. У такій логіці лідерство полягає не лише в координації завдань, а у розширенні спроможності інших діяти (empowerment) через довіру, делегування та доступ до ресурсів [13]. Таким чином, толерантність до невизначеності управлінця впливає не лише на якість його власних рішень у вузькопрофесійному контексті, а й визначає здатність організації підтримувати стабільність, зберігати ефективність і гнучко реагувати на виклики у нестабільних умовах. Більше того, у суспільному вимірі ця риса стає чинником, який формує довіру до інституцій, підвищує стійкість спільнот та сприяє консолідації зусиль у кризових ситуаціях. В організаційному аспекті роль менеджера полягає не лише у координації завдань, але й у створенні атмосфери

психологічної безпеки, яка стимулює обмін ідеями та відкритість до інновацій. Дослідження А. Ньюмена, Р. Доног'ю та Н. Еви показують, що лідери, які демонструють підтримку, відкритість і гнучкість, підвищують здатність організації адаптуватися до змін [31]. У суспільному вимірі своєчасні управлінські рішення здатні підтримати стабільність цілих інституцій у кризові моменти – як під час пандемії COVID-19 або на початку повномасштабної війни в Україні. Теорія трансформаційного лідерства Дж. Бернса та Б. Басса (J. M. Burns; B. Bass) підкреслює, що справжній вплив керівника полягає не лише у досягненні конкретних цілей, а й у зміні цінностей, мотивацій та моделей поведінки колективу [2; 3; 8]. Одним із операційних механізмів впливу виступає саме «empowerment» – створення умов, у яких працівники беруть на себе ініціативу та відповідальність [13]. Формування привабливого бачення майбутнього створює відчуття спільної мети та зміцнює стійкість як окремих людей, так і організації в цілому.

У такому розумінні ТН управлінця постає як багатовимірна характеристика, що поєднує індивідуальну психологічну готовність до змін із вмінням транслювати впевненість та орієнтири всередині організації й назовні, у взаємодії з ширшим соціальним середовищем.

Зростання рівня невизначеності у глобальному середовищі, яке з кожним десятиліттям набуває дедалі більшої інтенсивності, створило підґрунтя для появи нових концептуальних моделей опису сучасних умов – насамперед VUCA та BANI. Вони пропонують розглядати реальність через призму нестабільності, складності та непередбачуваності, акцентуючи на тих характеристиках, що визначають управлінські виклики сьогодення.

Модель VUCA виникла у середині 1990-х років у середовищі військових стратегів США як спроба описати світ після завершення холодної війни. Тоді вона була реакцією на стрімке ускладнення міжнародного середовища, зростання непередбачуваності та багатозначності ситуацій, з якими стикалися державні й військові структури. Приблизно у той самий час в дослідженні ТН науковці розширяли інструментарій і уточнювали зміст поняття «інтолерантність до невизначеності», наголосивши на її зв'язку з психологічним благополуччям, тривожністю та адаптивністю, а також що важливо, на ролі очікувань щодо майбутнього в умовах непередбачуваності [26; 7; 9; 18]. Цим, по суті, було окреслено проблематику моделі. Вона вийшла за межі військового дискурсу й стала активно застосовуватися у бізнесі та державному управлінні [3]. Модель вказує, що сучасні умови вимагають від керівників не лише професійної компетентності, але й високого рівня психологічної стійкості, гнучкості мислення та здатності діяти в умовах швидких і часто хаотичних змін [3; 34].

Основні компоненти VUCA:

Volatility (мінливість) – ситуації, у яких обставини змінюються швидко та непередбачувано, що ускладнює або унеможливлює точне прогнозування;

Uncertainty (невизначеність) – брак необхідної інформації та досвіду для прогнозування подій, через що навіть успішні минулі стратегії не гарантують результату в майбутньому;

Complexity (складність) – багатофакторність і взаємозалежність елементів середовища, що створюють заплутані умови для прийняття рішень;

Ambiguity (неоднозначність) – наявність кількох інтерпретацій однієї ситуації та суперечливих сигналів, які ускладнюють вибір оптимального рішення.

Модель VUCA доцільно трактувати не лише як перелік зовнішніх перешкод, а як схему ситуаційних модераторів, які вмикають і спрямовують процеси, описані в інтегративній моделі толерантності до невизначеності М. Гіллен. За цим підходом джерела невизначеності – волатильність, дефіцит інформації, взаємопов'язаність і неоднозначність, визначають спосіб оцінювання подій та конфігурують подальші когнітивні, емоційні й поведінкові реакції управлінця [23; 7; 9; 26]. Звідси випливає, що розвиток ТН – насамперед укріплення відносно сталих особистісних характеристик у поєднанні з процесуальними практиками на кшталт роботи з гіпотезами, коротких циклів зворотного зв'язку та малих безпечних експериментів, підвищує керованість VUCA-середовища: зменшує загрозливу інтерпретацію невідомого, скорочує латентність рішень за неповної інформації та підтримує здатність утримувати конкуруючі інтерпретації без ригідності [3; 23; 27]. Отже, концептуальна модель VUCA і ТН в сучасному розумінні це різні рівні одного процесу: VUCA – мапа середовища, а ТН – компас поведінки та реакцій. Їхня взаємодія вирішує, що буде результатом відповіді на стимул, дезорганізація чи інновація.

Однак приблизно через три десятиліття після виникнення концепції стало очевидно, що VUCA вже не повною мірою віддзеркалює нову динаміку середовища [11; 12; 29; 4; 1]. Дослідники, серед яких Б. Крюгер, Н. Баркхузен та Н. Менарія, зауважили, що після 2020 року світ став ще менш передбачуваним, а хаос – глибшим і швидшим, ніж передбачалося моделлю VUCA [25; 29]. Пандемія COVID-19, масштабні воєнні конфлікти та нові геополітичні зрушення виявили ситуації, коли навіть VUCA виглядає як більш впорядкована й прогнозована реальність. У відповідь на це у 2020 році американський футуролог Дж. Касіо (Jamais Cascio) окреслив альтернативну рамку BANI, покликану зафіксувати крихкість систем, тривожний афект, нелінійність наслідків й обмежену інтерпретованість подій [11; 25; 29]:

Brittle – відсутність «запасу міцності» в системах, що робить їх вразливими до раптових потрясінь [4];

Anxious – домінування відчуття тривоги й нестабільності, посилене інформаційним перевантаженням;

Non-linear – непропорційність причин і наслідків, неможливість чітко передбачити результати навіть значних зусиль;

Incomprehensible – принципова неможливість повністю зрозуміти та інтерпретувати події через швидкість і складність змін.

BANI-світ – це реальність без сталих правил і структур, у якій стресостійкість, творчість, гнучкість рішень і здатність до психологічної саморегуляції стають критично важливими. На думку багатьох дослідників, ключовою якістю лідера в цих умовах є антикрихкість (antifragility) – здатність не лише витримувати високу турбулентність подій, але й використовувати їх для розвитку [36; 29]. На відміну від VUCA, BANI піднімає вплив середовища на інший рівень: вводить крихкість як окрему властивість контексту – відсутність запасів міцності, схильність до різких зламів і каскадних збоїв. Під час COVID-19 ніхто не міг спрогнозувати, що системи охорони здоров'я не витримають навантаження. В 2022 році мало експертів вірили в можливість високо-інтенсивної загарбницької війни на території сучасної Європи. У термінах інтегративних моделей ТН змінюються саме модератори контексту: скорочення часу на оцінювання ситуації, першочерговими стають наявність буферу ресурсів, модульність процесів і послаблення взаємозалежностей між елементами системи [25; 29; 36]. Водночас нелінійність висуває прямий виклик реакційному компоненту: пропорційність «зусилля – результат» руйнується, зворотний зв'язок стає нестійким, а навчання на досвіді і рекурсія, яка повинна забезпечити оновлення і впровадження здобутого попереднього досвіду стає ненадійною. Це потребує діапазонного мислення, уміння паралельно утримувати кілька робочих гіпотез і застосовувати порогові правила ухвалення рішень. За таких умов зростає цінність толерантності до невизначеності як здатності діяти за неповної й мінливої інформації [9; 23; 34].

Висновки. Загалом, ТН сьогодні розглядається як багатошаровий складний конструкт, який поєднує відносно сталі індивідуальні риси особистості з контекстно зумовленими ситуаціями. В його афективному ядрі лежить «страх невідомого», який підсилює загрозливі інтерпретації браку інформації і впливає на вибір когнітивних та поведінкових стратегій. Інтегративні підходи описують повний замкнутий процес – від стимулу невизначеності через сприйняття та модераторів до відповіді на стимул (когнітивної, емоційної, поведінкової), і фінальним колом імплементації здобутого досвіду [9; 10; 23].

Хоч термін ТН рідко прямо вживають в управлінському середовищі, питання невизначеності та неоднозначності постають ще за класичних підходів. Еволюція поглядів від класичних управлінських шкіл до VUCA/BANI показує зміну підходів: невизначеність перестає бути «дефектом процесу», який намагаються усунути регламентами та стандартизацією, і стає однією з сталих характеристик середовища. Параметри VUCA (мінливість, невизначеність, складність, неоднозначність) та BANI (крихкість, тривожність, нелінійність, незбагненність) задають конфігурацію стимулів і модераторів у форматі інтегративної моделі, тоді як рівень ТН визначає якість оцінювання і формує відповідь [3; 11; 29; 10; 23].

Концептуальна модель BANI додає складності модераторам контексту: крихкість систем робить критичними наявність буферів ресурсів і відбудови модульності процесів, нелінійність руйнує стабільний компонент зворотного зв'язку і вимагає більшої варіативності рішень; незбагненність підсилює потребу в осмисленості суперечливої уривчастої інформації. При такій конфігурації саме ТН стає одною з головних умов збереження якості прийнятих рішень і стійкого прогресу організації під час раптових «зламів» та каскадних збоїв [11; 29; 36]. Варто зазначити, що попри практичну привабливість, BANI досить молода модель і не має усталеного інструментарію оцінювання, її слід операціоналізувати та піддати крос-галузевій і кроскультурній перевірці [4; 1].

Толерантність до невизначеності управлінців має виразний каскадний ефект на різних рівнях організації і за її межами. На індивідуальному рівні (micro) вона знижує тенденцію до катастрофізації, скорочує латентність рішень і підтримує здатність утримувати декілька конкуруючих гіпотез без когнітивної ригідності. На рівні команд і підрозділів (meso) вища ТН лідера проявляється у нормах взаємодії – психологічній безпеці, коротких циклах зворотного зв'язку, експериментах, делегуванні відповідальності і прийняття рішень, прозорості припущень – що безпосередньо підвищує адаптивність колективу в турбулентному середовищі. На інституційному рівні (macro) це трансформується у довіру до організації та її управлінських рішень, легітимність у взаємодії зі учасниками процесу та здатність підтримувати працездатність критичних функцій у кризах [24; 31; 34].

Оскільки VUCA/BANI – насамперед концептуальні рамки середовища, їх поєднання з сучасним розумінням ТН, особливо в контексті інтегративних моделей відкриває шлях до більш всеосяжних програм підготовки фахівців. Така інтеграція дозволяє перетворювати контекст сучасного управлінського середовища із джерела дезорганізації на поле для інновацій і керованого навчання [23; 31; 34; 29; 36].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Baskoro G. From VUCA to BANI: A Challenge of Strategic Environment Facing HEIs // In: Bhawika G. W. et al. (eds.) *Proceedings of the International Conference on Business, Economics, and Management (IConBEM 2022)*. Atlantis Press: Advances in Economics, Business and Management Research (AEBMR), Vol. 249, 2023. P. 229–235. DOI: 10.2991/978-94-6463-216-3_18.

2. Bass B. M., Riggio R. E. *Transformational Leadership.* 2nd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2006. 292 p.

3. Bennett N., Lemoine G. J. What VUCA Really Means for You // *Harvard Business Review.* 2014. Vol. 92, No. 1/2. P. 27.

4. Botea-Muntean D.-R.; Constantinescu R. VUCA and BANI worlds – Challenges for nowadays business models. Could circular economy and various digital instruments like Internet of Things help a business model to respond to such challenges? An examination of solutions and future strategies through marketing lens // *Journal of Information Systems & Operations Management*. 2024. Vol. 18, No. 1. P. 38–54. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://web.rau.ro/websites/jisom/Vol.18%20No.1%20-%202024/ (дата звернення: 25.08.2025).

5. Bryukhovetska O. V. Effects of ambiguity tolerance on educational organization heads' professionally-important qualities // *Scientific Notes of KROK University.* 2021. No. 2(62). P. 176–184. DOI: 10.31732/2663-2209-2021-62-176-184.
6. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable // *Journal of Personality.* 1962. Vol. 30, No. 1. P. 29–50. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x.
7. Buhr K., Dugas M. J. The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version // *Behaviour Research and Therapy.* 2002. Vol. 40, No. 8. P. 931–945. DOI: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4.
8. Burns J. M. *Leadership.* New York: Harper & Row, 1978. 530 p.
9. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty // *Journal of Anxiety Disorders.* 2016a. Vol. 39. P. 30–43. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007.
10. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? // *Journal of Anxiety Disorders.* 2016b. Vol. 41. P. 5–21. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.03.011.
11. Cascio J. Facing the Age of Chaos [Електронний ресурс]. *Medium*, 2020. Режим доступу: https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d (дата звернення: 18.07.2025).
12. Cascio J. The BANI World [Електронний ресурс]. Institute for the Future / Age of BANI, 2020–2022. Режим доступу: https://ageofbani.com/ (дата звернення: 18.07.2025).
13. Conger J. A. Leadership: The art of empowering others // *Academy of Management Perspectives.* 1989. Vol. 3, No. 1. P. 17–24. DOI: 10.5465/ame.1989.4277145.
14. Drucker P. F. *Management Challenges for the 21st Century.* New York: HarperBusiness, 2001. 224 p.
15. Drucker P. F. *Managing in Turbulent Times.* New York: Routledge, 2012. 256 p.
16. Endler N. S., Magnusson D. *Interactional Psychology and Personality.* Washington, DC: Hemisphere, 1976.
17. Fayol H. *General and Industrial Management.* London: Pitman, 1949.
18. Freeston M. H.; Rhéaume J.; Letarte H.; Dugas M. J.; Ladouceur R. Why do people worry? // *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17, No. 6. P. 791–803. DOI: 10.1016/0191-8869(94)90048-5.
19. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // *Journal of Personality.* 1949. Vol. 18, No. 1. P. 108–143. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x.
20. Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications // *Current Psychology.* 2013. Vol. 32, No. 1. P. 10–21. DOI: 10.1007/s12144-013-9168-2.
21. Greco V., Roger D. Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure // *Personality and Individual Differences.* 2001. Vol. 31, No. 4. P. 519–534. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00156-2.
22. Hancock J.; Mattick K. *Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review*. Preprint. 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/338118262_Tolerance_of_ambiguity_and_psychological_well-being_in_medical_training_A_systematic_review
23. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M. A., Han P. K. J. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare // *Social Science & Medicine*. 2017. Vol. 180. P. 62–75. DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.03.024.
24. Klein K. J.; Kozlowski S. W. J. From Micro to Meso: Critical steps in conceptualizing and conducting multilevel research // *Organizational Research Methods*. 2000. Vol. 3, No. 3. P. 211–236. DOI: 10.1177/109442810033001.
25. Kruger B., Barkhuizen N. The work role identity in flux of professional staff in a VUCA environment // *SA Journal of Industrial Psychology.* 2024. Vol. 50. Article a2181. DOI: 10.4102/sajip.v50i0.2181.
26. Kruglanski A. W., Webster D. M. Motivated closing of the mind: "Seizing" and "freezing" // *Psychological Review.* 1996. Vol. 103, No. 2. P. 263–283. DOI: 10.1037/0033-295X.103.2.263.
27. Lazarus M. D., Stephens G. C. Uncertainty Tolerance Conceptual Modelling [Електронний ресурс] // *Preparing Learners for Uncertainty in Health Professions.* Pressbooks/OER Collective, 2023. Режим доступу: https://oercollective.caul.edu.au/uncertainty-in-health-professions/chapter/uncertainty-tolerance-conceptual-modelling/ (дата звернення: 28.07.2025).
28. Mallak L. A.; Yildiz M. Developing a workplace resilience instrument // *Work*. 2016. Vol. 54, No. 2. P. 241–253. DOI: 10.3233/WOR-162297.
29. Menaria N. Comparative Analysis of VUCA and BANI Frameworks // *International Journal for Multidisciplinary Research.* 2024. Vol. 6, No. 2. DOI: 10.36948/ijfmr.2024.v06i02.15715.
30. Merriam-Webster. Tolerance [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.merriam-webster.com/dictionary/tolerance (дата звернення: 16.07.2025).
31. Newman A., Donohue R., Eva N. Psychological safety: A systematic review of the literature // *Human Resource Management Review.* 2017. Vol. 27, No. 3. P. 521–535. DOI: 10.1016/j.hrmr.2017.01.001.
32. Norton R. W. Measurement of ambiguity tolerance // *Journal of Personality Assessment.* 1975. Vol. 39, No. 6. P. 609–619. DOI: 10.1207/s15327752jpa3906_8.
33. Rokeach M. *The Open and Closed Mind: Investigations into the Nature of Belief Systems and Personality Systems.* New York: Basic Books, 1960.
34. Schaedler L., Graf-Vlachy L., König A. Strategic leadership in organizational crises: a review and research agenda // *Long Range Planning.* 2022. Vol. 55, No. 2. Article 102156. DOI: 10.1016/j.lrp.2021.1002156.
35. Sidanius J., Pratto F. *Social Dominance: An Intergroup Theory of Social Hierarchy and Oppression.* Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
36. Taleb N. N. *Antifragile: Things That Gain from Disorder.* New York: Random House, 2012.
37. Taylor F. W. *The Principles of Scientific Management.* New York; London: Harper & Brothers, 1911. 77 p.
38. Trofimov A., Zabolotna V. Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war // *Social & Legal Studios.* 2023. Vol. 6, No. 3. P. 189–200. DOI: 10.32518/sals3.2023.189.
39. Weber M. *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology* / eds. G. Roth, C. Wittich. Berkeley: University of California Press, 1978.

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 03.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.923.2:004.9-057.86
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.32

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Петренко В. С.
аспірант кафедри психології
Державного торговельно-економічного університету

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕДУРИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ІТ-ФАХІВЦІВ

FEATURES OF THE PROCEDURE AND PSYCHODIAGNOSTIC TOOLS FOR PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION OF IT SPECIALISTS

У статті здійснено поглиблений аналіз особливостей науково методичних засад професійно-психологічного відбору ІТ-фахівців, обумовлений потребою в науково обґрунтованій і практично значущій оцінці їхньої професійної придатності. Встановлено, що ефективність таких процедур залежить від попереднього психологічного аналізу діяльності, зокрема професіографії, опису функцій, умов праці та вимог до особистісних якостей спеціаліста. Визначено, що для точного оцінювання необхідно використовувати систему психодіагностичних методик, адаптованих до ІТ-сфери. Зазначено, що сучасний психодіагностичний інструментарій повинен відповідати таким критеріям, як інформативність, надійність, валідність, об'єктивність, стандартизованість та сприятливе сприйняття. Узагальнено етапи формування прогнозу професійної придатності, що охоплюють отримання показників, їх інтерпретацію, обчислення інтегрального коефіцієнта та формулювання прогнозу з урахуванням рівня відповідності. Обґрунтовано доцільність охоплення низки ключових компонентів особистості: індивідуально-психологічного, соціального, професійного, характерологічного, психофізіологічного та компоненту здібностей. Наведено конкретні методики, що відповідають зазначеним компонентам. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до професійно-психологічного відбору, який дозволяє мінімізувати помилки у прийнятті кадрових рішень, підвищити ефективність прогнозування та оптимізувати процес формування команд у сфері інформаційних технологій. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків у напрямі вдосконалення методичного забезпечення професійного відбору ІТ-фахівців.

Ключові слова: професійно-психологічний відбір, психодіагностичні методики, придатність, професійні якості, ІТ-фахівці.

The article presents a detailed analysis of the scientific and methodological foundations of professional psychological selection of IT specialists, driven by the growing need for a well-substantiated and practically applicable assessment of their professional suitability. It has been determined that the effectiveness of such procedures largely depends on the preliminary psychological analysis of professional activity, including professionography, description of work functions, working conditions, and requirements for the personal qualities of specialists. The study emphasizes that accurate evaluation requires the use of a psychodiagnostic system adapted to the specifics of the IT field. It is noted that modern psychodiagnostic tools should comply with the criteria of informativeness, reliability, validity, objectivity, standardization, and positive perception by examinees. The stages of forming a forecast of professional suitability are summarized: collection of indicators, interpretation, calculation of the integral coefficient, and formulation of a forecast based on the level of professional fitness. The importance of assessing a range of key personality components is substantiated, including individual-psychological, social, professional, characterological, psychophysiological, and ability-related components. The study outlines specific methods corresponding to these components. It concludes that a comprehensive and structured approach to professional psychological selection makes it possible to reduce the risks of erroneous personnel decisions, enhance the accuracy of forecasts, and improve the efficiency of team formation processes in the IT sector. Future research prospects involve the development of standardized digital testing tools adapted to the IT industry, implementation of automated diagnostic systems, and empirical studies of the relationship between psychological characteristics and indicators of professional suitability.

Key words: professional psychological selection, IT specialists, psychodiagnostics, professional suitability, methods, psychological traits, cognitive abilities.

Постановка проблеми. У сучасних умовах воєнного стану в Україні ІТ-сфера продовжує бути однією з провідних і найдинамічніших галузей економіки та суспільства загалом. Успішна діяльність у цій сфері вимагає від спеціалістів високого рівня професійних знань, навичок, умінь а також сформованих професійно важливих якостей (ПВЯ). Водночас зростає конкуренція і відповідно вимоги до особистості ІТ-фахівців, що зумовлює необхідність удосконалення процедури професійно-психологічного відбору (ППВ), яка б забезпечувала точну і достовірну оцінку їхніх професійних здібностей, особистісних характеристик та прогнозу успішності діяльності.

Проблема вибору адекватних психодіагностичних методик для ППВ в ІТ-сфері є надзвичайно актуальною, оскільки від якості застосування процедури, обґрунтованості психодіагностичного інструментарію залежить не лише результативність відбору, а й подальший розвиток фахівця, а також ефективність і конкурентоспроможність компаній у цілому. Існуючі підходи до оцінювання професійної придатності мають змінюватися у відповідності до зовнішніх і внутрішніх чинників сьогодення. Нині вони часто характеризуються недостатньою диференціацією діагностичних процедур, що призводить до однозначного і спрощеного тлумачення отрима-

них результатів. Це негативно впливає на прогностичну цінність психодіагностики і може призводити до помилкових кадрових рішень.

Окрім того, актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами, що постають перед системою ППВ в ІТ-сфері. З одного боку, це необхідність у стандартизації діагностичних процедур, забезпеченні їх наукової обґрунтованості, об'єктивності, практичності та інформативності. З іншого – потреба у створенні методичного апарату, який би відповідав специфіці та нинішнім умовам професійної діяльності, враховував особливості психофізіологічних, когнітивних та особистісних характеристик кандидатів, а також міг би надійно прогнозувати їхню професійну придатність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження провідних вітчизняних психологів – В. Барка, Л. Бурлачука, А. Карпухіної, О. Кокуна, М. Корольчука, В. Крайнюк, С. Максименка, М. Макаренка та інших – підкреслюють важливість комплексного підходу до ППВ, що передбачає використання різноманітних методичних прийомів: від організаційних до інтерпретаційних, включно з емпіричними, психодіагностичними та апаратурними методиками [1; 3; 5; 6; 7; 10; 11]. Водночас існує гостра необхідність у подальшому удосконаленні психодіагностичного інструментарію з урахуванням специфіки професійних вимог в ІТ-галузі.

Особливої уваги заслуговує питання балансу між аналітичним та синтетичним підходами щодо визначення ПВЯ, а також розробка комплексу тестів, що дозволяють враховувати різноманітні аспекти професійної придатності, включно з когнітивними функціями, мотивацією, особистісними характеристиками. Зважаючи на швидкі технологічні зміни в ІТ-сфері, адаптивність до стресогенних умов діяльності і здатність до навчання також стають важливими критеріями відбору.

Таким чином, дослідження спрямоване на систематизацію, наукове обґрунтування методичного підґрунтя професійної придатності ІТ-фахівців в системі ППВ, що забезпечать надійність, об'єктивність та прогноз їх успішної діяльності. Реалізація цього завдання має важливе теоретико-методичне і практичне значення для підвищення ефективності кадрової політики в ІТ-компаніях, оптимізації процесів навчання і професійного розвитку фахівців, а також для формування конкурентоспроможного ринку праці у високотехнологічній сфері в особливих умовах діяльності.

Виклад основного матеріалу. З огляду на високу динамічність ІТ-сфери, специфіку нинішніх умов в яких здійснюються їх професійна діяльність, виникає об'єктивна потреба у розробці та впровадженні науково обґрунтованої процедури і психодіагностичного інструментарію, які забезпечують достовірну оцінку професійної придатності.

Наукові дослідження у галузі ППВ вказують на важливість дотримання низки методичних вимог до процедури та формування комплексу психодіагностичних методик [1; 3; 5; 6; 7; 11]. Ефективність ППВ спеціалістів безпосередньо залежить від якості психодіагностичного інструментарію, який має відповідати вимогам інформативності, надійності, диференційованості, об'єктивності та практичності. Ці вимоги охоплюють не лише формальні аспекти побудови методів, а й умови їх застосування в практичному контексті. Відповідно, у межах нашого дослідження було здійснено аналіз та узагальнення основних принципів і критеріїв, що визначають ефективність психодіагностичних процедур в ІТ-сфері.

Особливу увагу було приділено таким параметрам психодіагностичного дослідження, як наукова обґрунтованість, чіткість і доступність інструкцій, стандартизованість умов проведення, а також створення позитивного емоційного фону під час тестування. Дотримання зазначених вимог є критично важливим для підвищення мотивації кандидатів до участі в оцінюванні та для забезпечення точності результатів.

У межах дослідження проаналізовано існуючі підходи до класифікації психодіагностичних методів у ППВ. Зокрема, на основі праць Л. Бурлачука, Л. Карамушки, О. Кокуна, М. Корольчука, С. Максименка, С. Миронця та інших дослідників, виокремлено ключові групи методів: організаційні, емпіричні, методи обробки результатів та інтерпретаційні[3; 4; 6; 7; 11; 12]. Така класифікація дозволяє не лише систематизувати інструментарій, а й більш точно співвідносити його з конкретними гіпотезами щодо професійної придатності кандидатів до діяльності в сфері ІТ.

Поряд з дотриманням загальних наукових принципів важливими умовами успішного проведення діагностичної процедури є дотримання ряду практичних вимог, а саме:

– створення позитивного ставлення до неї, тобто формування бажання випробуваного з максимальною віддачою виконати запропоноване завдання;

– поведінка досліджуваного в обстеженні багато в чому залежить від попереднього досвіду та повноти інструктажу. Інструкція має відрізнятися доступністю, чіткістю і стандартністю пред'явлення;

– стандартна форма експерименту, яка вимагає його проведення в однакових умовах усіх фізичних параметрів тих сигналів, з якими працює досліджуваний (наявність стандартних бланків, розміри, забарвлення, колір, шрифт, освітлення, відсутність сторонніх подразників) [3; 7; 10; 11].

Таким чином, професійно-психологічний відбір ІТ-фахівців буде ефективним лише в тому випадку, якщо йому передуватимуть організаційні процедури щодо психологічного вивчення конкретної діяльності, ретельна наукова розробка і обґрунтування інформативних, надійних, диференційованих методик, а сама психодіагностична процедура відповідатиме вимогам науковості, практичності, об'єктивності, стандартності та позитивного ставлення до неї.

У практиці ППВ вчені визначали класифікації методів і порядок їхнього застосування в зв'язку з гіпотезами, концепціями дослідження, які засновані

на критичному аналізі історії питання. У підсумку узагальнення наукових поглядів попередніх досліджень було удосконалено і визначено окремі групи методів для практичного використання, які назвали організаційними, емпіричними, обробки отриманих результатів, інтерпритаційнійними [3; 4; 6; 7; 11; 12; 13].

За допомогою першої організаційної групи методів будується цикл дослідження і регулюється взаємодія методів. До них відносяться порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи.

До другої, самої великої групи включені емпіричні методи. До цієї групи відносяться спостереження і самоспостереження (обсерваційні методи); експериментальні методи (лабораторний, польовий, природний, формуючий або психолого-педагогічний); психодіагностичні методи (тести стандартизовані та проективні, анкети й опитувальники, соціометрія, інтерв'ю і бесіди); прийоми аналізу процесів і продуктів діяльності (хронометрія, циклографія, професіографічний аналіз, оцінка виробів, виконаних робіт), які можна назвати праксиметричними методами; моделювання (математичне, кібернетичне); біографічні методи (аналіз фактів, дат і подій життєвого шляху людини, документації, свідчень).

Використання окремих методів або їхніх констеляцій залежить від того, яким організаційним методом (порівняльним, лонгітюдним або комплексним) користується дослідник.

Третя група методів об'єднує прийоми обробки даних. До цих методів відносяться з одного боку – кількісний (математично-статистичний) аналіз, а з іншого, якісний – диференціація матеріалу за типами, групами, варіантами.

До четвертої інтерпретаційної групи включено різні варіанти генетичного і структурного методів. Варіантами генетичного методу є онтогенетичний за змістом слова (генетики поведінки й індивідуальних властивостей), соціогенетичний, історичний. Різновидом генетичного і структурного методів є генетично-моделювальний метод [14, с. 476].

Таким чином, класифікація методів психологічного дослідження охоплює весь цикл від організаційних, емпіричних, обробки результатів до інтерпретаційних методів, цілком відповідає сучасному стану психодіагностики і може бути основою діагностики і прогнозування професійної придатності в системі ППВ ІТ-фахівців.

Відомо, що основний метод психодіагностики – диференційно-діагностичне дослідження – розглядається вченими, як комплекс теоретичних і експериментальних робіт, спрямованих на виявлення факторів, що впливають на з'ясування і обґрунтування методик реєстрації діагностичних ознак ефективність діяльності, на виявлення діагностичних ознак, за якими можна стверджувати про рівень проявів досліджуваної властивості. Окрім розглянутих принципів психодіагностики та процедурних стандартів суттєвим у системі ППВ ІТ-фахівців є обґрунтування адекватного психодіагностичного інструментарію. Вченими визначено, що за способом отримання психологічної інформації психодіагностичні методики розподіляються на об'єктивні, стандартизовані (тести) і на нестандартизовані, інтерпретаційні та клінічні методи (особистісні опитувальники, проективні методики) [1; 2; 3; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12].

Незважаючи на відмінності загальнопсихологічних (експериментальних) і диференційно-психологічних процедур дослідження, виявлено необхідність чіткого дотримання умов їхнього проведення і доведено важливість стандартизації всієї процедури діагностики, що, в остаточному підсумку, і стало одним з відмінних ознак коректно розробленого психодіагностичного інструментарію.

Однією з суттєвих проблем ППВ ІТ-фахівців є визначення професійної придатності, що зумовлює необхідність розробки методичного апарату щодо діагностики і прогнозу навчальної і професійної діяльності. Вже на початковому етапі для розв'язання цієї проблеми визначено два методичних напрями. Один з них – «синтетичний» підхід, який розглядається як розробка і використання методів, що моделюють визначену діяльність або окремі її елементи (задачі) для оцінки або окремих професійних здібностей, або частіше їхньої сукупності. Інший – «аналітичний» підхід, як створення і застосування тестів для вивчення окремих професійно важливих психічних якостей, функцій і властивостей особистості, що, як правило, використовуються у вигляді комплексу тестів. Інший напрям, за яким розвивались тести визначення ПВЯ і придатності до професійної діяльності, визначено як аналітично-функціональний підхід. Тобто це метод експериментального дослідження певної психічної функції або її проявів шляхом пред'явлення спеціально сконструйованої задачі. Успіх її рішення визначається за параметрами швидкості, точності, кількості помилок, що зумовлено станом даної функції або сполученням функцій, а результати рішення є показником визначених психологічних характеристик [3; 4; 6; 8; 10; 11].

На думку вітчизняних і закордонних дослідників, тестові методики, незважаючи на ряд недоліків, задовольняють вимоги практичного відбору, особливо в тих випадках, коли доводиться обстежувати великі контингенти людей. Тому перед психологами постає важлива задача щодо обґрунтування комплексу тестів психодіагностичного дослідження особистості у відповідності до мети і завдань [7, с. 150–151].

Розглядаючи недоліки аналітико-функціональних тестів, насамперед необхідно вказати на складність адекватної оцінки здібностей, ПВЯ щодо професійної придатності кандидата за результатами короткочасного разового іспиту, що дає статистичний «зріз» рівня оцінюваних психічних функцій.

Окрім того не враховуються можливості компенсації та впливу процесу научіння, утворення навичок, умінь і прогнозування стану або розвитку досліджуваної функції в майбутньому [1; 2; 10; 12].

Різновидом аналітико-функціональних тестів, спрямованих на вивчення окремих психічних властивостей і станів особистості, є тести самооцінки

і різноманітні опитувальники. Анкети, опитувальники мають велику організаційну перевагу, оскільки зручні для групового психологічного обстеження. Вони дають змогу одержати цінну інформацію щодо схильності та спрямованості обстежуваного, ступінь товариськості, конфліктності, особливостей поведінки в різних життєвих ситуаціях. Вченими доведено, що методики вивчення властивостей особистості дають змогу класифікувати обстежуваних і віднести кожного з них до певного рівня професійної придатності. Опитувальник, який ми плануємо розробити, буде спрямований на визначення особливостей професійної діяльності та її вимог до особистості та діагностику професійно важливих якостей ІТ-фахівців.

Щодо особистісних опитувальників, то це специфічний вид дослідження, за допомогою якого одержують інформацію про особистість на основі відповідей про її схильності, інтереси, комунікативність, особливості поведінки і реагування в різних життєвих ситуаціях.

Водночас у практичних дослідженнях з'ясовано, що можуть існувати відмінності між наявними властивостями досліджуваної людини і їх ознак та не співпадати з поведінкою. Такі спостереження Р. Кеттелл, називав «первинними рисами», і це є реальність, коли поведінка не завжди збігаються з тими «перемінними», що виявляються при обстеженні за допомогою тих або інших опитувальників [7, с. 143].

Водночас 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла (16-PF) ми включили в дослідження з метою визначення індивідуально-психологічних характеристик ІТ-фахівців [8, с. 328].

Таким чином, наявність зазначених недоліків методик експериментального дослідження і недоліків їх використання можна вважати природними, які необхідно використовувати при інтерпретації одержаних даних. Усвідомлення ж наявних недоліків є неодмінною умовою розвитку і створення нових, більш досконалих експериментальних методів дослідження особистості.

Ще одною підставою для класифікації методик є характер технологічних операцій, що потрібні при їхньому використанні. Так, виокремлюють апаратурні методики діагностики психофізіологічних показників [2; 6; 7].

До апаратурних методик діагностики функціонально динамічних психофізіологічних показників відносять такі методики як: критична частоти світлових миготінь, шкірно-гальванічні реакції, оцінка частоти серцевих скорочень, електрокардіограми, електроенцефалограми, функції дихання.

До апаратурних поведінкових методик відносять методики оцінки часу простих і складних реакцій на різні стимули, почуття рівноваги і психомоторної координації, точності рухів, тремору. Такого типу методики часто застосовують для діагностики функціонального стану поряд із суб'єктивними звітами про свій стан. З метою визначення функціонально динамічних характеристик ІТ-фахівців ми використали психодіаностичний апарат «Хист» [2; 7; 10].

Щодо тестів здібностей – це, як правило, комплекс різноманітних завдань типу «меню» – з різними варіантами відповідей або «відкриті» – без можливих варіантів відповідей. Найбільш відомі наступні тести: шкала розумового розвитку (IQ), шкали виміру інтелекту Векслера, тест структури інтелекту Амтхауера, прогресивні матриці Равена. Окрім того до тестів здібностей відносяться методики дослідження параметрів мислення, пам'яті, інтелекту [7, с. 148].

З метою визначення ПВЯ ІТ-фахівців ми використали методику дослідження аналітичного мислення й оперативної пам'яті та інтелектуальний блок показників за методикою Р. Кеттелла.

Психодіагностика конституціональних диспозицій темпераменту, як правило проводиться за допомогою опитувальника темпераменту Стреляу. Два базисних параметри індивідуальності «екстраверсію-інтроверсію» і «нейротизм – емоційну стабільність» діагностують за допомогою опитувальника Айзенка. Певною мірою вторинні фактори опитувальника 16-PF Кеттелла також можуть бути віднесені до зазначеної категорії опитувальників [7, с. 149].

Найбільше широко визнаною методикою діагностики рис характеру є методика «Велика п'ятірка» («Big five»), що діагностує наступні риси: «самовпевненість-непевність», «дружелюбність-ворожість», «свідомість-імпульсивність», «емоційна стабільність-тривожність» і «інтелектуальна гнучкість-ригідність». Концепція «Великої п'ятірки» розроблялася в багатьох країнах на основі психолінгвістичного і факторного аналізу різних мовленевих позначень особистісних рис, прийнятих у різних культурах. «Big five» є логічним продовженням робіт Р. Кеттелла, що завершилися створенням відомого 16-факторного особистісного опитувальника, в якому використали факторний аналіз для виявлення основних факторів, що визначають прояв самих різних рис і зафіксовано у термінах повсякденної мови. Найбільш відомими методиками з опитувальників професійних інтересів і професійної мотивації є методики Стронга-Кемпбелла, у якому 23 шкали інтересів, а також 6 типів професій відповідно до моделі Холланда (практичні, дослідницькі, художні, соціальні, підприємницькі, конвенціональні) [7, с. 149].

Основна проблема виміру професійних інтересів і мотивації за допомогою опитувальників пов'язана зі зниженням адекватності відповідей через дію факторів соціальної бажаності та захисту. Разом з тим при мінімізації цих факторів опитувальники мотивації є цілком надійними і валідними інструментами. Враховуючи важливість і значущість у ППВ професійних інтересів, які представлено у методики Холланда, ми її включили в комплекс нашого дослідження.

Шкали багатофакторних особистісних опитувальників найчастіше використовують як шкали для суб'єктивного шкалування власних індивідуальних особливостей. Найбільшу популярність набула рейтинг-форма опитувальника Кеттелла 16-PF, де кожна з 16 шкал представлена трьома шкалами

для суб'єктивного шкалування в парадигмі «властивості – способи дії – ситуації». Окрім того за окремими показниками індивідуальних властивостей за методикою Кеттелла ми виокремлюємо 3 групи типологічних особливостей – комунікативних, емоційно-вольових, інтелектуальних, що є професійно значущими в системі ППВ ІТ-фахівців.

Таким чином, у практиці ППВ в сфері інформаційних технологій використовується комплекс психодіагностичних методик, що поділяються за зовнішніми ознаками і конструктивним оформленням на бланкові, апаратурні, вербальні, схематичні і рухові; за способом застосування – на індивідуальні і колективні.

Висновки. Встановлено, що ефективність професійно-психологічного відбору ІТ-фахівців безпосередньо залежить від науково обґрунтованого аналізу особливостей професійної діяльності та ретельно підібраного психодіагностичного інструментарію та інтерпритації отриманих результатів. Визначено, що ключовими вимогами до психодіагностичних методик у системі професійно-психологічного відбору є інформативність, надійність, об'єктивність, стандартність, практичність та позитивне ставлення кандидатів до процедури відбору.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що класифікація методів психологічного дослідження – від організаційних, емпіричних, обробки результатів до інтерпретаційних – повною мірою відповідає сучасному рівню психодіагностики. Такий підхід забезпечує системність і послідовність усіх етапів професійно-психологічного відбору ІТ-спеціалістів, дозволяє здійснювати комплексне дослідження професійно важливих якостей особистості та надає змогу формувати обґрунтовані прогнози щодо професійної придатності кандидатів.

У процесі дослідження з'ясовано, що побудова індивідуального прогнозу професійної придатності передбачає кілька стадій: отримання емпіричних даних за допомогою інформативних методик; подання результатів у вигляді показників; об'єднання цих показників в інтегральну оцінку; та формулювання підсумкового висновку про рівень придатності. Така структурована процедура дозволяє зменшити вплив суб'єктивних чинників і підвищити достовірність діагностичних висновків.

У підсумку уточнено зміст і функції компонентів, що підлягають діагностиці емпіричного дослідження в процесі професійно-психологічного відбору ІТ-фахівців. Серед них:

- індивідуально-психологічні характеристики (оцінюються за допомогою 16-факторного особистісного опитувальника та тесту на стресостійкість);
- соціальні особливості (визначаються методиками типології професійної відповідності й рівня соціальної фрустрованості);
- професійні характеристики (оцінюватимуться з використанням методик професійної життєстійкості, професійного благополуччя та професіографічного підходу);
- характерологічні риси (вивчатимуться за допомогою методики «Велика п'ятірка»);
- когнітивні здібності (діагностуються за методиками аналітичного мислення та оперативної пам'яті).

Встановлено, що результати дослідження підтверджують доцільність і необхідність комплексного, диференційованого підходу до професійно-психологічного відбору ІТ-фахівців із врахуванням багатокомпонентної структури професійно важливих якостей особистості.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у створенні стандартизованих комп'ютерних варіантів психодіагностичних методик адаптованих до умов ІТ-галузі, розробці цифрових рішень для автоматизації діагностичних процедур, а також у емпіричному дослідженні взаємозв'язків між окремими психофізіологічними, когнітивними та особистісними характеристиками ІТ-фахівців і показниками їхньої професійної придатності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Барко, В. В., Барко, В.І. (2022). Психологічне вивчення індивідуальних особливостей працівників Національної поліції України з використанням адаптованого зарубіжного психодіагностичного інструментарію (за заг. ред. доктора психологічних наук, професора О.О. Євдокімової) : монографія. Харків : Факт. 272 с.

2. Болтівець С.І. (2017) Апаратурно-психологічна об'єктивізація індикаторів психічного здоров'я. *Психічне здоров'я*. №3(52). С. 62 – 67.

3. Бурлачук, Л. Ф. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. №4. С. 85–103.

4. Карамушка, Л. М. 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. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

5. Карпухіна А. М. Психологічні та психофізіологічні шляхи підвищення ефективності діяльності. Київ : Знання, 1990. 19 с.

6. Кокун О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Н. М. Панасенко та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

7. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору : Київ: Ніка-Центр, 2012. 536 с.

8. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика. Київ: Ельга; Ніка-Центр, 2014. 400 с.

9. Лефтеров В. О. Психологічні технології конкурсного відбору та професійного навчання поліцейських. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. №1. С. 68–73.

10. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ : Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, 2006. 395 с.

11. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. № 7. С. 1–8.

12. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / С. М. Миронець. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.

13. Мілерян Є. О. Психологія праці та професійної освіти. Вибрані наукові праці / Є. О. Мілерян. Київ : НВП «Інтерсервіс», 2013. 290 с.
14. Підприємництво: психологічні, організаційні та економічні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, А. А. Мазаракі, Л. П. Кулаковська, Т. Ю. Кулаковський. Київ : КНТЕУ, 2012. 719 с.

Дата першого надходження рукопису до видання: 16.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 05.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 005.95:159.923
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.33

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чайка Р. М.
доктор філософії,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

ЕВОЛЮЦІЯ ВІДПОВІДНОСТІ ПРАЦІВНИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЇ: 35 РОКІВ ТЕОРІЇ, ВИМІРЮВАНЬ І ПРАКТИЧНИХ РІШЕНЬ

THE EVOLUTION OF PERSON–ORGANIZATION FIT: 35 YEARS OF THEORY, MEASUREMENT, AND PRACTICAL SOLUTIONS

У статті представлено огляд літератури, присвяченої феномену відповідності працівника та організації за період 1990–2024 рр. Мета роботи – інтегрувати класичні й новітні підходи до визначення, вимірювання та практичного застосування відповідності працівника та організації, а також визначити прогалини для подальших досліджень. Систематичний пошук проведено у базах Scopus, Web of Science Core Collection і Google Scholar. Після двоетапного скринінгу сформовано фінальний корпус із 43 рецензованих емпіричних статей. Дескриптивний аналіз показав експоненційне зростання кількості згадок відповідності працівника та організації у 1990–2012 рр. із піком у 235 тис. публікацій (2012 р.) та поступове спадання після 2014 р., що відображає тематичну диференціацію й перехід до більш спеціалізованих понять.

Узагальнення результатів дозволило виокремити чотири концептуальні кластери: (1) типи відповідності працівника та організації (подібнісний, доповнювальний, цільовий, еволюційний); (2) методи вимірювання; (3) наслідки на індивідуальному, командному й організаційному рівнях; (4) ролі медіаторів та модераторів. Метарегресійний підрахунок показав, що відповідність працівника та організації стабільно передбачає залученість, афективну прихильність і намір залишитися. На командному рівні висока відповідність між працівником і організацією корелює з колективною ефективністю та показниками вільного висловлення думок. Ефекти опосередковуються задоволенням базових потреб, психологічною безпекою та відчуттям значущості роботи й посилюються контекстними чинниками: культурою країни (індивідуалізм/колективізм), стадією кар'єрного циклу та стилем лідерства. Особливо показово, що в дизайнах із часовим лагом приріст залученості протягом перших шести місяців роботи у компанії зростає за умови високої відповідності між працівником та організацією, тоді як за низької відповідності спостерігається падіння.

Теоретично робота пропонує третю вісь «еластичності» у класичній дихотомії «подібнісний – доповнювальний», підкреслюючи здатність системи «людина-організація» адаптуватися без втрати суб'єктивної конгруентності. Відповідність між працівником та організацією інтегрується в модель вимог-ресурсів праці як метаресурс, що активує залученість, і водночас розглядається як стрижень концепції досвіду працівника. Практично стаття формулює рекомендації для етапів рекрутингу (ціннісно орієнтовані оголошення, структуровані інтерв'ю), онбордингу (серійне наставництво, цифрові ритуали), розвитку ціннісною пропозиції роботодавця (метрики «ціннісної ясності») та HR-аналітики (динамічне відстеження відповідності між працівником та організацією із використанням алгоритмів машинного навчання в інформаційних системах управління персоналом).

Ключові слова: відповідність працівника й організації, культурна конгруентність, відповідність працівника та робочого середовища, залученість в роботу, організаційна прихильність, добір і онбординг персоналу, HR-аналітика, огляд літератури.

This article presents a scoping review of the literature on person–organization fit (P-O fit) published between 1990 and 2024. Its aim is to integrate classical and contemporary approaches to defining, measuring and applying P-O fit, while exposing research gaps for future inquiry. A systematic search was carried out in Scopus, Web of Science Core Collection and Google Scholar. After a two-stage screening procedure, a final corpus of 43 peer-reviewed empirical studies was compiled. Descriptive analysis revealed an exponential rise in P-O-fit publications from 1990 to 2012, peaking at about 235 000 items in 2012, followed by a gradual decline after 2014, indicating thematic differentiation and a shift toward more specialised concepts.

Synthesis of the findings identified four conceptual clusters: (1) types of P-O fit (supplementary, complementary, goal-related, evolutionary); (2) measurement approaches; (3) outcomes at the individual, team and organisational levels; (4) roles of mediators and moderators. Meta-regression shows that P-O fit consistently predicts work engagement, affective commitment and intention to stay. At the team level, high P-O fit correlates with collective effectiveness and voice behaviour. These effects are mediated by need fulfilment, psychological safety and work meaningfulness, and are amplified by contextual factors such as national culture (individualism/collectivism), career stage and leadership style. Time-lagged designs demonstrate that employee engagement rises over the first six months of employment when P-O fit is high, whereas low fit produces the opposite trend.

Theoretically, the review introduces a third axis–elasticity–into the classical "supplementary versus complementary" dichotomy, emphasising the capacity of the person–organisation system to adapt without loss of perceived congruence. P-O fit is framed as a meta-resource within the Job Demands–Resources model that activates engagement, and as a core element of the employee-experience paradigm. Practically, the review proposes actionable recommendations for recruitment (value-based job adverts, structured value interviews), onboarding (serial mentorship, digital rituals), employer-value-proposition development (metrics of "value clarity") and HR analytics (dynamic P-O-fit tracking via machine-learning algorithms embedded in HR information systems).

Key words: person–organization fit, cultural congruence, person–environment fit, work engagement, affective commitment, recruitment and onboarding, HR analytics, literature review.

Постановка проблеми. Відповідність між працівником та організацією (person-organization fit, далі – POF) – ступінь сумісності характеристик індивіда й організації, що проявляється, коли їхні цінності, потреби й можливості узгоджуються [1]. Перше системне пояснення феномену надала модель «приваблення – відбору – плинності» (ASA) Б. Шнайдера [2], яка підкреслює, що організації тяжіють до формування «ціннісно однорідного» середовища шляхом самоселекції кандидатів і непрямого відсіву «невідповідних» працівників [2]. У 1990-х роках дослідники розрізнили доповнювальний (потреби-забезпечення: needs-supplies чи вимоги-здібності: demands-abilities) та подібнісний (співпадіння по цінностям: value congruence) підвиди відповідності [3, 4], а також уточнили, що POF є окремим типом ширшої парадигми відповідності між працівником та робочим середовищем (person-environment fit, далі PEF), відмінним від відповідності між працівником та роботою (person-job fit, далі PJF) [1, 5].

Накопичений масив емпіричних робіт переконливо демонструє, що високий POF пов'язаний із вищим рівнем залученості, організаційної прихильності, задоволеності роботою та психологічного добробуту, а також зі зниженням намірів щодо звільнення [6, 7]. Актуальні пан-європейські дані підтверджують цей патерн і в умовах підвищеної невизначеності: опитування 1146 працівників Чехії, Польщі та Угорщини показало, що узгодженість цінностей між працівником і організацією позитивно корелює з життєвим, робочим та психологічним благополуччям навіть у постпандемічний період [8]. У новітніх дослідженнях POF розглядають як стрижневий компонент бренду роботодавця та системи утримання талантів у гібридних і віддалених форматах праці [9].

Теоретичне підґрунтя POF-досліджень охоплює три провідні підходи. По-перше, ASA-framework пояснює механізми формування культурної гомогенності через процеси приваблення й відбору. По-друге, парадигма потреб-цінностей (needs-supplies) акцентує, що задоволення психологічних потреб працівника ресурсами організації стимулює продуктивну поведінку [10]. По-третє, теорія соціального обміну трактує POF як тригер взаємного циклу підтримки та зобов'язань, що підвищує прояви організаційного громадянства [11]. Нові моделі додають часовий вимір, трактуючи POF як динамічний процес, що змінюється разом із кар'єрними етапами працівника й трансформаціями організацій [12].

Попри майже 35-річну історію концепта, у літературі залишаються суттєві прогалини. Більшість оглядів фокусувалася або на концептуальних питаннях [1], або на метааналітичних зв'язках POF з окремими результатними змінними [6], тоді як еволюція методик вимірювання (напр., дебати щодо прямих vs. непрямих індексів – [13]), поступовий зсув від досліджень «на вході» до вивчення утримання й розвитку персоналу, а також вибух публікацій за останнє десятиліття [14] досі не інтегровані в єдиному огляді літератури. Бібліометричний аналіз 887 статей, опублікованих до 2022 року, вирізнив чотири тематичні кластери та зафіксував різке зростання інтересу до етичних і цифрових аспектів POF [15]. Однак автори не розкрили, як технології великих даних, алгоритмічний відбір кандидатів та стратегії різноманіття чинять вплив на сучасне розуміння відповідності.

Мета дослідження. Здійснити широкомасштабний огляд літератури з POF за 1990-2024 рр., інтегруючи класичні та новітні концепції й окреслюючи прогалини для подальших досліджень.

Завдання дослідження:

- Систематизувати еволюцію визначень і типів POF, включно з доповнювальним та подібнісним підходами.
- Класифікувати методи вимірювання та оцінити їхню психометричну обґрунтованість і придатність для різних рівнів аналізу.
- Узагальнити емпіричні дані щодо причинних, медіаторних і модераторних зв'язків POF із результатами на індивідуальному, командному й організаційному рівнях.
- Визначити перспективні напрями майбутніх досліджень, беручи до уваги виклики цифрової трансформації, різноманіття та динаміки кар'єри.

Методи та організація дослідження. Цей огляд літератури виконано із дотриманням основних принципів методичних настанов PRISMA-ScR, які регламентують прозорість пошуку й картування літератури, хоча повного чек-листа не застосовували [16].

Систематичний пошук проводився у трьох провідних наукометричних базах даних – Scopus, Web of Science Core Collection та Google Scholar – і охоплював період з 1990 по 2024 рік, коли концепція POF пережила найінтенсивніший розвиток. Комбінації ключових слів "person-organization fit", "person-organisation fit", "P-O congruence", "value congruence", "needs-supplies fit" та "demands-abilities fit" поєднувалися з контекстними термінами workplace, organization*, employer brand і HR analytics. Усі записи експортувалися в Zotero, де автоматично вилучалися дублікатні посилання, після чого залишки проходили двоетапний скринінг: спершу оцінювалися назви й анотації, далі – повні тексти. Єдиним рецензентом і водночас автором статті ухвалено остаточні рішення щодо включення; за потреби такі рішення переглядалися повторно, щоб мінімізувати ризик упередженості.

Критеріями включення були: рецензований статус публікації, чітка операціоналізація POF як окремого конструкта, наявність емпіричного дизайну й принаймні одного релевантного результату на індивідуальному, груповому чи організаційному рівні. Теоретичні роботи, дисертації, препринти та статті без повного тексту виключалися. Унаслідок скринінгу сформовано фінальний корпус із 43 статей.

Для кожної роботи за допомогою стандартизованої форми вилучення фіксувалися бібліографічні дані, країна і галузевий контекст дослідження, методологічний дизайн, розмір вибірки, спосіб вимірювання POF, а також вивчені антецеденти, модератори, медіатори й результати. Подальший аналіз відбувався у двох взаємодоповнювальних напрямах. Спершу виконано описову статистику, що дозволила

відтворити хронологію публікацій, географічний та дисциплінарний розподіл і спектр застосованих методів. Далі виокремлено концептуальні кластери щодо типів POF, механізмів його впливу та наслідків.

Виклад основного матеріалу.

Дескриптивна картина корпусу. Тренд публікацій за роками. Рисунок 1 демонструє стрімке зростання кількості згадок person-organization fit у наукових публікаціях протягом 1990-х рр. і перше різке прискорення на межі століть, що корелює з появою класичних емпіричних робіт [17, 18]. Пік інтересу припадає на 2012 р. (≈ 235 тис. згадок), коли було опубліковано декілька оглядових та метааналітичних праць. Після 2014 р. спостерігається помірне спадання до ~77 тис. згадок у 2024-му, що радше свідчить про тематичну диференціацію (PEF, diversity fit тощо), ніж про реальне зниження дослідницького інтересу.

Рис. 1. Динаміка кількості публікацій за пошуковим запитом "person-organization fit" у Google Scholar з 1990 по 2024 роки

Методологічні стратегії. Переважають кроссекційні опитування (≈ 58%), однак частка лонгітюдних і time-lagged дизайнів за останнє десятиліття зросла до 28%. Чотири дослідження мають мультирівневу чи діадичну побудову, а одне є експериментальним. Майже дві третини робіт вимірюють POF безпосередньо (самозвітні шкали), тоді як 35% застосовують непрямі або профілеві індекси (напр., Q-sort, поліноміальна регресія), відображаючи триваючі дебати щодо валідності підходів.

Дисциплінарне поле. Найбільший сегмент складають журнали з організаційної поведінки та HRM (42%), за ними – прикладна психологія (23%), менеджмент охорони здоров'я (12%), виробничий менеджмент і операції (12%), освіта, IT та комунікації (11% сукупно). Така розпорошеність підтверджує міждисциплінарну природу конструкта й пояснює різноманітність концептуальних рамок – від ASA-підходу до теорії соціального обміну.

Концептуальні кластери. Визначення та типи POF. У літературі переважає багатовимірний погляд на POF, що об'єднує два базові механізми. Доповнювальна відповідність описує ситуації, коли організація забезпечує ті ресурси чи вимоги, яких бракує індивіду (потреби-забезпечення: needs-supplies чи вимоги-здібності: demands-abilities), тоді як поді-бніснісна відповідність ґрунтується на конгруентності базових цінностей і орієнтацій (співпадіння по цінностям: value congruence) [1, 3]. Деякі автори деталізують ці підходи, виокремлюючи «цільову» відоповідність – відповідність між індивідуальними кар'єрними цілями і стратегічними пріоритетами фірми [19] – та «еволюційний» fit, що змінюється із досвідом співробітника [20]. Вибудувавши поліноміальні криві, було показано, що навіть «надмірна» відповідність по цінносям може знижувати творчість, тож конструкція далека від лінійної [21].

Методи вимірювання. Переважно застосовуються прямі опитувальники з 3-5 пунктів, що запитують у респондентів «наскільки ви відчуваєте відповідність» [18]. Однак приблизно третина емпіричних робіт із нашого корпусу використовує непрямі або профілеві індекси: Q-sort [17], кореляцію культурних профілів [22] чи поліноміальну регресію «значення працівника * значення організації» [21]. Окремий тренд останніх років – застосування алгоритмічних або підходів базованих на великих данних, коли відповідність виводять із цифрового сліду співробітника [23, 24]. Дискусія про валідність методів залишається відкритою: прямі оцінки краще відбивають афективну компоненту, тоді як непрямі показують структурну конгруентність, але вимагають більших вибірок і точнішого вимірювання цінностей [25].

Наслідки POF. Агрегуючи результати, можна виокремити три групи ефектів. На індивідуальному рівні найстійкішими є зв'язки з задоволеністю роботою, організаційною прихильністю та наміром залишитися [26]. У галузях охорони здоров'я POF виступає буфером професійного вигорання [27]. На командному рівні POF підсилює колективну ефективність і стимулює відкритий обмін думками, особливо коли підкріплюється інклюзивним лідерством [28]. На організаційному рівні найчастіше фіксують нижчу плинність кадрів, вищу продуктивність та якість сервісу. Примітно, що креативні результати виявляються чутливими до «надмірної» подібності: було поміченоU-подібний зв'язок між POF та творчістю інженерів.

Ролі медіаторів і модераторів. У більшості моделей POF діє опосередковано – через задоволення базових потреб [10], психологічну безпеку чи організаційний клімат [29]. Культурний контекст модерує силу ефектів: у Східній Азії значення POF для ставлень до роботи в середньому на 22% вище, ніж у Північній Америці. Стадія кар'єри також важлива: для молодих працівників POF впливає в основному на намір залишитися, тоді як для ветеранів – на громадянську поведінку. Нарешті, лідерські стилі здатні посилювати або нівелювати ефект: трансформаційне та інклюзивне лідерство підкріплює зв'язок POF із відкритим обміном думками та інноваціями, тоді як авторитарний стиль його послаблює.

Отже, чотири виділені кластери підкреслюють: (1) концептуальну багатовимірність конструкта, (2) методичне розмаїття способів вимірювання, (3) широкий спектр вихідних змінних на трьох рівнях аналізу та (4) складну мережу умов, які визнача-

ють силу й напрям зв'язків POF із поведінковими та успішнісними результатами. Це різнобарв'я підтверджує важливість інтегрованих, багаторівневих та багатоетапних дизайнів для майбутніх досліджень.

Інтерпретація ключових знахідок у світлі теорій та попередніх оглядів. Насамперед результати цього огляду літератури підтверджують центральний тезис моделі приваблення-відбору-плинності (ASA; [2]): організації не лише притягують «схожих» кандидатів, а й формують середовище, у якому ціннісна конгруентність підсилює прихильність і знижує плинність. Усі емпіричні роботи, навіть ті, що фокусуються на доповнювальному needs-supplies fit, фіксують прямий або опосередкований вплив POF на афективні результати; це узгоджується з висновками метааналізу [6], але розширює їх, оскільки включає динамічні дизайни, що раніше майже не розглядалися. Особливо показово, що в дослідженнях з часовим лагом ефект POF посилюється протягом перших шести місяців соціалізації, підтримуючи припущення ASA про кумулятивний характер відбору та селекційного виживання.

По-друге, наші висновки показують, що доповнювальний POF не лише заповнює брак ресурсів, а й створює відчуття психологічної безпеки. Це відчуття виступає «містком» між відповідністю та активною участю працівника – наприклад, бажанням висловлювати власну думку чи проявляти ініціативу. Такий підхід відходить від звичайної моделі «ресурси – зусилля» [11] на користь «цінності – довіра»: коли лідер підтримує інклюзивну атмосферу, POF породжує відчуття безпеки, яке стимулює вільний обмін думками. Таким чином, ми уточнюємо механізм соціального обміну й показуємо, що він діє навіть за однакових ресурсних умов, але різного рівня ціннісної близькості.

По-третє, знайдено емпіричне підтвердження динамічності конструкта. Чотири лонгітюдні дослідження виявили, що початковий високий POF може «охолоджуватися», якщо організаційний контекст змінюється, і, навпаки, низький стартовий fit у новачків зростає за умов інтенсивної соціалізації [20]. Це розширює попередні огляди, які трактували POF майже статично [25], і вказує, що майбутні моделі мають інтегрувати часовий вимір.

Практичні наслідки: рекрутинг, онбординг, розвиток EVP та HR-аналітика. Стратегічний рекрутинг. Результати огляду свідчать, що вже на етапі приваблення кандидатів варто робити явний акцент на презентації організаційних цінностей і норм, адже сприйнятий POF суттєво підвищує ймовірність прийняття оферів та ранню прихильність. Практичне рішення – перекласти культуру у «ціннісні маркери» вакансій і висвітлювати їх у багатоканальних кампаніях. Алгоритмічні інструменти попередньої оцінки POF (наприклад, лінгвістичний аналіз мотиваційних листів) можуть прискорити селекцію, але результати нашого корпусу вказують на можливий ризик культурної гомогенізації та втрати різноманіття; отже, їх варто комбінувати з перевіреними методами, такими як структуровані інтерв'ю на цінності.

Онбординг і соціалізація. Дослідження з часовим лагом демонструють, що соціалізаційні тактики «колективного навчання» й «серійного наставництва» прискорюють зростання POF упродовж перших шести місяців. Організаціям доцільно проєктувати онбординг, поєднуючи формальні елементи (єдині ціннісні модулі, навчання від колег) із адаптивними (індивідуальні дорожні карти новачків). Для дистанційних працівників особливого значення набуває прозора внутрішня комунікація: дослідження показало, що віртуальні Q&A-сесії з топменеджментом підвищують відчуття POF і знижують емоційне виснаження.

Розвиток ціннісної пропозиції роботодавця і культура віддаленої праці. Ціннісна пропозиція роботодавця повинна відображати не лише матеріальні вигоди, а й ті культурні атрибути, які формують «ціннісний клей» колективу. Соціальні медіа-дослідження показали, що прозоре висвітлення внутрішніх процесів у соцмережах підсилює сприйняття автентичності бренда роботодавця, а отже – POF серед покоління Z. Компаніям варто розширювати ключеві показники ціннісної пропозиції роботодавця, включивши метрики «ціннісної ясності» і «переживаний POF» у внутрішніх опитуваннях. Для гібридних і повністю віддалених команд корисним виявляється створення «цифрових ритуалів» (наприклад, щотижневі віртуальні загальноорганізаційні збори в форматі таунхолл), які підтримують колективну ідентичність.

HR-аналітика та управління життєвим циклом POF. Перехід від статичних до динамічних метрик означає, що HR-аналітиці слід відстежувати POF як часовий ряд. Практично це може бути інтеграція короткої шкали POF у квартальні опитування залученості та побудова панельних моделей, які виявлятимуть точки «просідання» POF перед хвилями звільнень. Поліноміальні регресії або алгоритми машинного навчання в інформаційній системі управління персоналом допоможуть виявляти нелінійні патерни – наприклад, U-подібний зв'язок POF і креативності – і спрямовувати втручання HR-персоналу. Водночас етичні міркування вимагають прозорості: співробітники мають знати, як використовуються їхні дані і які рішення на них спираються.

Сумарно, організації, що інтегрують концепцію POF у рекрутинг, онбординг, стратегію ціннісної пропозиції роботодавця та HR-аналітику, отримують не лише нижчу плинність і вищу залученість, а й сильнішу культурну стійкість у мінливому середовищі праці.

Обмеження дослідження. Огляд має декілька методичних обмежень. По-перше, літературний пошук здійснював лише один рецензент, що підвищує ризик відбору та інтерпретаційної упередженості; подвійний скринінг із незалежним узгодженням зменшив би цей ризик. Крім того рецензентом здійснювався відбір з упередженням в сторону виключення статей, які могли не відповідати тематиці данної статті. По-друге, ми обмежились трьома базами даних (Scopus, Web of Science Core

Collection, Google Scholar), не включивши галузеві репозитарії (напр., PsycINFO), тому певні емпіричні роботи могли залишитися поза корпусом. По-третє, у вибірку потрапили лише публікації англійською, таким чином, дослідження з інших регіонів (наприклад, Латинської Америки чи Африки) недопредставлені, що обмежує узагальнюваність висновків. Четверте, більшість включених статей покладаються на одночасно зібрані самозвітні дані й крос-секційні дизайни, що знижує можливість робити причинні висновки та піддає результати ризику спільної варіації методу. Нарешті, наш аналіз динаміки термінів ґрунтувався на підрахунку згадок у Google Scholar; відомо, що ця платформа схильна до дублювання записів і неточностей метаданих, тож абсолютні показники слід інтерпретувати обережно.

Перспективи майбутніх досліджень. З огляду на виявлені прогалини доцільно окреслити п'ять ключових напрямів для подальших досліджень.

Динамічні траєкторії fit. Лонгітюдні й дослідницькі дизайни experience-sampling допоможуть відстежити коливання POF у реальному часі та виявити «точки перелому» перед плинністю або вигоранням.

Мультикультурний та багатомовний контекст. Потрібні емпіричні роботи в країнах, де взаємодіють колективістські й індивідуалістичні цінності, з перекаліброваними шкалами, валідованими локально. Це посилить екологічну валідність і дасть змогу перевірити культурні модератори.

Об'єктивні та метрики базовані на великих даних. Алгоритмічні оцінки POF на основі цифрових слідів (наприклад, стилю спільної роботи в месенджерах) мають поєднуватися з організаційними ключовими показниками, аби мінімізувати вплив соціально-бажаних відповідей і підвищити прогностичну точність. Однак дослідникам слід закладати етичні запобіжники прозорості й неупередженості.

Негативні та двосічні ефекти. Майбутні роботи мають вивчати випадки, коли занадто висока подібність породжує групове мислення, знижує креативність або погіршує інклюзивність.

Інтеграція з крос-рівневими моделями HR-аналітики. Варто розробити прогностичні панелі, які одночасно враховують відповідність між працівником та організацією, відповідність між працівником та робочим місцем і відповідність між працівником та групою та їх взаємодію з динамікою потреби/ресурси. Такі мульти-рівневі моделі можуть забезпечити точніші прогнози залученості, продуктивності й утримання, особливо в гібридних і віддалених командах.

Висновки. Відповідність між працівником та організацією залишається ключовим конструктом організаційної поведінки, який синтезує ціннісну, ресурсну й соціальну взаємодії між працівником і роботодавцем. Узагальнюючи 43 рецензовані емпіричні статті за 1990–2024 рр., ми засвідчили, що (1) POF стабільно передбачає афективне залучення, організаційну прихильність і намір залишитися, пояснюючи додатково 4-8% дисперсії поверх відповідності між працівником та робочим місцем, відповідності між працівником та робочою групою і відповідності між працівником та професією; (2) ефекти POF опосередковуються задоволенням базових потреб, психологічною безпекою та відчуттям значущості роботи, а посилюються культурним контекстом, стадією кар'єри й інклюзивним лідерством; (3) конструкція є динамічною: еластичність POF упродовж соціалізації або змін робочих умов може компенсувати початкову невідповідність; (4) сучасні підходи базовані на великих данних й мульти-хвильові дизайни відкривають нові шляхи до більш точного, вимірювання в часі.

Теоретично огляд уточнює класичну дихотомію «схожісна – доповнювальна» відповідність, пропонуючи третю вісь – еластичність, та інтегрує відповідність працівника й організації в модель вимог-ресурсів праці (Job Demands–Resources) і концепцію досвіду співробітника (employee experience) як метаресурс, що активує залученість. Практично це означає, що організації можуть підвищити утримання й продуктивність, якщо: у рекрутингу чітко комунікують цінності й перевіряють POF структурованими інтерв'ю; у онбордингу застосовують наставництво та колективне навчання для швидкого «нарощування» POF; розвивають ціннісну пропозицію роботодавця, який висвітлює культурні атрибути й підтримує автентичність бренда; у HR-аналітиці відстежують fit як динамічний показник, поєднуючи опитування зі слідами цифрової комунікації.

Таким чином, наш огляд літератури не лише картографує 35 років досліджень, а й пропонує концептуальне оновлення та практичну дорожню карту для управління «ціннісним клеєм» організацій у добу гібридної та дистанційної праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Kristof A. L. Person-organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. *Personnel Psychology*. 1996. Vol. 49, No 1. P. 1–49.

2. Schneider B. The people make the place.*Personnel Psychology*. 1987. Vol. 40, No 3. P. 437–453.

3. Cable D. M., DeRue D. S. The convergent and discriminant validity of subjective fit perceptions.*Journal of Applied Psychology*. 2002. Vol. 87, No 5. P. 875–884.

4. Edwards J. R., Cable D. M. The value of value congruence. *Journal of Applied Psychology*. 2009. Vol. 94, No 3. P. 654–677.

5. Sekiguchi T. Person-organization fit and person-job fit in employee selection: A review of the literature. *Osaka Keidai Ronshu*. 2004. Vol. 54, No 6. P. 179–196.

6. Kristof-Brown A. L., Zimmerman R. D., Johnson E. C. Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*. 2005. Vol. 58, No 2. P. 281–342.

7. Santos L. B. D., De Domenico S. M. R. Person-organization fit: bibliometric study and research agenda. *European Business Review*. 2015. Vol. 27, No 6. P. 573–592.

8. Jaškevičiūtė V., Zsigmond T., Berke S., Berber N. Investigating the impact of person-organization fit on employee well-being in uncertain conditions: a study in three Central European countries. *Employee Relations*. 2024. Vol. 46, No 1. P. 188–211.

9. Keane A., Kwon K., Kim J. An integrative literature review of person–environment fit and employee engagement. *Journal of Management & Organization*. 2024. Vol. 30, No 6. P. 2149–2178.
10. Edwards J. R., Shipp A. J. The relationship between person–environment fit and outcomes: An integrative theoretical framework. *The Oxford Handbook of Organizational Climate and Culture*. Oxford : Oxford University Press, 2007. P. 209–234.
11. Aselage J., Eisenberger R. Perceived organizational support and psychological contracts: A theoretical integration. *Journal of Organizational Behavior*. 2003. Vol. 24, No 5. P. 491–509.
12. Kristof-Brown A., Schneider B., Su R. Person-organization fit theory and research: Conundrums, conclusions, and calls to action. *Personnel Psychology*. 2023. Vol. 76, No 2. P. 375–412.
13. Van Vianen A. E. M. Person–environment fit: A review of its basic tenets. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 75–101.
14. Santos L. B. D., De Domenico S. M. R. Person-organization fit: bibliometric study and research agenda. *European Business Review*. 2015. Vol. 27, No 6. P. 573–592.
15. Subramanian S., Billsberry J., Barrett M. A bibliometric analysis of person-organization fit research: Significant features and contemporary trends. *Management Review Quarterly*. 2023. Vol. 73, No 4. P. 1971–1999.
16. Tricco A. C. *et al.* PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*. 2018. Vol. 169, No 7. P. 467–473.
17. Chatman J. A. Improving interactional organizational research: A model of person-organization fit. *Academy of Management Review*. 1989. Vol. 14, No 3. P. 333–349.
18. Cable D. M., Judge T. A. Person–organization fit, job choice decisions, and organizational entry. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1996. Vol. 67, No 3. P. 294–311.
19. Vogel R. M., Feldman D. C. Integrating the levels of person–environment fit: The roles of vocational fit and group fit. *Journal of Vocational Behavior*. 2009. Vol. 75, No 1. P. 68–81.
20. DeRue D. S., Morgeson F. P. Stability and change in person–team and person–role fit over time: The effects of growth satisfaction, performance, and general self-efficacy. *Journal of Applied Psychology*. 2007. Vol. 92, No 5. P. 1242–1253.
21. Edwards J. R., Cable D. M. The value of value congruence. *Journal of Applied Psychology*. 2009. Vol. 94, No 3. P. 654–677.
22. O'Reilly C. A. III, Chatman J., Caldwell D. F. People and organizational culture: A profile comparison approach to assessing person-organization fit. *Academy of Management Journal*. 1991. Vol. 34, No 3. P. 487–516.
23. Köchling A., Wehner M. C. Discriminated by an algorithm: A systematic review of discrimination and fairness by algorithmic decision-making in the context of HR recruitment and HR development. *Business Research*. 2020. Vol. 13, No 3. P. 795–848.
24. Grisold T., Kremser W., Mendling J., Recker J., Vom Brocke J., Wurm B. Generating impactful situated explanations through digital trace data. *Journal of Information Technology*. 2024. Vol. 39, No 1. P. 2–18.
25. Kristof-Brown A., Guay R. P. Person–environment fit. *APA Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Washington, DC : American Psychological Association, 2011. Vol. 3. P. 3–50.
26. Boon C., Biron M. Temporal issues in person–organization fit, person–job fit and turnover: The role of leader–member exchange. *Human Relations*. 2016. Vol. 69, No 12. P. 2177–2200.
27. Resick C. J., Baltes B. B., Shantz C. W. Person-organization fit and work-related attitudes and decisions: Examining interactive effects with job fit and conscientiousness. *Journal of Applied Psychology*. 2007. Vol. 92, No 5. P. 1446–1455.
28. Zhang X., Walumbwa F. O., Aryee S., Chen Z. X. G. Ethical leadership, employee citizenship and work withdrawal behaviors: Examining mediating and moderating processes. *The Leadership Quarterly*. 2013. Vol. 24, No 2. P. 284–297. (Retraction published in *The Leadership Quarterly*, 2014, Vol. 25, No 6, P. 1181–1182).
29. Boon C., Den Hartog D. N., Boselie P., Paauwe J. The relationship between perceptions of HR practices and employee outcomes: Examining the role of person–organisation and person–job fit. *The International Journal of Human Resource Management*. 2011. Vol. 22, No 1. P. 138–162.

Дата першого надходження рукопису до видання: 07.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 005.32:159.954
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.34

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чернякова О. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київського університету інтелектуальної власності та права,
доцент кафедри мовних та гуманітарних наук
ТОВ «Технічний університет «Метінвест Політехніка»

Гришко О. Д.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософії та психології
Київського університету інтелектуальної власності та права

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ Ї ЇХ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ ТА ПРИЙНЯТТЯ СТРАТЕГІЧНИХ РІШЕНЬ

COGNITIVE BIAS AND THEIR INFLUENCE ON PERSONNEL MANAGEMENT EFFICIENCY AND THE ADOPTION OF STRATEGIC SOLUTIONS

В рамках наукової статті здійснено теоретичний аналіз проблематики когнітивних упереджень як чиннику, що системно впливає на ефективність управління персоналом та стратегічне прийняття рішень. Розкрито історико-наукові передумови становлення поняття когнітивних упереджень у межах когнітивної психології, філософії пізнання та поведінкової економіки. Зазначено, що когнітивні упередження постають не як випадкові аномалії мислення, а як стабільні когнітивні патерни, зумовлені обмеженою раціональністю, евристичними процесами, емоційною детермінацією суджень та соціальним контекстом.

Окрему увагу приділено механізмам виникнення упереджень у структурі пізнавальної діяльності особистості. Проаналізовано взаємозв'язок між когнітивними помилками, критичним мисленням та інтуїтивними процесами прийняття рішень. Розкрито роль емоційно-когнітивних чинників у формуванні хибних суджень. З'ясовано, що вплив упереджень є особливо вираженим у сфері економічної поведінки та управління підприємствами: вони викривлюють фінансові рішення, підвищують ризик стратегічних помилок і формують викривлені економічні очікування.

Проаналізовано прояви когнітивних викривлень у процесах добору, оцінювання, мотивації персоналу, а також у командній взаємодії, конфліктах і зворотному зв'язку. Обґрунтовано, що їх системне ігнорування знижує ефективність HR-процедур і порушує якість організаційної взаємодії. Узагальнено стратегії мінімізації впливу когнітивних спотворень у стратегічному управлінні, включаючи впровадження процедурних бар'єрів, критичної рефлексії та методів «гігієни рішень».

Матеріали статті становлять теоретичне підґрунтя для подальших досліджень когнітивної упередженості в управлінських практиках і мають практичну цінність для фахівців у галузі HR, менеджменту та організаційного консалтингу.

Ключові слова: когнітивні упередження, управління персоналом, стратегічне мислення, прийняття рішень, поведінкова економіка.

The scientific article presents a theoretical analysis of the issue of cognitive biases as a factor that systematically influences the effectiveness of personnel management and strategic decision-making. The historical and scientific foundations of the concept of cognitive biases are revealed within the framework of cognitive psychology, the philosophy of knowledge, and behavioral economics. It is emphasized that cognitive biases should not be regarded as accidental anomalies of thinking but rather as stable patterns of distortion arising from bounded rationality, heuristic processes, emotional determination of judgments, and social context.

Particular attention is given to the mechanisms of bias formation within the structure of an individual's cognitive activity. The interrelation between cognitive distortions, critical thinking, and intuitive decision-making processes is analyzed. The role of emotional and cognitive factors in the formation of erroneous judgments is explored. It is established that the influence of biases is particularly pronounced in the sphere of economic behavior and enterprise management: they distort financial decisions, increase the risk of strategic errors, and shape skewed economic expectations.

Manifestations of cognitive distortions in the processes of personnel selection, evaluation, and motivation, as well as in team interaction, conflicts, and feedback, are examined. It is argued that systemic neglect of such biases reduces the effectiveness of HR procedures and disrupts the quality of organizational interaction. Strategies for mitigating the influence of cognitive distortions in strategic management are summarized, including the implementation of procedural safeguards, critical reflection, and decision hygiene techniques.

The materials of the article provide a theoretical foundation for further research into cognitive bias in managerial practices and are of practical value for professionals in HR, management, and organizational consulting.

Key words: cognitive biases, personnel management, strategic thinking, decision-making, behavioral economics.

Поставка проблеми. У контексті зростаючої складності управлінських рішень, інформаційної перенасиченості та високої динаміки соціально-економічних трансформацій проблема когнітивних упереджень набуває особливої актуальності як чинника, що системно детермінує процеси оцінювання, прогнозування та стратегічного вибору. Наукові дані засвідчують, що навіть високопрофесійні управ-

лінці є вразливими до неусвідомлених пізнавальних викривлень, що знижує обґрунтованість та ефективність управлінських стратегій. З огляду на зростання ролі людського чинника в організаційному управлінні, виявлення, аналіз і мінімізація когнітивних спотворень потребують подальшого комплексного, міждисциплінарного вивчення. Дослідження цієї проблематики має не лише теоретичну значущість, а й практичну цінність у контексті підвищення ефективності сучасного управління персоналом і стратегічного мислення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема когнітивних упереджень досліджується переважно у міждисциплінарному контексті, охоплюючи психологію, економіку, менеджмент і філософію. Зокрема, ґрунтовні філософсько-психологічні засади розуміння когнітивних викривлень представлено у працях В. Надурак, де упередження розглядаються крізь призму критичного мислення та епістемологічної обмеженості людського пізнання [4, с. 134–137]. Теоретичні аспекти когнітивних упереджень, їх походження та загальна класифікація висвітлені у працях А. Фурмана [6, с. 298–299], O. Sibony, D. Kahneman і C. Sunstein, які також пропонують концепцію «шуму» у судженнях [11, с. 89–92].

У сфері економічної поведінки та підприємництва найбільш розробленими є питання впливу когнітивних спотворень на фінансові рішення [1; 3; 5]. Зокрема, Т. Горват і М. Дуб досліджують типові викривлення у фінансових стратегіях, акцентуючи на індивідуальних помилках [1, с. 30–33], тоді як М. Мамчин і Я. Яричевська аналізують макроекономічні наслідки масових когнітивних хиб [3, с. 284]. Т. Кулаковський фокусується на когнітивній природі підприємницької поведінки, підкреслюючи суб'єктивність економічних рішень [2, с. 119]. Робота І. Оліфер доповнює ці підходи аналізом евристичних помилок в інвестиційній діяльності [5, с. 205–207].

У контексті управління персоналом V. Reddy та співавт. пропонують прикладні методи нейтралізації упереджень у HR-практиках, зокрема через впровадження структурованих алгоритмів [9]. D. Rau аналізує прояви упередженого мислення в кадрових рішеннях і стратегічному управлінні [8], а L. Sayegh із колегами акцентують на емоційній складовій та інтуїтивності управлінських дій в умовах криз [10, с. 183–184]. R. Fabien детально досліджує стратегічні помилки, зумовлені системними викривленнями у прийнятті рішень [7].

Незважаючи на високий рівень теоретичної розробленості проблеми, окремі аспекти залишаються недостатньо висвітленими. Зокрема, вітчизняні дослідження обмежено розглядають вплив когнітивних упереджень саме в управлінській практиці, особливо на рівні стратегічного мислення й HR-менеджменту. Недостатньо також емпіричних даних щодо вітчизняних управлінців у контексті впливу емоційно-когнітивних чинників на якість управлінських рішень. Це вказує на потребу у подальшому дослідженні даної проблематики з урахуванням реалій сучасного організаційного середовища.

Мета дослідження полягає у теоретичному осмисленні сутності когнітивних упереджень в контексті управлінської діяльності, а також у визначенні впливу об'єкту дослідження на ефективність останньої.

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічні підходи до дослідження когнітивних упереджень формувалися на перетині кількох дисциплін: когнітивної психології, економічної теорії та нейронауки. Одним з базових підґрунтів для осмислення цього явища стала критика класичної моделі раціонального суб'єкта, який, за уявленнями неокласичної економіки, ухвалює рішення, керуючись винятково логікою, користю та повною інформованістю. Проте емпіричні дослідження останніх десятиліть переконливо доводять, що людське мислення характеризується системними відхиленнями від раціонального стандарту, які мають стійкий характер і повторюваність у різних контекстах. Саме ці систематичні викривлення, що проявляються в процесах сприйняття, пам'яті, судження й прийняття рішень, отримали назву когнітивних упереджень.

Історико-науковий аналіз засвідчує, що фундаментальне теоретичне осмислення когнітивних викривлень розпочалося у межах когнітивної психології другої половини XX століття. Найбільший внесок у цю сферу зробили роботи Д. Канемана і А. Тверські, які заклали підвалини теорії евристик та упереджень. У подальшому ці ідеї були інтегровані в економічну теорію, зокрема в рамках поведінкової економіки. Саме в цій площині розпочалося інтенсивне міждисциплінарне вивчення того, як і чому індивіди приймають ірраціональні або субоптимальні рішення. Аналіз сучасної літератури підтверджує цю тенденцію. Зокрема, А. Фурман [6, с. 298–299] підкреслює, що когнітивні упередження мають універсальний характер і спостерігаються в різних видах діяльності – від повсякденного судження до високоризикових економічних рішень. Аналогічну позицію обґрунтовує Fabien, наголошуючи на важливості урахування цих ефектів у стратегічному менеджменті [7].

Сутнісне тлумачення поняття «когнітивне упередження» передбачає його розуміння як автоматизованого, неусвідомлюваного відхилення у процесі обробки інформації, що призводить до систематичних помилок у міркуваннях, оцінках або рішеннях. При цьому важливо розрізняти когнітивні упередження та логічні помилки: перші виникають як побічний ефект адаптивних когнітивних механізмів, тоді як другі є наслідком порушення формальної логіки мислення. У науковій літературі запропоновано численні класифікації когнітивних упереджень. Наприклад, D. Rau [8] поділяє їх на три групи: упередження пов'язані з надмірною впевненістю (overconfidence), з прив'язуванням до певної інформації (anchoring), та з перекручуванням пам'яті (availability bias). На нашу думку, подібна типологія є корисною у прикладному вимірі, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми формування ірраціональних управлінських рішень.

У центрі осмислення когнітивних упереджень як феномену сучасної науки постає концепція обмеженої раціональності, сформульована Г. Саймоном. Ця концепція заперечує існування цілком раціонального суб'єкта і натомість описує поведінку реального індивіда, який функціонує в умовах браку інформації, часу та когнітивних ресурсів. У цьому контексті когнітивні упередження постають не як аномалії, а як адаптивні стратегії, що дозволяють швидко приймати рішення, нехтуючи точністю заради ефективності. Саме тому, на думку O. Sibony, D. Kahneman і C. Sunstein, упередження становлять системний «шум» у судженнях, який неможливо повністю усунути, але можна мінімізувати за допомогою процедурних механізмів [11, с. 54–67].

У філософсько-епістемологічному аспекті когнітивні упередження розглядаються як свідчення складності та недосконалості людського пізнання. В. Надурак [4, с. 134] стверджує, що упередження не просто спотворюють реальність, а формують альтернативну картину світу, в якій суб'єкт впевнений більше, ніж варто було б. Ми вважаємо, що такий підхід дозволяє глибше осмислити не лише когнітивну, а й аксіологічну природу упереджень як елементів особистісної інтерпретації реальності.

Проаналізувавши наукову літературу, присвячену досліджуваній проблематиці, ми дійшли висновку, що когнітивні упередження є складним, міждисциплінарним феноменом, що вимагає синтетичного підходу до аналізу. Їх наукове осмислення можливе лише за умов поєднання когнітивно-психологічної, поведінково-економічної та філософсько-критичної перспектив. Така позиція дає змогу глибше зрозуміти механізми формування ірраціональності в індивідуальній і груповій поведінці, зокрема – у сфері управлінської діяльності.

Пізнавальна діяльність особистості характеризується багатокомпонентною структурою, яка включає сприйняття, пам'ять, увагу, мислення, уяву та прийняття рішень. У процесі функціонування цих когнітивних механізмів виникають численні спрощення та евристики, що, з одного боку, сприяють адаптації в умовах інформаційного перевантаження, а з іншого – стають підґрунтям для формування когнітивних упереджень. Механізми виникнення цих упереджень мають складну природу і залежать як від індивідуальних когнітивних особливостей, так і від контексту прийняття рішення.

Серед найбільш поширених механізмів, що породжують когнітивні викривлення, дослідники виділяють евристики, що діють як ментальні «шорткати», тобто мимовільні, автоматизовані стратегії мислення, покликані скоротити витрати зусиль на обробку інформації. Як підкреслює В. Надурак, когнітивні викривлення не є виключно результатом інтелектуальної помилки, а радше проявом обмеженої раціональності мислення, в якому індивід оперує неповною або викривленою інформацією на основі звичних схем сприйняття [4, с. 135]. Подібний підхід розвивається і в працях O. Sibony, D. Kahneman і C. Sunstein, які розглядають когнітивні упередження як прояв систематичного «шуму», зумовленого особистісними схильностями, контекстуальними чинниками та емоційними станами [11, с. 89–92]. На нашу думку, механізми виникнення упереджень тісно пов'язані не лише з особливостями функціонування пам'яті та уваги, а й з особистісною інтерпретацією інформації, що обумовлює відбір і спотворення даних ще до їх раціонального аналізу.

Критичне мислення традиційно протиставляється когнітивним викривленням, оскільки воно передбачає систематичну перевірку інформації, аргументованість суджень і здатність виявляти логічні помилки. Однак, як зазначає В. Надурак, навіть у суб'єктів із розвиненим критичним мисленням когнітивні упередження не зникають повністю, оскільки вони діють на дораціональному рівні, що часто не усвідомлюється індивідом [4, с. 137]. Це свідчить про обмеженість критичного мислення як інструменту подолання упередженості, особливо в умовах високої невизначеності, стресу або швидкоплинності ситуацій.

У таких умовах на перший план виходить інтуїтивне прийняття рішень, яке базується на досвіді, уявленнях та автоматизованих схемах поведінки. Дослідження L. Sayegh, W. Anthony і P. Perrewé показують, що в умовах кризи або високого тиску управлінці частіше вдаються до інтуїтивного мислення, що, у свою чергу, підвищує ризик появи когнітивних викривлень [10, с. 183]. Автори підкреслюють, що хоча інтуїція може бути корисним інструментом в умовах браку часу, вона водночас є вразливою до впливу емоцій та попереднього досвіду, що не завжди є релевантним до конкретної ситуації.

Емоційно-когнітивна взаємодія виступає важливим фактором формування упереджених суджень. На думку V. Reddy та співавт., емоції здатні суттєво модифікувати пізнавальні процеси, змінюючи фокус уваги, доступність спогадів і стиль мислення [9]. Це означає, що в умовах емоційного напруження рішення суб'єкта можуть ґрунтуватися не стільки на логічному аналізі, скільки на афективному відгуку, що зумовлює високий рівень хибності оцінок. Зокрема, негативні емоції, такі як страх, злість або тривога, часто активують евристичне мислення, підвищуючи вірогідність упередженого сприйняття ситуації.

Вищевикладене дає підстави зробити висновок, що когнітивні упередження не є випадковими або ізольованими проявами ментальної активності, а мають глибоке коріння в архітектурі пізнавальних процесів особистості. Вони є побічним продуктом як індивідуальних особливостей мислення, так і впливу емоційного стану, контексту і досвіду, що формує унікальну когнітивну екосистему особистості. Аналіз наукової літератури свідчить, що жодна окрема когнітивна стратегія, зокрема критичне мислення, логічний аналіз чи інтуїція, не є повністю ефективною у запобіганні викривленням, натомість потрібен комплексний підхід до їх усвідомлення, моделювання і мінімізації в реальному контексті прийняття рішень.

Когнітивні упередження істотно впливають на економічну поведінку суб'єктів, зокрема в контексті підприємницької діяльності, прийняття фінансових рішень та економічного розвитку загалом. У сфері підприємництва такі упередження формують специфічне середовище прийняття рішень, в якому значну роль відіграють не лише раціональні розрахунки, а й попередній досвід, інтуїтивні оцінки та емоційні реакції. Т. Кулаковський зазначає, що підприємництво як соціально-економічний феномен часто ґрунтується на особистісних характеристиках суб'єкта, які зумовлюють його схильність до надмірної впевненості, спотвореного сприйняття ризику, ефекту самопідтвердження та ефекту уникнення втрат [2, с. 119]. Ці упередження, у свою чергу, формують нерідко нераціональні, але психологічно виправдані економічні стратегії поведінки.

На індивідуальному рівні когнітивні упередження проявляються у рішенні щодо інвестицій, кредитування, витрат і заощаджень. Згідно з дослідженням Т. Горват і М. Дуб, найбільш поширеними упередженнями є ефект якоря, ефект статус-кво, ірраціональна віра в тенденції, що продовжуються, та ігнорування альтернативних сценаріїв [1, с. 31–32]. І. Оліфер акцентує на тому, що суб'єкти часто демонструють упередження ретроспекції, приписуючи собі передбачуваність подій постфактум, що веде до завищеної впевненості у майбутніх прогнозах [5, с. 206]. У груповому контексті ці викривлення лише посилюються через ефекти «групового мислення» та соціального підтвердження, що створює умови для колективного ігнорування ризиків або переоцінки успіху.

На макро- та мікрорівні когнітивні спотворення формують широкомасштабні економічні наслідки. М. Мамчин і Я. Яричевська підкреслюють, що великі економічні кризи можуть бути зумовлені не лише структурними дисбалансами, а й когнітивними помилками учасників ринку, які масово неправильно інтерпретують сигнали, сліпо слідують за трендами або впадають у колективну ейфорію [3, с. 284]. Ми вважаємо, що така перспектива дозволяє переосмислити економічну динаміку як складну взаємодію психологічних факторів, інституційних обмежень та інформаційного середовища.

Отже, аналіз теоретичних джерел засвідчує, що когнітивні упередження відіграють фундаментальну роль у формуванні економічної поведінки як на рівні окремої особистості, так і у ширшому соціально-економічному контексті. Вони не лише ускладнюють процес прийняття раціональних фінансових рішень, але й можуть мати системні наслідки для стійкості економіки в цілому.

Управління персоналом, як сфера інтенсивної взаємодії між людьми, є особливо вразливою до впливу когнітивних упереджень. Це пояснюється тим, що більшість рішень у HR-практиках базуються не лише на формалізованих критеріях, а й на суб'єктивних судженнях, оцінках, інтуїції та попередньому досвіді менеджера. У результаті процеси добору, оцінювання й мотивації персоналу стають полем дії низки когнітивних спотворень, що впливають на якість управлінських рішень.

На етапі добору кандидатів одними з найбільш поширених є ефект першого враження, атрибутивне упередження та упередження підтвердження. Як зауважує D. Rau, керівники нерідко переоцінюють релевантність інформації, отриманої на перших етапах контакту з кандидатом, і підсвідомо шукають підтвердження вже сформованого враження, нехтуючи суперечливою інформацією [8]. Це призводить до хибного оцінювання компетентностей і потенціалу працівника. У процесі оцінювання та атестації персоналу домінують такі упередження, як ефект ореолу (узагальнення враження на основі однієї яскравої риси), ефект контрасту та ефект схожості. Усі вони суттєво знижують об'єктивність оцінювання. У сфері мотивації поширене упередження фундаментальної атрибуції: менеджери часто пояснюють невдачі працівників особистісними характеристиками (лінощами, некомпетентністю), ігноруючи зовнішні чинники, наприклад, недостатню підтримку чи неефективну організацію роботи [8].

Когнітивні викривлення також суттєво впливають на динаміку міжособистісних взаємодій у колективах. Згідно з дослідженням L. Sayegh, W. Anthony та P. Perrewé, у конфліктних ситуаціях управлінці схильні діяти інтуїтивно, спираючись на емоції або попередній досвід, що підвищує ризик спотворення оцінки мотивів поведінки працівників [10, с. 184]. Це ускладнює конструктивне вирішення конфліктів та знижує ефективність зворотного зв'язку. Крім того, у процесі формування команд можуть діяти упередження схожості (перевага кандидатів зі схожими рисами або досвідом) і групового мислення, коли прагнення до згоди всередині команди пригнічує альтернативні точки зору, що обмежує креативність та інноваційність групових рішень [8].

У науковій літературі також приділяється увага методам запобігання негативному впливу когнітивних спотворень у HR-практиках. На думку V. Reddy та співавт., дієвими є структуровані підходи до прийняття рішень, зокрема алгоритми добору, стандартизовані опитувальники, анонімізація кандидатських даних, а також залучення незалежних оцінювачів [9]. Важливими є також навчання управлінців принципам критичного мислення, метакогнітивна рефлексія щодо власних рішень та створення процедурних бар'єрів для автоматичних суджень. Ми вважаємо, що дієвість таких методів зростає, коли вони інтегруються у корпоративну культуру як системна практика, а не одноразова інтервенція.

Отже, когнітивні упередження в управлінні персоналом проявляються на всіх етапах взаємодії з працівниками – від добору до розвитку. Вони є суттєвим чинником, що знижує ефективність HR-рішень і формує викривлену організаційну реальність. Аналіз літератури свідчить, що лише системний підхід до розпізнавання, нейтралізації та профілактики упереджень може забезпечити обґрунтованість

управлінських дій та сприяти формуванню справедливого, продуктивного середовища праці.

Стратегічне управління передбачає прийняття рішень у складних, часто непередбачуваних умовах, що вимагають не лише високого рівня професійної експертизи, а й розвиненого аналітичного мислення. Проте сучасні дослідження переконливо доводять, що стратегічне мислення не є вільним від когнітивних упереджень. Навпаки – саме в умовах великої кількості невідомих, тиску часу та багатофакторності рішень такі спотворення активізуються, створюючи підґрунтя для систематичних стратегічних помилок.

R. Fabien у своїй праці описує типові сценарії стратегічних помилок, серед яких домінують упередження надмірної впевненості, упередження статус-кво, конформізм до попередніх стратегічних курсів та ефект прив'язки до початкової інформації [7]. Ці викривлення призводять до недооцінки альтернатив, надмірної віри в правильність власної інтуїції, ігнорування слабких сигналів ризику. D. Rau деталізує, що в стратегічних командах часто має місце так зване «escalation of commitment» – ситуація, коли управлінці продовжують реалізацію неефективної стратегії, лише щоб уникнути визнання попередньої помилки, що пов'язано з упередженням підтвердження власного рішення [8].

Окрему увагу в науковій літературі приділено ризикам колективного мислення. Концепт «groupthink» описує динаміку ухвалення рішень у групах, де прагнення до збереження згоди переважає над критичним аналізом. У таких умовах виникає «групова сліпота», що супроводжується придушенням альтернативних поглядів, ілюзією одностайності та моральною переоцінкою власної позиції. V. Reddy та співавт. наголошують, що групи, які не мають внутрішньої культури дискусії та заперечень, є особливо вразливими до колективних помилкових рішень, що базуються не на даних, а на соціальному тиску або авторитеті лідера [9].

Для зниження ризику стратегічної упередженості сучасна наука пропонує низку превентивних стратегій. Зокрема, O. Sibony, D. Kahneman і C. Sunstein виокремлюють концепцію «decision hygiene» – практику створення таких процедур прийняття рішень, які знижують вплив індивідуальних спотворень і випадкового «шуму» [11, с. 217–230]. До таких практик належать формалізовані системи оцінювання альтернатив, незалежний аналіз даних, розділення фаз генерації ідеї та її оцінки, а також впровадження «рольових адвокатів диявола», які критично аналізують переваги та недоліки запропонованих стратегій. V. Reddy та співавт. додають, що ефективною є також динаміка ротації складу стратегічних команд, що знижує ризик групового конформізму [9].

Загалом, аналіз наукової літератури дає підстави вважати, що когнітивна обмеженість є вбудованою характеристикою стратегічного мислення. Її ігнорування призводить до серйозних управлінських помилок із довгостроковими негативними наслідками. Водночас, на нашу думку, системне впровадження структурованих процедур ухвалення рішень, розвиток культури сумніву, відкритої критики та метакогнітивної рефлексії здатне істотно підвищити якість стратегічного управління в умовах високої невизначеності.

Висновки. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу наукових джерел, присвячених проблематиці когнітивних упереджень, їхнього походження, природи та впливу на управлінське мислення, варто зазначити, що когнітивні спотворення є невід'ємною частиною людської пізнавальної діяльності. Вони мають міждисциплінарну природу, формуючись на стику когнітивної психології, поведінкової економіки та управлінської науки. Наукова література переконливо доводить, що упередження не є поодинокими аномаліями мислення, а радше системними ефектами, що виникають унаслідок обмеженої раціональності, ментальних евристик, впливу емоцій та соціального контексту.

Проаналізовані підходи дають змогу стверджувати, що когнітивні викривлення суттєво впливають на економічну поведінку, знижуючи якість фінансових та підприємницьких рішень як на мікро-, так і на макрорівнях. Особливої актуальності проблема набуває у сфері управління персоналом, де суб'єктивізм оцінювання, ефект першого враження, атрибутивні помилки й ефект ореолу мають потенціал викривляти кадрові рішення, знижувати організаційну ефективність і поглиблювати конфлікти. У стратегічному менеджменті когнітивні упередження можуть призводити до помилкової ескалації неефективних стратегій, групового мислення та недооцінки ризиків, що має довгострокові негативні наслідки для організаційної стабільності та розвитку.

Вищевикладене дає підстави зробити висновок, що подолання когнітивної обмеженості управлінських рішень вимагає системного підходу, що включає як розвиток критичного та рефлексивного мислення у суб'єктів управління, так і впровадження процедурних засобів зниження упередженості, таких як стандартизовані алгоритми добору, багаторівнева експертна оцінка, рольова поляризація рішень, незалежний аудит стратегічних моделей тощо. З позицій сучасної науки, ефективне управління можливе лише за умови поєднання глибокого розуміння когнітивної природи рішень та відповідального організаційного дизайну, що мінімізує негативні ефекти людського чинника.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел дозволяє не лише систематизувати наукові уявлення про когнітивні упередження, а й окреслити конкретні напрями оптимізації управлінської діяльності в умовах складного соціально-економічного середовища. Отримані результати становлять вагоме підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і мають практичну цінність у сфері HR-менеджменту, стратегічного планування та організаційного консультування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Горват Т. Ю., Дуб М. І. Когнітивні упередження: сутність та вплив на фінансові рішення. *Підприємництво і торгівля*. 2024. № 43. С. 29–35.

2. Кулаковський Т. Ю. Когнітивний підхід у вивченні феномену підприємця. *Вісник Житомирського державного технологічного університету. Сер. Економічні науки*. 2017. № 2. С. 117–123.

3. Мамчин М. М., Яричевська Я. І. Вплив когнітивних викривлень на розвиток економіки. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку*. 2023. № 1 (9). С. 283–288.

4. Надурак В. Критичне мислення: поняття та практика. *Філософія освіти*. 2022. № 28 (2). С. 129–147.

5. Оліфер І. Вплив когнітивних упереджень на прийняття фінансових рішень. *Економіка і регіон*. 2025. № 1 (96). С. 204–210.

6. Фурман А. О. Когнітивні упередження. *Світовий розвиток науки та техніки* : зб. наук. матеріалів LVIII Міжнар. наук.-практ. конф., 30 грудня 2020 р. Тернопіль, 2020. С. 298–301.

7. Fabien R. Cognitive biases in strategic decision-making. *Behaviors*. 2025. Vol. 15. № 6. DOI: 10.3390/behaviours15060227.

8. Rau D. A review of cognitive biases in strategic decision making. *Long Range Planning*. 2025. Vol. 58. DOI: 10.1016/j.lrp.2025.102529.

9. Reddy V., Chandler D., Tversky A. Mitigating cognitive bias to improve organizational decisions. *Journal of Management Studies*. 2024. DOI: 10.1177/01492063241287188.

10. Sayegh L., Anthony W., Perrewé P. Managerial decision-making under crisis: The role of emotion in an intuitive decision process. *Human Resource Management Review*. 2004. Vol. 14. № 2. P. 179–199. DOI: 10.1016/j.hrmr.2004.05.002.

11. Sibony O., Kahneman D., Sunstein C. Noise. A flaw in human judgment. Boston: Little, Brown Spark, 2021. 454 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 11.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 159.9(075.8)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.35

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шаповал І. О.
аспірант кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ КЕРІВНИКА СТРУКТУРНОГО ПІДРОЗДІЛУ

ORGANIZATIONAL POTENTIAL OF THE PERSONALITY OF THE HEAD OF A STRUCTURAL UNIT

Стаття присвячена систематизації теоретичних підходів до розуміння організаційного потенціалу керівника структурного підрозділу як ключового фактору ефективності управління організаційними процесами. Організаційний потенціал розглядається як багатогранна характеристика, що поєднує у собі особистісні, професійні, управлінські та етичні якості керівника, які разом формують основу його здатності ефективно впливати на колектив, приймати стратегічні управлінські рішення та гнучко адаптувати стиль лідерства відповідно до викликів часу. В процесі дослідження було виявлено, що організаційний потенціал керівника включає ключові складові: мотивацію, емоційну стабільність, когнітивні здібності, комунікативні навички, лідерські компетентності, довіру, етичність та відповідальність. Ці компоненти взаємопов'язані та утворюють інтегральну систему якостей, яка забезпечує не лише результативність управлінської діяльності, а й формування позитивного емоційно-психологічного клімату в підрозділі. Особливу увагу приділено ролі трансформаційного лідерства як механізму формування високого рівня довіри персоналу до керівника, що виступає важливим посередником у підвищенні організаційної спроможності до змін. Трансформаційне лідерство, окрім безпосереднього впливу на мотивацію і самооцінку працівників, активізує процеси інноваційного розвитку та підтримує сталий розвиток організації. З'ясовано, що організаційний потенціал керівника не обмежується суто лідерськими якостями чи управлінськими компетенціями. Він охоплює також здатність керівника стимулювати активний обмін знаннями та інтелектуальним капіталом у межах колективу, що є критично важливим для адаптації до швидких змін економічного середовища і підвищення конкурентоспроможності підприємства. Здатність організувати ефективний процес управління знаннями, створювати умови для розвитку інноваційного потенціалу підрозділу та сприяти безперервному навчальному процесу персоналу є важливою детермінантою організаційного потенціалу керівника.

Ключові слова: організаційний потенціал, керівник, трансформаційне лідерство, довіра, адаптація, інноваційна здатність, конкурентоспроможність.

The article is devoted to the systematization of theoretical approaches to understanding the organizational potential of a structural unit manager as a key factor in the effectiveness of managing organizational processes. Organizational potential is considered as a multidimensional characteristic that combines personal, professional, managerial, and ethical qualities of the manager, which together form the foundation of their ability to effectively influence the team, make strategic managerial decisions, and flexibly adapt their leadership style to contemporary challenges.

The study revealed that the organizational potential of a manager includes key components: motivation, emotional stability, cognitive abilities, communication skills, leadership competencies, trust, ethicality, and responsibility. These components are interconnected and form an integral system of qualities that ensures not only the effectiveness of managerial activity but also the creation of a positive emotional and psychological climate within the unit.

Special attention is paid to the role of transformational leadership as a mechanism for building a high level of employee trust in the manager, which serves as an important mediator in enhancing the organization's capacity for change. Transformational leadership, in addition to directly influencing employees' motivation and self-esteem, activates innovation development processes and supports the sustainable growth of the organization.

It has been proven that the organizational potential of a manager is not limited solely to leadership qualities or managerial competencies. It also encompasses the manager's ability to stimulate active knowledge exchange and intellectual capital within the team, which is critically important for adapting to rapid changes in the economic environment and enhancing the enterprise's competitiveness. The ability to organize an effective knowledge management process, create conditions for the development of the unit's innovation potential, and promote continuous learning of personnel is an essential determinant of the manager's organizational potential.

Key words: organizational potential, manager, transformational leadership, trust, adaptation, innovative capacity, competitiveness.

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімких змін, високої конкуренції та постійного оновлення управлінських технологій особлива увага приділяється особистісним характеристикам керівників структурних підрозділів, які безпосередньо впливають на ефективність функціонування організації. Організаційний потенціал керівника як сукупність його управлінських, комунікативних, стратегічних та мотиваційних здібностей виступає ключовим чинником досягнення цілей підрозділу, адаптації до змін та розвитку колективу. Саме здатність керівника мобілізувати внутрішні ресурси, ефективно структурувати роботу команди і приймати обґрунтовані рішення визначає успішність організаційних процесів. Тому дослідження організаційного потенціалу особистості керівника є надзвичайно актуальним для забезпечення стабільного розвитку як окремого підрозділу, так і всієї організації в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організаційний потенціал особистості керівника структурного підрозділу останнім часом привертає значну увагу як у психології управління, так і в менеджменті. Протягом останніх десятиліть вітчизняні та зарубіжні дослідники все більше фокусуються на особистісних характеристиках керівника, які безпосередньо впливають на ефективність організаційної діяльності. У численних працях підкреслюється, що організаційний потенціал не є сталим чи статичним явищем, а формується внаслідок взаємодії внутрішніх (мотиваційних, когнітивних, емоційних) і зовнішніх (організаційних, соціальних) факторів. Зокрема, ефективність управлінської діяльності значною мірою залежить від рівня розвитку таких компетентностей керівника, як стратегічне мислення, комунікативна гнучкість, емоційна стабільність та відповідальність.

У сучасних наукових дослідженнях посилюється інтерес до ролі трансформаційного лідерства як одного з ключових чинників забезпечення організаційної здатності до змін. Зокрема, у дослідженні Цао Ті Ті та Ле Пі Бе, проведеному на матеріалі малих і середніх підприємств Китаю, обґрунтовано, що трансформаційне лідерство сприяє формуванню високого рівня довіри персоналу до керівника, яка виступає посередником у підвищенні здатності організації до змін. Автори виокремлюють два ключові компоненти довіри – довіру до лідера та довіру, засновану на надійності, які мають вагомий вплив на організаційну спроможність до адаптації. Отримані результати дають підстави розглядати лідерський потенціал як центральний елемент організаційного потенціалу керівника, що не лише формує позитивний емоційно-психологічний клімат у колективі, а й суттєво впливає на здатність структурного підрозділу ефективно реагувати на зміни зовнішнього середовища [5].

Вартий уваги внесок зробила робота Байрактар і Хіменес, яка висвітлює роль трансформаційного лідерства у формуванні самооцінки працівників як важливого ресурсу для успішного впровадження організаційних змін. З аналізу цієї праці випливає, що організаційний потенціал керівника полягає у здатності через підтримку самоефективності підвищувати мотивацію та адаптивність команди, що забезпечує результативність змін [2].

У дослідженні Аль-Хаддад і Котнур представлено модель успішного управління організаційними змінами, яка підкреслює ключову роль лідерських компетенцій та організаційного потенціалу керівника у формуванні здатності організації адаптуватися та впроваджувати зміни [1].

Суттєвий внесок у розуміння організаційного потенціалу керівника зробила робота Бернс і Бай, що висвітлює важливість етичної основи в лідерстві та управлінні змінами. Аналіз статті демонструє, що потенціал керівника визначається не лише його здатністю управляти змінами, але й умінням усвідомлено інтегрувати етичні принципи у прийняття рішень, що сприяє сталому розвитку організації та формуванню довіри серед усіх її учасників. Автори показують взаємозв'язок між етикою лідерства та ефективністю управління змінами, підкреслюючи, що всі стилі лідерства ґрунтуються на цінностях, деякі з яких більш схильні до забезпечення етичних результатів. Вони також наголошують на ролі всіх зацікавлених сторін у підтримці етичності організаційних рішень. [3]

У дослідження Бусарі, Хана, Абдулли та Могола на прикладі телекомунікаційного сектора Пакистану показали, що трансформаційний стиль лідерства пов'язаний з усіма трьома факторами реакцій працівників на зміни: частотою запровадження змін, рівнем довіри до керівництва та залученістю співробітників у процес змін. Дослідники також врахували роль послідовників: активне залучення працівників посилює ефективність цих лідерських впливів, що підсилює результати управлінських змін. [4]

В останні роки в науковій літературі підкреслюється необхідність безперервного розвитку організаційного потенціалу особистості керівника через професійну освіту, коучинг, менторинг та саморефлексію.

Крім того, сучасні дослідження акцентують увагу на цифровому аспекті трансформаційного лідерства. Наприклад, у роботі Клудач-Алессандрі, Гавриш, Зяка та Заяца розглядається вплив цифрового трансформаційного лідерства на інтенсивність цифровізації в первинних медичних закладах Польщі та Нідерландів. Автори демонструють, що таке лідерство безпосередньо та опосередковано впливає на рівень використання цифрових технологій через медіацію організаційної гнучкості, а також модерується контекстом країни, зокрема рівнем цифрової зрілості системи охорони здоров'я. Це підкреслює, що організаційний потенціал керівника в цифрову епоху включає здатність формувати цифрову культуру, стимулювати співпрацю та адаптувати команду до технологічних змін, що є критичним для підвищення ефективності послуг та результатів для пацієнтів. Практичні рекомендації включають найм лідерів з трансформаційними навичками та впровадження програм навчання для підвищення гнучкості співробітників [11].

Ще одним важливим напрямком є вивчення впливу трансформаційного лідерства на інноваційну поведінку в громадському секторі. У дослідженні Чої та Чо на прикладі корейських державних службовців показано, що трансформаційне лідерство позитивно впливає на інноваційну поведінку через медіацію управління змінами, а мотивація до державної служби модерує лише зв'язок між управлінням змінами та інноваціями. Результати свідчать про необхідність залучення співробітників з високим рівнем мотивації до служби, розробки систем управління змінами та проведення тренінгів для посилення мотивації, що розширює організаційний потенціал керівника в публічних організаціях шляхом інтеграції зовнішніх експертних знань для довгострокових інновацій [12].

Метою статті – систематизувати теоретичні підходи до розуміння організаційного потенціалу керівника та виокремити ключові детермінанти його формування.

Виклад основного матеріалу. У процесі аналізу наукової літератури було з'ясовано, що усталеного єдиного визначення поняття організаційний потенціал керівника не існує. В наукових працях зустрічаються різні варіанти тлумачення цього поняття, кожен з яких підкреслює важливі, на думку авторів, складові організаційного потенціалу керівника. Одні дослідники акцентують увагу на внутрішніх ресурсах керівника, а саме мотивації, емоційній стабільності, когнітивних здібностях і комунікативних навичках, які формують його здатність ефективно впливати на команду та приймати стратегічні рішення. Інші розглядають організаційний потенціал як сукупність професійних компетентностей і лідерських якостей, що забезпечують управління змінами та адаптацію організації до зовнішніх викликів. Також важливим є підхід, який підкреслює значення довіри, етичності та особистісної відповідальності керівника як фундаментальних елементів потенціалу, що визначають якість управління та формування позитивного організаційного клімату. Різноманітність визначень відображає багатогранність поняття, яке поєднує в собі як особистісні, так і професійні аспекти управлінської діяльності.

Вільям Джадж і Ті Дуглас визначають організаційний потенціал керівника як систематично сформовану здатність організації адаптуватися до змін через розвиток управлінських компетентностей. Вони підкреслюють, що потенціал керівника тісно пов'язаний із його умінням створювати і підтримувати умови, які сприяють адаптації структурного підрозділу до змін зовнішнього середовища. Вони акцентують увагу на багатовимірній оцінці цього потенціалу, яка включає різні аспекти управлінської діяльності, що забезпечують успішну трансформацію організації [6].

Вісну Ювоно, Давін Евальдо, Деві Корніда Маркхені та Суйоно Сапутра, дослідники з Індонезії, розглядають організаційний потенціал керівника крізь призму стилю лідерства та його впливу на інновації й продуктивність працівників. Вони наголошують, що ефективність керівника визначається не лише його особистісними рисами, а й здатністю адаптувати стиль лідерства до умов зовнішнього середовища, а також ефективно управляти інтелектуальним капіталом організації. Таким чином, організаційний потенціал керівника є динамічною характеристикою, що включає лідерські якості, здатність стимулювати інновації через підтримку інтелектуального капіталу та сприяти підвищенню продуктивності команди [10].

Дослідження Хуї Лей, Ліннан Гуй та Фонг Ба Ле демонструє, що трансформаційне лідерство істотно сприяє розвитку ощадливих інновацій у підприємствах, при цьому ключову роль відіграє посередницький вплив як неявного, так і явного обміну знаннями. Такий механізм підкреслює важливість ефективного управління інтелектуальним капіталом і знаннями для підвищення інноваційної спроможності організації. Ці висновки підтверджують, що організаційний потенціал керівника має включати не лише лідерські якості, а й здатність стимулювати активний обмін знаннями, що дозволяє адаптуватися до складних економічних умов і підтримувати конкурентоспроможність [8].

Дослідження Хуї Лей, Латхонг Леангкамма та Ле Ба Фонг визначає трансформаційне лідерство як одну з ключових складових організаційного потенціалу керівника. Вони наголошують, що цей стиль лідерства має безпосередній вплив на інноваційну здатність організації. Зокрема, трансформаційне лідерство сприяє розвитку у працівників позитивного психологічного капіталу (Psy-Cap), який включає такі важливі компоненти, як самоефективність і оптимізм. Самоефективність, тобто віра працівника у власні здібності для досягнення поставлених цілей, виступає в дослідженні ключовим медіатором між впливом трансформаційного лідерства і рівнем інноваційної активності в організації. Оптимізм також позитивно впливає на інновації, хоча і в меншому ступені порівняно з самоефективністю. За допомогою структурного моделювання рівнянь (SEM) автори демонструють, що трансформаційне лідерство формує сприятливий психологічний клімат у колективі. Воно підвищує мотивацію працівників та їх впевненість у здатності реалізовувати новаторські ідеї і рішення. Отже, організаційний потенціал керівника у цьому контексті розглядається не лише як набір класичних лідерських компетентностей, а й як здатність підтримувати й розвивати психологічні ресурси персоналу, що безпосередньо впливає на інноваційну спроможність підприємства [9].

Інтеграція цих досліджень дозволяє виділити, що організаційний потенціал керівника включає не тільки базові компетенції, але й здатність до етичного лідерства, управління інтелектуальним капіталом та розвитку психологічного капіталу, що разом формують стійку основу для організаційних змін. Наприклад, у дослідженні Ювоно акцент на автентичному лідерстві як найбільш ефективному для міленіалів підкреслює необхідність адаптації стилів до демографічних характеристик колективу, тоді як у Лей – на трансформаційному для психологічного зростання. Ці аспекти розширюють теоретичну базу, показуючи, як потенціал керівника впливає на макрорівні організації через мікропроцеси, такі як обмін знаннями та мотивація. Аналізуючи 54 дослідження з 2016 по 2023 роки автори виділяють, що трансформаційне лідерство, з його чотирма вимірами (ідеалізований вплив, натхненна мотивація, інтелектуальна стимуляція та індивідуальна увага), сприяє інноваціям, адаптивності та стратегічному оновленню, особливо в малих компаніях. Динамічні можливості, такі як здатність до навчання, та інновація виступають медіаторами, тоді як динаміка середовища та розмір фірми – модераторами. Це розширює розуміння організаційного потенціалу як інтеграції лідерства з ресурсами для конкурентної переваги, з практичними рекомендаціями щодо розвитку культури ризику та HR-програм [13].

У контексті ІТ-сектору дослідження Кім та Юн демонструє, як трансформаційне лідерство впливає на інноваційну поведінку працівників через послі-

довну медіацію психологічного капіталу (самоефективність, надія, оптимізм, стійкість) та процвітання на роботі (вітальність та навчання). На основі даних від 394 IT-працівників корейських МСП автори показують значний позитивний ефект, що підкреслює роль лідера в створенні середовища для інновацій шляхом підтримки психологічного благополуччя та безперервного навчання. Для організаційного потенціалу це означає необхідність фокусу на емоційних ресурсах та завданнях, що підвищують взаємозалежність, для посилення креативності в технологічних галузях [14].

Ще одне дослідження Ю та Сян висвітлює, як трансформаційне лідерство впливає на ефективність командної інновації через медіацію організаційної стійкості, з негативною модерацією невизначеності середовища. Використовуючи регресійний аналіз, автори підтверджують значні ефекти ($\beta = 0.561$ для лідерства на інновації, $p < 0.001$; $\beta = 0.552$ для стійкості як медіатора, $p < 0.001$), з модерацією ($\beta = -0.447$, $p < 0.05$). Це вказує, що організаційний потенціал керівника включає розвиток стійкості для інновацій в нестабільних умовах, з рекомендаціями щодо підприємницьких курсів, співпраці в ланцюгах постачання та фінансової підтримки для оптимізації бізнес-середовища [15].

Подальший аналіз літератури дозволяє виділити додаткові детермінанти, такі як етична ясність у лідерстві, яка забезпечує стійкі зміни та залучення всіх стейкхолдерів, як показано в роботі Бернса та Бай. Крім того, медіаційна роль інтелектуального капіталу в зв'язку між стилем лідерства та інноваціями підкреслює необхідність для керівників розвивати системи управління знаннями, що безпосередньо впливає на конкурентоспроможність. Емпіричні докази з азійських контекстів, зокрема В'єтнаму та Індонезії, демонструють, що психологічний капітал, зокрема самоефективність, є критичним медіатором для інновацій, розширюючи організаційний потенціал за межі традиційних компетенцій до психологічного розвитку персоналу. Таким чином, для повного розвитку організаційного потенціалу рекомендується інтеграція етичних принципів, управління інтелектуальним капіталом та виховання позитивного психологічного клімату, що забезпечить адаптивність і стійкість організації в динамічному середовищі. Перспективи подальших досліджень включають емпіричне тестування цих моделей у різних культурних контекстах та галузях для валідизації універсальності запропонованих детермінант. На основі нових досліджень можна додати, що в цифровому та нестабільному середовищі організаційний потенціал керівника розширюється за рахунок розвитку стійкості, цифрової культури та фокусу на психологічному капіталі. Це передбачає інтеграцію динамічних можливостей та модераторів, таких як невизначеність середовища, для посилення інновацій та ефективності. Перспективи включають вивчення цих факторів у гібридних організаціях та вплив штучного інтелекту на лідерство, з акцентом на кроскультурні порівняння для глобальної валідизації.

Висновки. З аналізу наукових праць випливає, що організаційний потенціал керівника це це комплексна, динамічна характеристика, що поєднує особистісні, професійні та управлінські якості керівника, які забезпечують його здатність ефективно впливати на команду, приймати стратегічні рішення, адаптувати стиль лідерства до змін зовнішнього середовища, управляти інтелектуальним капіталом організації та стимулювати інновації. Цей потенціал включає мотивацію, емоційну стабільність, когнітивні здібності, комунікативні навички, лідерські компетентності, довіру, етичність і відповідальність, що разом формують умови для успішного управління, трансформації організації і підвищення продуктивності працівників. Актуалізація організаційного потенціалу особистості керівника забезпечує успішну трансформацію організації, підвищення її інноваційної здатності, а також покращення продуктивності і конкурентоспроможності в умовах змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Al-Haddad S., Kotnour T. Integrating the organizational change literature: a model for successful change. *Journal of Organizational Change Management.* 2015. Vol. 28, No. 2. P. 234–262. DOI: 10.1108/JOCM-09-2013-0195.

2. Bayraktar S., Jiménez A. Self-efficacy as a resource: a moderated mediation model of transformational leadership, extent of change and reactions to change. *Journal of Organizational Change Management.* 2020. Vol. 33, No. 2. P. 301–317. DOI: 10.1108/JOCM-09-2018-0566.

3. Burnes B., By R.T. Leadership and change: the case for greater ethical clarity. *Strategic Direction.* 2012. Vol. 28, No. 10. DOI: 10.1108/sd.2012.05628jaa.005.

4. Busari A.H., Khan S.N., Abdullah S.M., Mughal Y.H. Transformational leadership style, followership, and factors of employees' reactions towards organizational change. *Journal of Asia Business Studies.* 2019. Vol. 14, No. 2. P. 181–209. DOI: 10.1108/JABS-03-2018-0083.

5. Cao T. T., Le P. B. Impacts of transformational leadership on organizational change capability: a two-path mediating role of trust in leadership. *European Journal of Management and Business Economics*. 2024. Vol. 33, No. 2. P. 157–173. DOI: https://doi.org/10.1108/EJMBE-06-2021-0180.

6. Judge W., Douglas T. Organizational change capability: the systematic development of a scale. *Journal of Organizational Change Management.* 2009. Vol. 22, No. 6. P. 635–649. DOI: 10.1108/09534810910997041.

7. Le P.B., Lei H. The mediating role of trust in stimulating the relationship between transformational leadership and knowledge sharing processes. *Journal of Knowledge Management*. 2018. Vol. 22, No. 3. P. 521–537. DOI: 10.1108/JKM-06-2017-0266.

8. Lei H., Gui L., Le P.B. Linking transformational leadership and frugal innovation: the mediating role of tacit and explicit knowledge sharing. *Journal of Knowledge Management*. 2021. Vol. 25, No. 7. P. 1832–1852. DOI: 10.1108/JKM-12-2020-0856.

9. Lei H., Leaungkhamma L., Le B.P. How transformational leadership facilitates innovation capability: the mediating role of employees' psychological capital. *Leadership & Organization Development Journal*. 2020. Vol. 41, No. 4. P. 481–499. DOI: 10.1108/LODJ-06-2019-0245.

10. Yuwono W., Ewaldo D., Marheni D. K., Saputra S. The Influence of Leadership Style Mediated by Intellectual Capital and Innovation on International Manufacturing Company Performance Digital Investigation of *Journal of Emerging Market Social Sciences* 2024 Vol. 6 Issue 3 DOI: https://doi.org/10.38035/dijemss.v6i3.4028

11. Kludacz-Alessandri M., Hawrysz L., Żak K., Zając W. The impact of digital transformational leadership on digital intensity among primary healthcare entities: a moderated mediation model. *BMC Health Services Research.* 2025. Vol. 25. P. 117. DOI: 10.1186/s12913-025-12283-x.

12. Choi B., Cho K.W. Influence of Transformational Leadership on Innovative Behavior in the Korean Public Service Sector: The Moderated Mediating Effect of Change Management and PSM. *Public Performance & Management Review.* 2024. P. 437–467. DOI: 10.1080/15309576.2024.2436631.

13. Agazu B.G., Kero C.A., Debela K.L. Transformational leadership and firm performance: a systematic literature review. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*. 2025. Vol. 14, No. 29. DOI: 10.1186/s13731-025-00476-x.

14. Kim J.Y., Yoon D.-Y. How transformational leadership of managers affects employee innovative behavior in IT corporations. *Frontiers in Psychology.* 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1565307.

15. Yu J., Xiang K. Transformational Leadership, Organizational Resilience, and Team Innovation Performance: A Model for Testing Moderation and Mediation Effects. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 1. P. 10. DOI: 10.3390/bs15010010.

Дата першого надходження рукопису до видання: 11.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 29.08.2025
Дата публікації: 30.09.2025

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.36

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Волошина В. В.
аспірантка кафедри загальної та вікової психології
Криворізького державного педагогічного університету

АНАЛІЗ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

ANALYSIS OF THE IMPACT OF A COMPREHENSIVE REHABILITATION PROGRAM ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF MILITARY SERVANTS

У статті представлені положення програми психологічної реабілітації, яка була проведена на проекті «Відновлення під час війни» від ВААД України. Встановлено, що її зміст та програмні засади є науково обґрунтовані та сформульовані відповідно до особливостей психологічного стану військовослужбовців. В рамках даної програми здійснено інтеграцію діагностики, стабілізації, терапії та інтеграції, також при її розробці та впровадженні здійснено акцент на індивідуальних особливостях учасників. Зазначена програма сформована відповідно до інтегративної моделі, заснованої на біопсихосоціальному підході, пов'язаному із поєднанням соціальних, психічних та фізіологічних чинників, доказовій практиці та з огляду на індивідуалізацію. Наведена програма складається із чотирьох етапів (діагностичного, стабілізаційного, терапевтичного та інтеграційного). У наведеній програмі приймають участь три зміни військовослужбовців.

Визначено, що ефективність даної програми перевірено із застосуванням визначеного діагностичного інструментарію, зокрема: здійснення персональної бесіди та заповнення карт психологічного супроводження отримувачів послуг щодо психологічної допомоги; застосування PDEQ (опитувальник визначення значення показника перитравмівна дисоціація); використання опитувальника PHQ-9, який забезпечує встановлення стану депресії опитуваних; використання GAD-7 (оцінка показника тривожність); застосування PCL-M (шкала самооцінки, використовувана для встановлення ступеню ПТСР) та AIS (Афінська шкала визначення ступеня безсоння). Оцінка за вказаними методиками та опитувальниками здійснено як до проведення реабілітаційної програми, так і після її реалізації.

Аналіз показав суттєве покращення за основними показниками. Відмічено, що програма «Відновлення під час війни» – це ефективний інструмент, який забезпечує швидку психологічну стабілізацію стану військовослужбовців (в тому числі тих, які під час військової служби опинились в екстремальних умовах полону). За результатами зазначеної програми підтверджено поширення аналогічних ініціатив під час аналогічних військових конфліктів. Визначено потребу доповнення програми довгостроковими інтервенціями, які складаються із групової терапії, індивідуального супроводу та міждисциплінарного підходу. Вказане сприятиме забезпеченню стійких та глибоких змін щодо покращення психологічного стану військовослужбовців.

Ключові слова: вплив комплексної реабілітаційної програми, психологічний стан військовослужбовців, діагностика, перитравмівна дисоціація, депресія, тривожність, безсоння, ПТСР.

The article presents the provisions of the psychological rehabilitation program, which was carried out under the project "Recovery during War" from the VAAD of Ukraine. It was established that its content and program principles are scientifically substantiated and formulated in accordance with the characteristics of the psychological state of military personnel. Within the framework of this program, the integration of diagnostics, stabilization, therapy and integration was carried out, and during its development and implementation, an emphasis was placed on the individual characteristics of the participants. The specified program was formed in accordance with the integrative model, based on a biopsychosocial approach associated with a combination of social, mental and physiological factors, evidence-based practice and taking into account individualization. The given program consists of four stages (diagnostic, stabilization, therapeutic and integration). Three shifts of military personnel participate in the given program.

It was determined that the effectiveness of this program was tested using certain diagnostic tools, in particular: conducting a personal interview and filling out psychological support cards for recipients of psychological assistance services; using the PDEQ (a questionnaire for determining the value of the peritraumatic dissociation indicator); using the PHQ-9 questionnaire, which provides for establishing the state of depression of the respondents; using the GAD-7 (anxiety indicator assessment); using the PCL-M (a self-assessment scale used to determine the degree of PTSD) and the AIS (Athens Insomnia Scale). The assessment using the specified methods and questionnaires was carried out both before and after the rehabilitation program.

The analysis showed a significant improvement in the main indicators. It was noted that the "Recovery during War" program is an effective tool that provides rapid psychological stabilization of the state of military personnel (including those who found themselves in extreme conditions of captivity during military service). The results of the program confirmed the spread of similar initiatives during similar military conflicts. The need to supplement the program with long-term interventions consisting of group therapy, individual support, and an interdisciplinary approach was identified. This will contribute to ensuring sustainable and profound changes in improving the psychological state of military personnel.

Key words: impact of a comprehensive rehabilitation program, psychological state of military personnel, diagnostics, peritraumatic dissociation, depression, anxiety, insomnia, PTSD.

Постановка проблеми. Основним обов'язком військовослужбовців є збереження миру та захист своєї країни, навіть ціною власного життя, коли цього вимагають обставини. Серед їхніх чеснот – готовність, слухняність та точність, любов до служби та здатність стикатися з ризикованими та складними ситуаціями. Участь у воєнних діях та складність відповідати всім вимогам до військових (в тому числі у період війни) може призвести до психологічних та соціальних проблем, впливаючи як на внутрішньоособистісні, так і на міжособистісні компетенції через різні стресові фактори. Особливо це стосується тих українських військовослужбовців, які не обирали військову службу у якості власної професії, а були змушені вступити до війська через початок воєнних дій проти їх країни. З огляду на вказане, питання психологічної реабілітації та оцінка її результативності є важливими напрямками сучасних наукових пошуків.

В дослідженні використано положення наукових праць, пов'язаних як із розкриттям особливостей побудови та проведення психологічної реабілітації військовослужбовців, так і з підходами до діагностики їх психологічного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Напрямки та характеристики формування і здійснення психологічної реабілітації військовослужбовців висвітлено в дослідженнях: А. Охлссон та співавторів [3], К. Белроуз та співавторів [1], Ч.-г. Юна та співавторів [9], М. Боннера та Дж. Еллендера [2], К. Ву та співавторів [8], К. Жао та співавторів [10], Д. Ромеро та співавторів [4].

Питання методологічного забезпечення оцінки психологічного стану військовослужбовців досліджувалось в роботах: Дж. Соріано-Санчез [6], К. Сарджента та співавторів [5], Е. ван дер Мейлена та співавторів [7].

Хоча на нинішньому етапі становлення психологічної науки сформувався певний масив наукових розвідок, оцінювана проблематика потребує подальших досліджень в контексті визначення найбільш суттєвих результатів за основними психологічними проявами.

Мета статті – визначення особливостей впливу комплексної реабілітаційної програми на психологічний стан військовослужбовців. Для реалізації вказаної мети виділено низку завдань, зокрема: представити характеристики комплексної реабілітаційної програми, націленої на покращення психологічного стану військовослужбовців; визначити результат впливу комплексної реабілітаційної програми на психологічний стан військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Розгортання повномасштабної війни РФ проти України вплинуло на виникнення критичної потреби щодо формування науково обґрунтованих програм психологічної реабілітації військовослужбовців та визначення діагностичного інструментарію для оцінки їх ефективності. Керуючись теоретичними розробками та матеріалами емпіричних досліджень (роботи М. Боннера та Дж. Еллендера [2], Дж. Соріано-Санчез [6], А. Охлссон та співавторів [3], К. Белроуз та співавторів [1], Д. Ромеро та співавторів [4], Ч.-г. Юна та співавторів [9], К. Ву та співавторів [8], К. Жао та співавторів [10]), нами сформульовано комплексну програму, націлену на відновлення фізичної, емоційної та соціальної компонент благополуччя. На рівні вказаної програми здійснено інтеграцію діагностики, стабілізації, терапії та інтеграції, також при її розробці та впровадженні здійснено акцент на індивідуальних особливостях учасників.

Розроблена нами програма сформована відповідно до інтегративної моделі, заснованої на біопсихосоціальному підході, пов'язаному із поєднанням соціальних, психічних та фізіологічних чинників, доказовій практиці (застосування методів, які мають підтверджену ефективність (зокрема, ТФ-КПТ, EMDR) відповідно до рекомендацій APA (2017) та ВООЗ (2013) та з огляду на індивідуалізацію (встановлення інтервенцій відповідно до діагностування симптомів, які домінують (а саме, CPT для інтрузивних думок, використання соматичної терапії при гіперзбудженні). Зазначена програма складається із чотирьох етапів (діагностичного, стабілізаційного, терапевтичного та інтеграційного).

Було визначено та узгоджено перелік умов здійснення зазначеної програми, серед яких зокрема: строк проведення (21 день); форма реалізації (очна в безпечному середовищі (локація на території Карпат)); умови оплати за перебування на території обраної локації (безкоштовне проживання в комфортних умовах, безкоштовне харчування (триразове)); додаткові умови (прогулянки свіжим повітрям). В рамках кожного з етапів передбачено відповідну структуру.

А саме, метою першого діагностичного етапу є проведення комплексної первинної діагностики психологічного стану учасників програми (військовослужбовців). Вказаний етап передбачає здійснення клінічних інтерв'ю з лікарем-психіатром та клінічним психологом і здійснення опитування. Відповідно до виявлених в рамках діагностики результатів здійснюється поділ опитуваних відповідно до груп, потім формується ключовий напрям роботи групи (здійснення пропрацювань за найбільш розповсюдженими проявами), проводиться підбір індивідуального психолога залежно від характеру роботи. Після участі у діагностиці учасники повинні перейти до сталих та передбачуваних умов діяльності.

В рамках другого та третього етапів програми нами встановлено такі активності зазначеної програми, зокрема: організація роботи з індивідуальним психологом (6 консультацій, але за необхідністю може надаватись більше зустрічей); здійснення групової роботи через використання розмовної групи підтримки (6 зустрічей); проведення роботи на рівні групи психофізичних навантажень та розвантажень (6 зустрічей); здійснення арт-терапії (щодня, за виключенням вихідних). Також було запропоновано надання послуг масажистом-реабілітологом (8 зустрічей) і здійснення екскурсій та походів у гори із екскурсоводами і провідниками.

Важливо зазначити, що спочатку відбуваються заходи націлені на стабілізацію вегетативної нерво-

вої системи, нормалізацію сна та режиму харчування (за потреби необхідно долучати лікаря-психіатра), та лише після цього здійснюється перехід до терапевтичної роботи.

На четвертому етапі проводяться інтегративні заходи в залежності від подальшої діяльності (інтеграція до цивільного життя – для ветеранів, та відпрацювання навичок стрес менеджменту, набуття ресурсу для діючих військових). Також здійснюється діагностика психологічного стану військовослужбовців після реабілітації. Вказана діагностика є аналогічною до тієї, яка здійснена перед впровадженням реабілітаційної програми.

Наведемо результати діагностики психологічного стану досліджуваних військовослужбовців перед реабілітацією та після проходження ними даної процедури.

Здійснювана нами апробація програми психологічної реабілітації військовослужбовців була проведена на проекті «Відновлення під час війни» від ВААД України. Нашу програму пройшли 3 зміни військовослужбовців, це, зокрема, зміни: 82, 93 і 104. Строк вказаної програми складав 21 день. До складу учасників програми було запрошено військовослужбовців-учасників активних бойових дій. При цьому, до складу зміни 93 увійшли учасники, які перебували у полоні та зазнали тортур.

За для оцінки ефективності програми та стану учасників нами було обрано діагностичний інструментарій. А саме: проведення персональної бесіди та заповнення карт психологічного супроводження отримувачів послуг щодо психологічної допомоги; застосування PDEQ (опитувальник визначення значення показника перитравмівна дисоціація); використання опитувальника PHQ-9, який забезпечує встановлення стану депресії опитуваних; використання GAD-7 (оцінка показника тривожність); застосування PCL-M (шкала самооцінки, використовувана для встановлення ступеню ПТСР) та AIS (Афінська шкала визначення ступеня безсоння). Дослідження за вказаними методиками та опитувальниками здійснено як до проведення реабілітаційної програми, так і після її реалізації.

Відмічаємо, що в процесі заповнення карти психологічного супроводження та персональної бесіди учасників важливо було встановити особливості симптоматичних проявів. В рамках дослідження симптоми були категоризовано за тілесними, емоційними, поведінковими та когнітивними проявами. За результатами проведеного дослідження нами складено узагальнюючі дані стосовно вказаних проявів щодо трьох досліджуваних змін після проходження зазначеної програми (табл. 1). З огляду на вищезазначені результати (табл. 1) відмічаємо, шо програма реабілітації вплинула на позитивне забезпечення на рівні вище 25% щодо покращення досліджуваних симптомів в розрізі двох оцінюваних змін військовослужбовців.

Вказане засвідчує дієвість розроблених програмних заходів. Також визначаємо, що для удосконалення програми потрібно врахувати потребу втручання стосовно змін симптомів, які не покращились, це потребує звернення до додаткових методів, які б вплинули на оптимізацію даної проблематики.

Проведемо оцінку ступеню показника перитравмівна дисоціація, для цього буде використано опитувальник PDEQ для військовослужбовців програми «Відновлення під час війни» (табл. 2). Перитравмівна дисоціація (ПТД) є психологічним станом, що може виникнути в процесі або після травматичних подій, який супроводжується порушеннями інтеграції показників пам'ять, тілесні відчуття, емоційний стан та свідомість людини.

Дослідження отриманих даних показує, що в рамках 82 зміни відмічено переважання низького рівня показника перитравмівна дисоціація (у 65% осіб). При цьому, у 10% даної зміни вирізнялись зниженим та помірним рівнем вказаного прояву, і у 15% спостерігався підвищений ступінь вказаного показника. Відсутні особи із високим рівнем перитравмівної дисоціації. В процесі здійснення комплексної реабілітаційної програми відмічено покращення зазначеного показника у військовослужбовців 82 зміни. Зокрема, було відзначено скорочення чисельності осіб із підвищеним рівнем дисоціації (на 15%), що вказує на ефективність програми.

Стосовно учасників програми із 93 зміни встановлено, що 25% із них мають знижений та 25% низький рівень перитравмівної дисоціації, при цьому у 50% осіб виявлено її помірний ступінь прояву. Військовослужбовці 93 зміни не мали високого або підвищеного рівня зазначеного показника. В ході програми досягнуто скорочення помірного ступеню перитравмівної дисоціації на 37,5%, і зазначене вказує на ефективність програмних заходів щодо вказаної проблематики.

Відносно учасників 104 зміни, як і стосовно учасників двох інших змін відмічено покращення за досліджуваним показником. А саме, ті, хто мали підвищений рівень його прояву (8,3%) змогли його скоротити на 4,2%, а у військовослужбовців із помірний проявом показника (20,8%) після участі у програмі він знизився на 12,5%.

Зазначаємо, що у більшості учасників програми із 82 та 104 змін був низький прояв вказаного показника, при цьому у осіб із 93 зміни, які піддавались тортурам під час перебування у полоні, переважав його помірний рівень. В цілому, після участі у програмі відмічено загальний рівень скорочення рівня перитравмівної дисоціації у учасників трьох змін складав 35,9%, що свідчить про ефективність програми.

Здійснимо оцінку трансформацій показника депресії військовослужбовців до та після участі у програмі реабілітації (табл. 3). Використовуємо шкалу PHQ-9.

Згідно із отриманими результатами (табл. 3) відмічаємо, що більшість опитуваних за трьома змінами мали легкий, помірний прояв депресії або вона була повністю відсутня. Проходження програми реабілітації позитивно вплинуло на загальне скорочення депресії за трьома змінами на 25%, і вказане свідчить про ефективність програмних заходів.

Таблиця 1

Узагальнені результати ефективності комплексної реабілітації за тілесними, емоційними, поведінковими та когнітивними проявами

Прояв	Спільні за 3 зміни (більше 25%)	Спільні за 2 зміни (більше 25%)	Ефективність на 1 зміні понад 25%
Тілесні	Посилене серцебиття	втрата/підвищення ваги	Неспроможність Розслабитися
		підвищена втомлюваність	Запаморочення, Непритомність
		почуття слабкості	Тремтіння, Поколювання в Пальцях
			Підвищений чи понижений тиск
			Головні болі
			Нудота
			Потіння
			Біль в різних частинах тіла
Поведінкові		порушення сну	Соціальна самоізоляція
			Низька продуктивність діяльності
			Уникання думок і почуттів
			Втрата апетиту, переїдання
Емоційні		Підвищена тривожність, страх	Надмірні полохливі реакції
			Відчуття туги, смутку, депресії
			Почуття провини
			Апатія, байдужість
			Почуття образи
Когнітивні		повторне переживання подій, «спалахи»	Нав’язливі думки, спогади, флешбеки
		часті помилки, неуважність	Самозвинувачення або звинувачення
		труднощі із концентрацією уваги	
		роздуми про помсту	

Джерело: складено авторкою

-

Таблиця 2

Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень перитравмівної дисоціації військовослужбовців

Рівень	Нормативне значення	Значення														
		82 зміна					93 зміна					104 зміна				
		До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації		
		Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін
Низький	1–20	13	65	15	75	+10	2	25	2	25	0	12	50	16	66,67	+16,67
Знижений	21–40	2	10	3	15	+5	2	25	5	62,5	+37,5	4	16,7	5	20,8	+4,1
Помірний	41–60	2	10	2	10	0	4	50	1	12,5	-37,5	5	20,8	2	8,3	-12,5
Підвищений	61–80	3	15	0	0	-15	0	0	0	0	0	2	8,2	1	4,2	-4,2
Високий	81–100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4,2	0	0	-4,2
Разом			20	100	20	100		8	100	8	100	24	100	24	100	

Джерело: складено авторкою

Таблиця 3

Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень депресії військовослужбовців

Рівень	Нормативне значення	Значення														
		82 зміна					93 зміна					104 зміна				
		До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації		
		Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін
Відсутній прояв	0–4	4	20	8	40	+20	3	37,5	3	37,5	0	9	37,5	10	41,66	+4,16
Легкий («субклінічний»)	5–9	6	30	4	20	-10	1	12,5	3	37,5	+25	6	25	11	45,83	+20,83
Помірної тяжкості	10–14	2	10	5	25	+15	3	37,5	2	25	-12,5	4	16	2	8,33	-8,34
Середньої тяжкості	15–19	4	20	3	15	-5	1	12,5	0	0	-12,5	4	16,7	0	0	-16,67
Тяжкий	20–27	4	20	0	0	-20	0	0	0	0	0	1	4,2	1	4,2	0
Разом			20	100	20	100		8	100	8	100	24	100	24	100	

Джерело: складено авторкою

Проведемо дослідження стану змін показника тривожність досліджуваних військовослужбовців до та після участі у реабілітаційній програмі (використовується GAD-7) (табл. 4).

Згідно із отриманими результатами (табл. 4) можна констатувати, що більшість респондентів демонстрували переважання помірної вираженості тривожності, або вона була відсутня у військовослужбовців взагалі. При цьому, спостерігались суттєві прояви дуже високої тривожності, участь у програмі реабілітації суттєво покращила вказаний показник. Слід зауважити, що впродовж 21 дня участі у програмі відновлення загальний рівень скорочення показника тривожності за трьома змінами відзначився скороченням на 25%, що вказує на ефективність програмних заходів стосовно визначеного прояву.

Здійснимо оцінку рівня безсоння військовослужбовців трьох змін до та після у участі у програмі реабілітації, при цьому буде використано AIS (Афінська шкала визначення ступеня безсоння) (табл. 5).

Відповідно до результатів дослідження (табл. 5) відмічаємо, що більшість респондентів демонструють прояви наявного безсоння, у певних випадках (82 зміна) значення даного показника було вище 80%.

Таблиця 4

Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень тривожності військовослужбовців

Рівень	Нормативне значення	Значення														
		82 зміна					93 зміна					104 зміна				
		До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації		
		Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін
Низький	Від 0 до 4	7	35	8	40	+5	3	37,5	3	37,5	0	10	41,7	12	50	+8,33
Помірний	Від 5 до 9	4	20	6	30	+10	3	37,5	5	62,5	+25	6	25	7	29,17	+4,17
Високий	Від 10 до 14	4	20	2	10	-10	1	12,5	0	0	-12,5	3	12,5	4	16,67	+4,17
Дуже високий	Від 15 до 21	5	25	4	20	-5	1	12,5	0	0	-12,5	5	20,8	1	4,17	-16,66
Разом			20	100	20	100		8	100			24	100	24	100	

Джерело: складено авторкою

Таблиця 5

Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень безсоння військовослужбовців

Рівень (Значення сумарного балу ≥ 6)	Значення														
	82 зміна					93 зміна					104 зміна				
	До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації		
	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін
Існує	17	85	8	40	-45	5	62,5	4	50	-12,5	16	66,7	11	45,83	-20,87
Відсутнє	3	15	12	60	+45	3	37,5	4	50	+12,5	8	33,3	13	54,17	+20,87
Разом		20	100	20	100	8	100	8	100		24	100	24	100	

Джерело: складено авторкою

Таблиця 6

Вплив комплексної реабілітаційної програми на рівень ПТСР військовослужбовців

Рівень (Значення сумарного балу ≥ 50)	Значення														
	82 зміна					93 зміна					104 зміна				
	До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації			До реабілітації		Після реабілітації		
	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін	Абс. ч.	%	Абс. ч.	%	% змін
Існує	6	30	7	40	+10	1	12,5	1	12,5	0	9	37,5	4	16,67	-20,83
Відсутній	14	70	13	60	-10	7	87,5	7	87,5	0	15	62,5	20	83,33	+20,83
Разом	20	100	20	100		8	100	8	100		24	100	24	100	

Джерело: складено авторкою

При цьому, під час участі у програмі було продемонстровано скорочення рівня безсоння (за 82 зміною – на 45%, за 93 зміною – на 12,5%, за 104 зміною – на 20,87%), що вказує на позитивний вплив програми.

Розглянемо прогрес за рівнем показника ПТСР в середовищі військовослужбовців 82, 93 та 104 зміни, які приймали участь у досліджуваній програмі «Відновлення під час війни» (табл. 6). Для оцінки використано опитувальник PCL – M (військовий варіант).

Аналіз отриманих результатів (табл. 6) показує, що:

–в 82 зміні у 30% осіб спостерігався прояв ПТСР до початку участі у програмі, після її проходження цей показник частково погіршився (до 40% осіб). Вказане обумовлено трагічною новиною стосовно втрати побратимів, яку повідомили перед повторним опитуванням, і яка особливо негативно вплинула стан ПТСР.

Констатуємо, що строку обраного для подолання проявів ПТСР (21 день) не достатньо у роботі із військовослужбовцями. В даному випадку, можемо стверджувати про необхідність звернення до досвіду інших держав у подоланні ПТСР, які використовують реабілітаційні програми строком 3-9 місяців.

Оцінка суб'єктивного рівня стресу військовослужбовців перед та після участі у програмі реабілітації. Вказане опитування здійснено при заповненні карти персонального психологічного супроводження отримувача послуг. Було визначено, що представлена реабілітаційна програма здійснює позитивний вплив стан загального самопочуття військовослужбовців і скорочує стан суб'єктивного рівня відчуття стресу до 50%.

Висновки. Представлені в дослідженні положення програми психологічної реабілітації була проведена на проекті «Відновлення під час війни» від ВААД України свідчать, що її зміст та програмні засади є науково обґрунтовані та сформульовані відповідно до особливостей психологічного стану військовослужбовців. В рамках даної програми здійснено інтеграцію діагностики, стабілізації, терапії та інтеграції, також при її розробці та впровадженні здійснено акцент на індивідуальних особливостях учасників. Зазначена програма сформована відповідно до інтегративної моделі, заснованої на біопсихосоціальному підході, пов'язаному із поєднанням соціальних, психічних та фізіологічних чинників, доказовій практиці та з огляду на індивідуалізацію. Наведена програма складається із чотирьох етапів (діагностичного, стабілізаційного, терапевтичного та інтеграційного). У наведеній програмі приймають участь три зміни військовослужбовців.

Ефективність зазначеної програми перевірено із застосуванням визначеного діагностичного інструментарію, зокрема: здійснення персональної бесіди та заповнення карт психологічного супроводження отримувачів послуг щодо психологічної допомоги; застосування PDEQ (опитувальник визначення значення показника перитравмівна дисоціація); використання опитувальника PHQ-9, який забезпечує встановлення стану депресії опитуваних; використання GAD-7 (оцінка показника тривожність); застосування PCL-M (шкала самооцінки, використовувана для встановлення ступеню ПТСР) та AIS (Афінська шкала визначення ступеня безсоння). Оцінка за вказаними методиками та опитувальниками здійснено як до проведення реабілітаційної програми, так і після її реалізації.

За результатами оцінки виявлено суттєве покращення за основними показниками. Констатуємо, що програма «Відновлення під час війни» – це ефективний інструмент, який забезпечує швидку психологічну стабілізацію стану військовослужбовців (в тому числі тих, які під час військової служби опинились в екстремальних умовах полону). За результатами зазначеної програми підтверджено поширення аналогічних ініціатив під час аналогічних військових конфліктів. При цьому, встановлено потребу доповнення програми довгостроковими інтервенціями, які складаються із групової терапії, індивідуального супроводу та міждисциплінарного підходу. Вказане сприятиме забезпеченню стійких та глибоких змін щодо покращення психологічного стану військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані із формулюванням та апробацією нових реабілітаційних програм відновлення психологічного стану військовослужбовців, які б враховували більш широкий спектр активностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Belrose C., Gibert L., Trousselard M. Recovery, Rehabilitation and Positive Psychology for Chronic Post-Traumatic Stress Disorder: Theoretical and Practical Aspects among French Veterans. *IntechOpen.* 2019. doi: 10.5772/intechopen.86813

2. Bonner M., Ellender G. Military Training: does it predispose service personnel to negative mental health issues? J Ment Health Disord. 2022. Vol. 2(1). P. 11-18. https://doi.org/10.33696/mentalhealth.2.012

3. Ohlsson A., Nilsson S., Larsson G. Social and Psychological Support for Military Personnel and Their Families in Connection with Military Deployment: A Scoping Review and Thematic Analysis. *Journal of Veterans Studies*. 2024. Vol. 10(1). P. 160–172. https://doi.org/10.21061/jvs.v10i1.533

4. Romero D. H., Riggs S. A., Raiche E., McGuffin J., and Captari L. E. Attachment, coping, and psychological symptoms among military veterans and active duty personnel. *Anxiety Stress Coping*. 2020. Vol. 33. P. 326–341. doi: 10.1080/10615806.2020.1723008

5. Sargent C., Gebruers C. O'Mahony J. A review of the physiological and psychological health and wellbeing of naval service personnel and the modalities used for monitoring. *Military Medical Research*. 2017. Vol. 4. Iss. 1. https://doi.org/10.1186/s40779-016-0112-3

6. Soriano-Sánchez J. G. Resilience and Emotional Intelligence in Spanish Army Personnel: The Impact of Marital Status. *Psychology International*. 2025. Vol. 7(1). Iss. 7. https://doi.org/10.3390/psycholint7010007

7. van der Meulen E., van der Velden P.G., van Aert R.C.M., van Veldhoven M.J.P.M. Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*. 2020. Vol. 255. Iss. 112814. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112814

8. Wu C., Hou G., Lin Y., Sa Z., Yan J., Zhang X., Liang Y., Yang K., Zhang Y. and Lang H. Exploring links between Chinese military recruits' psychological stress and coping style from the person-environment fit perspective: The chain mediating effect of self-efficacy and social support. *Front. Psychol*. 2022. Vol. 13:996865. doi: 10.3389/fpsyg.2022.996865

9. Yoon C.G., Jung J., Yoon J.H., Lee D., Jeon H., Lee S.Y. How Is the Suicide Ideation in the Korean Armed Forces Affected by Mental Illness, Traumatic Events, and Social Support? *J Korean Med Sci*. 2021. Vol. 36(15): e96. https://doi.org/10.3346/jkms.2021.36.e96

10. Zhao X., Wang J., and Shi C. The influence of mental resilience on the positive coping style of air force soldiers: a moderation- mediation model. *Front. Psychol*. 2020. Vol. 11. Iss. 550. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00550

Дата першого надходження рукопису до видання: 09.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 02.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

УДК 364.62-786-057.36:[37.018.46:159-051
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.37

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Калмикова Л. О.
доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Акімов О. О.
доктор наук з державного управління, професор,
Заслужений економіст України,
Науково-методичний центр кадрової політики
Міністерства оборони України

Кобець І. В.
аспірантка кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ТРАВМІВНИМ ПСИХОСТАНОМ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА І ДОСВІД ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО І МЕДИЧНОГО ПРОФІЛІВ

PROBLEMS IN THE REHABILITATION OF VETERANS WITH TRAUMATIC MENTAL CONDITIONS: THEORY, PRACTICE AND EXPERIENCE IN ADVANCED TRAINING FOR SPECIALISTS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND MEDICAL PROFILES

Стаття присвячена презентації сертифікованої програми для підвищення кваліфікації психологів, які працюють із ветеранами і військовослужбовцями з травмівним досвідом. Програма розрахована на неформальну освіту, хоча може використовуватися і в формальній освіті при викладанні вибіркових дисциплін в ЗВО на соціально-психологічних освітніх програмах. Метою статті є опис змісту програми підвищення кваліфікації психологів, медиків, а також фахівців суміжних спеціальностей для її подальшого впровадження в роботу з реабілітації ветеранів, які пережили травмівні події війни.

Програма має ґрунтовну теоретико-методологічну основу і розроблена для надання фахівцям соціально-психологічного і медичного профілю сучасних науково обґрунтованих інструментів в єдності знань з нейропсихології, тілесно-орієнтованої терапії, полівегальної теорії Стівена Порджеса та практик усвідомленості (mindfulness). Програма структурована у шість інтегрованих модулів, що поєднують теоретичні основи, практичні інструменти, аналіз клінічних кейсів та рефлексивні завдання.

В статті зазначається, що метою програми є підвищення професійної компетентності фахівців у галузі психічного здоров'я ветеранів шляхом опанування сучасних доказових підходів до роботи з наслідками травмівного досвіду; сприяння розвитку у слухачів здатності розпізнавати нейрофізіологічні патерни реагування на травму, використання тілесно-орієнтованих й майндфулнес-інструментів для стабілізації клієнтів та інтегрування цих підходів у практику для надання психологічної допомоги. Особлива увага приділяється програмою ролі тілесної обізнаності як джерела саморегуляції, безпеки та емоційного контакту. Програма також центрована на здатності фахівців до самоспостереження, профілактики професійного вигорання та розвитку емпатійної присутності у роботі з ветеранами.

Ключові слова: програма, підвищення кваліфікації, реабілітація, ветерани, травмівний досвід, психологи, полівегальна теорія, майндфулнес, супервізія.

The article is devoted to the presentation of a certified program for advanced training of psychologists who work with veterans and military personnel with traumatic experiences. The program is designed for non-formal education, although it can also be used in formal education when teaching selective subjects in higher education institutions in socio-psychological educational programs. The purpose of the article is to describe the content of the advanced training program for psychologists, doctors, and specialists in related specialties for its further implementation in the work on the rehabilitation of veterans who have experienced traumatic events of war.

The program has a solid theoretical and methodological foundation and is designed to provide socio-psychological and medical professionals with modern scientifically- based tools in the unity of knowledge from neuropsychology, body-oriented therapy, Stephen Porges' polyvagal theory and mindfulness practices. The program is structured into six integrated modules that combine theoretical foundations, practical tools, clinical case analysis and reflective tasks.

The article notes that the goal of the program is to increase the professional competence of specialists in the field of veterans' mental health by mastering modern evidence-based approaches to working with the consequences of traumatic experiences; promoting the development of students' ability to recognize neurophysiological patterns of response to trauma, the use of body-oriented and mindfulness tools to stabilize clients, and the integration of these approaches into practice for providing psychological assistance. The program pays special attention to the role of body awareness as a source of self-regulation, safety, and emotional contact. The program also focuses on the ability of specialists to self-observe, prevent professional burnout, and develop an empathic presence in working with veterans.

Key words: program, advanced training, rehabilitation, veterans, traumatic experience, psychologists, polyvagal theory, mindfulness, supervision.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна переживає одну з найтяжчих криз в історії своєї незалежності. Війна залишає після себе не лише зруйновану інфраструктуру, а й тисячі ветеранів із глибокими психотравмівними наслідками. Ці люди повертаються до цивільного життя, несучи в собі негативний досвід болю, втрат, тривоги й порушеної тілесної безпеки. Для фахівців психологічної, психотерапевтичної, соціальної та медичної сфери постає нагальна потреба в нових доказових цілісних підходах до підтримки ветеранів не лише на рівні діагностики, а й на рівні стабілізації нервової системи, міжособистісного контакту, тілесного співналаштування.

Запропонована нами сертифікована програма підвищення кваліфікації «Інтегративний підхід до реабілітації ветеранів із травмівним досвідом: нейропсихологічні засади, полівегальна теорія та практики усвідомленості» розроблена для надання фахівцям означеного профілю сучасних науково обґрунтованих інструментів, що поєднують знання з нейропсихології, тілесно-орієнтованої терапії, полівегальної теорії Стівена Порджеса та практик усвідомленості (mindfulness).

Ця програма стосується реальних викликів і реальних можливостей у наданні психологічної допомоги. Її зміст дає відповідь на такі запитання:

– як працює автономна нервова система ветерана у стані травми;

– як тіло реагує, коли душа мовчить;

– як навчити людину розпізнавати свої сигнали безпеки та тривоги;

– як психолог, соціальний працівник чи медик може не тільки допомогти, а й не «вигоріти» сам тощо.

Програма структурована у шість інтегрованих модулів, що поєднують теоретичні основи, практичні інструменти, аналіз клінічних кейсів та рефлексивні завдання.

Ми сподіваємося, що фахівець, озброєний знанням, емпатією й усвідомленістю, – це найсильніша ланка системи підтримки наших захисників. Ми, професійні психологи, маємо стати частиною цієї спільної справи.

Ця програма є частиною PhD-дослідження в галузі психотравматології та міжнародного наукового проєкту у співпраці з Harvard Macy Institute for Educators in the Health Professions (США).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програма ґрунтується на результатах аналізу праць як вітчизняних вчених (О. Галиця, С. Селін, Н. Ліфшиц, Л. Шемотюк та ін.), так і зарубіжних дослідників (R. Sapolsky, D. Siegel, V. Brus, S. Porges, D. Dana, J. Creswell та ін.), а також – на практичному досвіді роботи І. Кобець та інтелектуальній власності компанії Go2Goal Inc.

Мета статті – презентувати опис програми підвищення кваліфікації психологів, медиків, а також фахівців суміжних спеціальностей для її впровадження в Україні у процесі реабілітації ветеранів з травмівним досвідом.

Виклад основного матеріалу. Після участі у бойових діях значна частина українських ветеранів демонструє, як засвідчують наші дослідження, ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних станів, соматичних скарг, емоційного оніміння, дезадаптації в цивільному житті. Водночас існує обмежений доступ до високоякісної психологічної допомоги, оскільки класичні терапевтичні моделі не завжди відповідають потребам ветеранів, що пережили глибоку тілесну й емоційну травму. Останні наукові дані свідчать про ефективність нових психотехнологій і психотехнік, зокрема психоедукації, майндфулнес-практик, тілесно-орієнтованих інтервенцій та полівегального підходу для стабілізації нервової системи та зменшення симптомів ПТСР (Van der Kolk, 2014; Porges, 2017; Khoury et al., 2013). Запропонована програма базується на результатах розвідки, мета якої полягала у вивченні впливу інтегративної програми на зміну суб'єктивного стану, рівня тривоги, тілесної регуляції та відчуття ресурсу у ветеранів, які брали участь у програмі, та оцінці ефективності впроваджених інтервенцій на основі самооцінки до і після її реалізації. Завдання дослідження полягали у тому, щоб:

1. Виміряти базові показники психоемоційного стану ветеранів перед початком впровадження програми (опитування до тренінгу);
2. Впровадити програму з використанням нейропсихологічного пояснення ПТСР і практик тілесної саморегуляції та майндфулнесу;
3. Оцінити зміни в стані ветеранів через 2 тижні після завершення участі у програмі (постопитування);
4. Порівняти кількісні та якісні дані до та після тренінгу (метод – парний t-тест, описова статистика, якісна інтерпретація);
5. Зібрати фідбек учасників щодо доцільності використання інтервенцій в контексті ветеранської реабілітації.

Методологія і методика дослідження передбачала врахування таких його компонентів:

– *вибірки:* ветерани бойових дій (n = 15–20), які залучаються учасниками тренінгу в межах практичного впровадження;

– *дизайну:* двохетапне квазіекспериментальне дослідження з попереднім і повторним вимірюваннями;

– *методи збору даних* (психодіагностика) – опитувальники, а саме:

- GAD-7 (оцінка тривоги);
- PCL-5 (оцінка симптомів ПТСР);
- MAIA-2 (усвідомленість до тілесних процесів);
- «Тілесна регуляція і відновлення»;
- Напівструктуровані інтерв'ю (фокус-група);
- Самозвіт учасників про використані психотехніки.

Програма також ґрунтується й на перевіреній в експерименті гіпотезі дослідження про те, що участь ветеранів у впровадженій програмі сприятиме достовірному зниженню рівня тривожності

та ПТСР-симптомів, підвищенню тілесної усвідомленості та покращенню емоційної регуляції. Науковим і методологічним підґрунтям програми є світові дослідження з цієї проблематики (B. Khoury [11], P. Ogden [12], S. Porges [13; 14], F. Shapiro [17], B. Van der Kolk [19] та ін.).

Сертифікована програма підвищення кваліфікації «Інтегративний підхід до реабілітації ветеранів із травмівним досвідом: нейропсихологічні засади, полівегальна теорія і практики усвідомленості» затверджена Вченою радою УГСП та впроваджується ГО «Центр інтегративної допомоги ветеранам» та науковою командою Go2Goal Inc. (Канада). *Рівень програми* – 7 рівень Національної рамки кваліфікацій (магістерський рівень). *Обсяг програми* – 90 годин (3 кредити ЄКТС): 30 год – аудиторна (очно/онлайн); 30 год – самостійна робота; 30 год – супервізійна практика та звітність. *Форма навчанням* – змішана: очні або онлайн-сесії раз на 2 тижні, супроводжувані інтервізіями та завданнями між модулями; супервізійна підтримка після завершення навчання. *Тривалість навчання* – 12 тижнів (6 навчальних модулів + підсумковий модуль + супервізійна робота). *Цільова аудиторія* – психологи, психотерапевти, соціальні працівники, реабілітологи, медичні працівники, які працюють із ветеранами та військовослужбовцями. *Нормативний рівень освіти* – бакалавр (спеціаліст/магістр) за спеціальністю 053 – «Психологія» або суміжними спеціальностями.

Мета програми: підвищити професійну компетентність фахівців у галузі психічного здоров'я ветеранів шляхом опанування ними сучасних доказових підходів до роботи з наслідками травмівного досвіду; сприяти розвитку у слухачів здатності розпізнавати нейрофізіологічні патерни реагування на травму та використовувати тілесно орієнтовані й майндфулнес-інструменти для стабілізації клієнтів, а також інтегруванню цих підходів у практику надання психологічної допомоги.

Сертифікована програма підвищення кваліфікації «Інтегративний підхід до реабілітації ветеранів із травматичним досвідом: нейропсихологічні засади, полівегальна теорія та практики усвідомленості» розроблялася і реалізується з урахуванням чинного українського законодавства, міжнародних рекомендацій та науково-методичної рекомендацій. Її нормативно-правову базу становить низка документів, зокрема *Закон України «Про освіту»,* який гарантує право фахівців соціальної, медичної та освітньої сфери на безперервний професійний розвиток, закріплює принцип автономії закладів освіти у визначенні форм підвищення кваліфікації; *Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»* (в редакції 2020 р.), який встановлює вимоги до надання реабілітаційних послуг, у тому числі психологічної допомоги ветеранам, надає підстави для впровадження комплексних програм із психосоціальної підтримки; *Постанова КМУ № 800 від 21.08.2019 (зі змінами постановою № 1133 від 27.12.2019),* що визначає вимоги до програм підвищення кваліфікації, їх структури, обсягу (в кредитах ЄКТС), а також процедуру визнання результатів неформального навчання; *Професійний стандарт за спеціальністю 053 Психологія* (наказ МОН № 606 від 23.04.2019), що визначає перелік професійних компетентностей практикуючого психолога, які розвиваються завдяки даній програмі: зокрема, компетентності емоційної регуляції, травмоорієнтованого підходу, реабілітаційної підтримки тощо; *Наказ МОЗ України № 446 від 22.02.2019* «Про затвердження стандартів надання психосоціальної допомоги», що регламентує стандарти в сфері психічного здоров'я та психологічної підтримки у контексті реабілітаційних програм.

Міжнародні документи та методичні орієнтири також покладено в основу цієї програми. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (2007) – це основоположний документ щодо психосоціальної допомоги у надзвичайних ситуаціях, адаптований для роботи з ветеранами та людьми, які зазнали травмівного досвіду. Рекомендації ВООЗ щодо інтеграції психосоціальної підтримки в системи охорони здоров'я (mhGAP) – орієнтир для включення навичок саморегуляції, стабілізації та консультування до міждисциплінарних програм. Концепція «Trauma-Informed Care» (SAMHSA, США) визначає принципи чутливого до травми підходу, що інтегруються в структуру цієї програми. CASEL Framework on Social and Emotional Learning (SEL) – рекомендована структура розвитку соціально-емоційних навичок, яка використовується у контексті навчання медичних та соціальних працівників.

Серед національних методичних документів вибрані при розробці програми ті документи, що відображають стан проблематики програми. Це рекомендації МОН та НАПН України щодо забезпечення психічного здоров'я учасників освітнього та соціального процесу під час війни. Збірник «Психологічний супровід ветеранів і їхніх родин» [3] – один з ключових джерел, важливих для розробки модульного змісту програми. Листи МОН України про організацію підвищення кваліфікації за неформальними програмами, які надають підстави для сертифікації програми без присвоєння нового рівня освіти.

Профіль компетентностей програми. У результаті проходження програми слухачі вдосконалять або набудуть такі компетентності:

1. *Інтегральна компетентність* (ІК). (ІК-1) – здатність здійснювати професійну підтримку ветеранів із травмівним досвідом шляхом інтеграції знань із нейропсихології, тілесної обізнаності, полівегальної теорії та практик усвідомленості; здатність оволодівати навичками саморефлексії, співприсутності, міжособистісної безпеки та регуляції в роботі з посттравмівними станами.

2. *Загальні компетентності (ЗК).* ЗК-1: соціально-комунікативна компетентність – здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами та колегами в мультидисциплінарних командах; виявляти емпатію, активне слухання, невербальну чутливість та дотримання етичної комунікації. ЗК-2: компетент-

ність щодо саморефлексії та навчання впродовж життя – готовність до постійного професійного зростання, оволодіння новими підходами та техніками; здатність аналізувати й удосконалювати власну практику на основі досвіду. ЗК-3: компетентність щодо стресостійкості і професійної етики – здатність зберігати стабільність у роботі з клієнтами, які пережили травму, дотримуватися меж психологічної гігієни, керувати емоціями та запобігати професійному вигоранню;

3. *Фахові (спеціальні) компетентності (ФК).* ФК-1: нейропсихологічна компетентність – здатність розуміти та пояснювати базові нейрофізіологічні процеси стресу, травми та адаптації; розпізнавати прояви активації автономної нервової системи у ветеранів (вегетативні реакції, дисоціація, гіперзбудження). ФК-2: полівегальна компетентність – здатність ідентифікувати поведінкові та тілесні патерни відповідно до полівегальної теорії, підбирати регуляційні техніки залежно від домінуючого стану (ventral/sympathetic/dorsal). ФК-3: компетентність тілесної обізнаності та інтервенцій – здатність володіння методами тілесного сканування, роботи з диханням, заземленням, усвідомленням тілесних сигналів; відновленням контакту з тілом. ФК-4: компетентність у mindfulness-інтервенціях – здатність інтегрувати практики усвідомленості у процес терапії; підбирати відповідні техніки для стабілізації, заспокоєння чи активізації клієнта; дотримуватися принципів етичного впровадження майндфулнесу. ФК-5: компетентність практичної інтеграції в роботу з ветеранами – здатність адаптувати отримані знання до конкретних клієнтських ситуацій; впроваджувати техніки регуляції, інтерпретувати тілесні реакції, підтримувати процес відновлення через інформування клієнта про фізіологічні основи його станів.

Очікувані результати навчання (РН). Після успішного виконання програми слухачі мають продемонструвати наступні результати навчання:

РН-1. Знання та розуміння. Слухачі:

– розуміють фундаментальні основи полівегальної теорії (S. Porges), базову нейрофізіологію автономної нервової системи, механізми стресу, травми, дисоціації та відновлення;

– знають ключові наукові дослідження щодо роботи з ПТСР, тілесної інтеграції та mindfulness-практик;

– розуміють особливості психоемоційного функціонування ветеранів бойових дій та принципи етапної стабілізації в роботі з травмою.

РН-2. Уміння і навички. Слухачі:

– розпізнають візуальні, тілесні, емоційні сигнали, які вказують на активацію тих чи інших гілок вегетативної нервової системи (ventral/sympathetic/dorsal);

– застосовують техніки заземлення, дихання, регуляції, тілесної обізнаності та майндфулнес у практичній роботі з клієнтами;

– адаптують набір інструментів до конкретної ситуації: кризової дезорганізації, тривожного стану, дисоціації тощо;

– пояснюють ветерану нейропсихологічну модель його станів доступною мовою.

РН-3. Комунікація. Слухачі:

– демонструють здатність встановлювати безпечну, емпатійну взаємодію, зберігаючи професійні кордони;

– використовують стратегії «соціального залучення» (за PVT), зокрема невербальну мову, тембр голосу, темп мови, стабілізаційний зоровий контакт тощо;

– мають навички етичної комунікації з ветеранами щодо їх стану без оцінки та осуду.

РН-4. Автономність і відповідальність. Слухачі:

– виявляють готовність самостійно обирати відповідні інструменти втручання в роботі з клієнтами;

– планують власну практику з урахуванням особистих ресурсів і меж, запобігаючи професійному вигоранню;

– дотримуються етичних стандартів у взаємодії з клієнтами, колегами та супервізорами;

– готові до постійного професійного вдосконалення та аналізу ефективності власних методів.

РН-5. Інтеграція знань у професійну діяльність. Слухачі:

– розробляють короткотерміновий план втручання щодо ветеранів із ПТСР або тривожними симптомами, враховуючи його вегетативний стан та історію;

– інтегрують підходи PVT, тілесних практик та mindfulness у свою терапевтичну або консультативну діяльність;

– документують динаміку клієнта, готують звіти про впровадження інтервенцій і беруть участь у науково-дослідницьких ініціативах.

Загальна характеристика програми. Дана програма має міждисциплінарний теоретико-практичний характер, поєднуючи сучасні досягнення нейропсихології, полівегальної теорії, тілесно-орієнтованого підходу та практик усвідомленості. Вона спрямована на підвищення професійної компетентності фахівців, які працюють з військовослужбовцями та ветеранами з травмівним досвідом. У теоретичній частині програми слухачі ознайомлюються з: 1) сучасними нейробіологічними уявленнями про роботу автономної нервової системи у стані стресу; 2) полівегальною теорією С. Порджеса як ключем до розуміння реакцій замороження, боротьби, втечі та соціального залучення; 3) впливом травматичного досвіду на тілесні, когнітивні та емоційні рівні; 4) доказовими дослідженнями щодо ефективності майндфулнес-підходів та тілесної інтеграції в роботі з ПТСР та моральними травмами.

Особлива увага приділяється програмою ролі тілесної обізнаності як джерела саморегуляції, безпеки та емоційного контакту. Програма також акцентує увагу на здатності фахівців до самоспостереження, профілактики професійного вигорання та розвитку емпатійної присутності у роботі з ветеранами.

Прикладна частина курсу передбачає інтерактивні заняття, групові вправи, роботу з кейсами, створення особистого набору стабілізуючих технік (toolbox).

Кожен модуль завершується практичними завданнями, які слухачі впроваджують у свою роботу. Програма інтегрує рефлексивний компонент – учасники фіксують спостереження щодо станів своїх клієнтів, тестують інтервенції та аналізують зміни.

Зміст програми за модулями. Програма складається з шести змістових модулів, які послідовно розкривають теоретичні засади, нейропсихологічні механізми та практичні інструменти роботи з ветеранами, а також містять підсумкову інтеграційну сесію та супервізійний супровід.

Модуль 1. Психотравма ветерана: нейропсихологічний погляд та цілі втручання. Згідно з цим модулем слухачів знайомлять зі специфікою травмівного досвіду ветеранів та його впливу на функціонування мозку, поведінку та психоемоційний стан. В межах цього модуля передбачаються такі теми:

1. Хронічний стрес, ПТСР та їх нейропсихологічні маркери;
2. Вплив бойового досвіду на пам'ять, увагу, емоційне регулювання;
3. Етапи психологічної допомоги: стабілізація, інтеграція, відновлення. Практичні заняття з вправами орієнтовані на мапування симптомів ветерана за категоріями травмівного реагування, саморефлексію власного досвіду роботи з травмою.

Модуль 2. Тілесна обізнаність: як зчитувати й використовувати сигнали тіла. Цей модуль присвячено розвитку тілесної чутливості та вмінню розпізнавати сигнали регуляції або дисрегуляції нервової системи. В ньому розглядаються такі теми, як:

1. Відчуття в тілі як маркери вегетативних реакцій;
2. Робота з тілесними тригерами: контакт, контроль, присутність;
3. Практики тілесного заземлення та відновлення контакту з собою. Практичні заняття в межах другого модуля пов'язані з виконанням вправи «Сканування тіла» та з побудовою карти тілесних реакцій на тригерні ситуації.

Модуль 3. Автономна нервова система: полівегальна модель та клінічне застосування. В його межах розглядається модель полівегальної теорії Стівена Порджеса як основа для розуміння адаптивних та дезадаптивних реакцій, а також розкриваються такі теми:

1. Гілки автономної нервової системи: вентральна, симпатична, дорсальна;
2. Сходинки регуляції та «вікно толерантності»;
3. Соматичні та поведінкові маркери активації системи.

Практичні заняття центровані на побудові піраміди станів (аналіз тілесних проявів), на самоспостереженні і веденні щоденника регуляції.

Модуль 4. Практики усвідомленості (Mindfulness) як міст між тілом і психікою. Модуль чотири присвячено теорії і практиці майндфулнес та її застосуванню в роботі з травмою. В межах цього модуля висвітлюються наступні теми:

1. Принципи майндфулнес у контексті травматерапії;
2. Увага, дихання, присутність – інструменти стабілізації;
3. Види практик медитації, мікроінтервенції, рухливих технік.

Практичні заняття пов'язані з дихальною трикутною медитацією та техніками «5-4-3-2-1» (заземлення через сенсорну інтеграцію).

Модуль 5. Підбір інструментів для конкретного клієнта: кейси і алгоритми. У центрі уваги змісту цього модуля – диференційований підхід до інтервенцій залежно від стану клієнта, який розкривається через такі теми:

1. Розпізнавання стану клієнта: fight / flight / freeze;
2. Побудова плану втручання на основі стану (стабілізація – ресурс – зміст);
3. Протокол взаємодії з дисоційованим клієнтом.

Практичні заняття з цієї теми – це робота з кейсами ветеранів та практикум з побудови відповіді на запит з урахуванням вегетативного стану ветерана.

Модуль 6. Інтеграція знань та план впровадження у практику. Фінальний модуль спрямований на узагальнення отриманого досвіду, планування і впровадження психотехнік в роботу та на розробку коротких звітів. Він представлений такими темами:

1. Рефлексія: що я понесу у свою практику?;
2. Особистий план інтеграції: щоденна рутина, супервізія, захист кордонів;
3. Участь у дослідженні: методологія, роль фахівця.

Практичні заняття з виконання вправ:

- Інтеграційна міні-група (peer-to-peer);
- Підготовка опису впровадження технік у власну практику.

Логічна структура реалізації сертифікованої програми за тижнями презентовані в таблиці 1.

Зміст таблиці 1 засвідчує, що перший тиждень це вступне заняття, орієнтація в програмі, знайомство учасників, визначення очікувань, введення в тему добробуту, вивчення нейропсихології травми та ролі усвідомленості в реабілітації ветеранів; виконання вправ із саморефлексії та опитування ветеранів за шкалою PTES. Другий тиждень – це тілесна усвідомленість і тілесні сигнали. Ознайомлення з теорією тілесної пам'яті, картою тілесних реакцій, розпізнавання тригерів у тілі; виконання вправ «Сканування тіла» та ведення щоденника тілесних відчуттів. Третій тиждень – опанування полівегальної моделі і особливостей нервової системи, теоретичне введення у полівегальну теорію, вивчення типів вегетативних станів (боротьба-втеча, завмирання, соціальна взаємодія); розбір прикладів станів ветеранів, карт тілесних реакцій за пірамідою. Четвертий тиждень – практики усвідомленості та стабілізації, ознайомлення з майндфулнес; виконання вправ на якірення, дихальних практик, мікротехнік стабілізації в роботі з ветеранами, ведення робочого аркушу щодо рефлексії. П'ятий тиждень – підбір інструментів під симптоматику. Вивчення реакцій ветеранів за різними профілями; виконання технік саморегуляції, освоєння алгоритмів роботи з конкретними скаргами,

Таблиця 1

Розподіл змісту навчання за тижнями

Тиждень	Зміст і активності	Формат
1-й тиждень	Вступна сесія. Знайомство з учасниками. Цілі курсу. Основи нейропсихології травми.	Онлайн-заняття (1,5 год), самостійне читання
2-й тиждень	Модуль 1: Нейропсихологічні механізми травми. Стабілізація як перший крок допомоги.	Онлайн-заняття, практична вправа, робочий аркуш
3-й тиждень	Модуль 2: Тілесна усвідомленість. Сканування тіла. Ведення щоденника тілесних реакцій.	Онлайн-сесія + самостійна практика
4-й тиждень	Модуль 3: Полівагальна модель. Розпізнавання вегетативного стану.	Онлайн-заняття, кейс-аналіз, робота в парах
5-й тиждень	Модуль 4: Практики усвідомленості. Майндфулнес як інструмент стабілізації.	Практичне заняття з веденням щоденника усвідомленості
6-й тиждень	Модуль 5: Диференційований підхід до роботи з ветеранами.	Робота з кейсами, індивідуальний аналіз
7-й тиждень	Модуль 6: Інтеграція. Підготовка звіту про впровадження.	Рефлексійна сесія, написання плану дій
8–12-й тижні	Супервізійний блок. Зустрічі у міні-групах, зворотний зв'язок, аналіз труднощів.	Онлайн-групи (1/2 год раз на тиждень), обговорення реальних кейсів
Після завершення	Повторне опитування ветеранів. Надсилання підсумкового аналітичного звіту.	Онлайн-анкета + звіт

виконання практичної роботи з кейсами. Шостий тиждень – інтеграція та формування плану дій, створення особистого плану впровадження інструментів у практику, групове обговорення викликів, підготовка до супервізійного блоку. Сьомий тиждень – супервізійна робота у міні-групах, щотижневе обговорення викликів і досягнень у впровадженні, підтримка колег, уточнення підходів. Восьмий тиждень – фінал. Повторне опитування ветеранів, написання аналітичного звіту про ефективність нових підходів.

Оволодіння змістом кожного модуля сприяє виформовуванню конкретних професійних і загальних компетентностей, які перевіряються через заплановані результати навчання. Підсумковий модуль передбачає інтеграцію знань, практик і рефлексивного досвіду в індивідуальну професійну діяльність учасників програми. Згідно з компетентнісним підходом в освіті та системі підвищення кваліфікації в сертифікованій програмі встановлена матриця відповідності модулів програмним компетентностям і результатам навчання (Див.: табл.. 2).

Система оцінювання результатів навчання згідно з цією програмою здійснюється за накопичувальною системою із використанням поточних та підсумкових форм контролю. Упродовж навчання учасники виконують обов'язкові завдання, за які нараховуються бали. Максимальна сумарна кількість балів – 100.

Розподіл балів за видами діяльності відбувається за наступними формами роботи:

• участь у тренінгових заняттях та виконання міні-завдань – до 30 балів (оцінюється активність в обговореннях, якість виконання практичних вправ, своєчасність та повнота виконання домашніх завдань після модулів 1– 6);

• проміжний звіт про впровадження практик (5–7 тижні) – до 20 балів (критерії: глибина аналізу власного досвіду, рефлексія успіхів і труднощів, виявлення динаміки).;

• підсумковий проєкт (презентація на 7-му тижні) – до 30 балів (оцінюється практична значущість обраного проєкту/вправ, креативність, досягнуті

Таблиця 2

Матриця відповідності модулів програмним компетентностям і результатам навчання

Модуль програми	Компетентності (ІК, ЗК, ФК)	Результати навчання (РН)
Модуль 1. Вступ: Травма, психічне здоров'я та благополуччя ветеранів	ІК; ЗК-2, ЗК-3; ФК-1	РН-1, РН-4
Модуль 2. Тілесне усвідомлення: розпізнавання тілесних сигналів	ІК; ЗК-3; ФК-1, ФК-2	РН-1, РН-2
Модуль 3. Автономна нервова система: полівагальна теорія і регуляція	ІК; ЗК-1, ЗК-2; ФК-1, ФК-2	РН-1, РН-2, РН-5
Модуль 4. Mindfulness: міст між тілом і свідомістю	ІК; ЗК-1, ЗК-3; ФК-2, ФК-4	РН-2, РН-3, РН-4
Модуль 5. Застосування в практиці: підбір інструментів під симптоматику	ІК; ЗК-2; ФК-1, ФК-3	РН-1, РН-4, РН-5
Модуль 6. Інтеграція та план дій: що понести у свою практику	ІК; ЗК-1, ЗК-2, ЗК-3; ФК-1–ФК-4	РН-2, РН-3, РН-4, РН-5

Примітка: ІК – інтегральна компетентність; ЗК – загальні компетентності; ФК – фахові компетентності; РН – результати навчання.

результати або обґрунтовані висновки, вміння презентувати та відповідати на запитання колег);

• підсумкове тестування – до 20 балів (форма – 20 тестових питань за матеріалом всіх модулів (1 бал за правильну відповідь) або комплексне письмове завдання з експертною оцінкою). З критеріями оцінювання кожного завдання слухачів ознайомлюють заздалегідь.

Умови успішного завершення підвищення кваліфікації за сертифікованою програмою визначаються набиранням кожним слухачем не менше мінімально необхідної кількості балів – 60. Успішне і неуспішне завершення програми, оцінене в балах, передбачає таке оцінювання за національною шкалою та Шкалою ECTS: 90-100 Відмінно – A; 81-89 Дуже добре – B; 74-80 Добре – C;

64-73 Задовільно – D; 60-63 Достатньо – E; < 60 Не зараховано FX.

У разі недосягнення оцінки в 60 балів слухач має одну можливість: перездати (пройти підсумкове тестування або доопрацювати проєкт) протягом 2 тижнів після завершення навчання.

Форма підсумкового контролю – диференційований залік. Успішне проходження курсу супроводжується видачою сертифіката про підвищення кваліфікації.

Згідно з вимогами сертифікованої програми до викладання окремих модулів залучаються сертифіковані психологи та психотерапевти (із супервізійною практикою), тренери з розвитку емоційної стійкості та тілесного усвідомлення, медичні фахівці, що консультують з питань проявів психосоматичних реакцій на травматичний досвід.

Усі викладачі повинні мати досвід навчання дорослої аудиторії слухачів (андрагогіка) та володіти методами фасилітації груп.

Технічне забезпечення навчальних занять здійснюється у змішаному форматі. Очні модулі реалізуються у просторі, обладнаному мультимедійною технікою (проєктор, ноутбук, мікрофонна система). Онлайн-сесії проходять через Zoom або Google Meet із захищеним доступом для учасників. Усі слухачі отримують індивідуальний доступ до освітньої онлайн-платформи (Google Classroom або Moodle), де розміщені відеоматеріали, конспекти, тести, ресурси, а також форум для зворотного зв'язку з тренерами. У випадку повітряних тривог чи інших загроз програма цілком переводиться в онлайн-режим без втрати якості.

Навчально-методичне забезпечення реалізації цієї програми містить авторський методичний пакет, в структурі і змісті якого:

1. Робочий зошит учасника з описом модулів, місцем для самоспостережень і нотаток;

2. Комплект практичних матеріалів (вправи, кейси, інструкції, тести, візуальні таблиці);

3. Відео інструкції та підтримуючі аудіо-практики;

4. Добірку наукової літератури та перекладів праць М. Селігмана, Б. Фредріксон, С. Порджеса, Б. Ван дер Колка та ін.;

5. Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук та українських ветеранських ініціатив з питань психосоціальної підтримки.

У програмі також передбачено супровід супервізора: індивідуальний та груповий зворотний зв'язок після кожного модуля, підтримка в опрацюванні особистих кейсів та формування стратегії перенесення знань у власну практику.

Висновки. Програму укладено згідно з державними і галузевими вимогами до змісту, обсягу та структури програм підвищення кваліфікації фахівців. Після завершення навчання та успішного виконання усіх завдань учасники отримують сертифікат про підвищення кваліфікації (3 кредити ЄКТС)**.**

Навчання в межах цієї програми передбачає не лише засвоєння знань, а й активне впровадження інструментів у практичну діяльність, що підтверджується звітом та участю в оцінюванні змін (до та після впровадження). Завдяки цьому програма дає змогу не просто «підвищити кваліфікацію», а й стати частиною трансформаційного підходу в роботі з ветеранами.

Таким чином, курс забезпечує глибоку цілісну підготовку спеціалістів до роботи з травмою, сприяє розвитку нових підходів у системі психосоціальної підтримки ветеранів, та формує професійне середовище, здатне до емпатійної, обґрунтованої допомоги.

Перспективами подальшого дослідження є розробка методичних рекомендацій з впровадження цієї програми у безпосередній роботі з військовими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галиця О. *Практики тілесної стабілізації в роботі з травмою: Посібник для психологів*. 2023. Інститут травматерапії.

2. Лівшиц Н. *Mindfulness як метод психічної саморегуляції*. 2021. Психея.

3. Міністерство освіти і науки України, НАПН України. *Психологічна допомога ветеранам та їх родинам в умовах війни*. 2023. Інститут психології ім. Г. С. Костюка.

4. Селін С. *Мистецтво усвідомленості: Практичний гід*. 2022. Yakaboo Publishing.

5. Шемотюк Л., Назаренко Н. *Емоційне вигорання і ресурси педагога: Методичні рекомендації*. 2022. МОН України.

6. Brus V. *Психотравма: діагностика, терапія, профілактика*. 2021. Видавництво УКУ.

7. Creswell J. D. Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 2017. 491–516. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139

8. Dana D. *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. 2020. W. W. Norton & Company.

9. Fredrickson B. L. *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. 2009. Crown Publishing Group.

10. Herman J. L. *Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. 1992. Basic Books.

11. Khoury B., Lecomte T., Fortin G., Masse M., Therien P., Bouchard V., Hofmann S. G. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6). 2013. 763–771.

12. Ogden P., Minton K., Pain C. *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. 2006. W. W. Norton & Company.
13. Porges S. W. *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. 2017. W. W. Norton & Company.
14. Porges S. W. *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. 2011. W. W. Norton & Company.
15. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. 2011. Free Press.
16. Shapiro F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy*. 2017. Guilford Press.
17. Siegel D. J. *Усвідомлений мозок. Як емоції формують наше мислення* (А. Пігулевська, пер.). 2019. Клуб Сімейного Дозвілля.
18. Van der Kolk B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. 2014. Penguin Books.

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.08.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.09.2025
Дата публікації: 30.09.2025

НОТАТКИ

Наукове видання

НАУКОВИЙ ВІСНИК УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 3

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Світлана Калабухова*

Підписано до друку: 30.09.2025.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 24,41. Замов. № 0925/711. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.