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»
2026

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

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:
Корольчук В. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Ужгородський державний університет, Україна

Члени редколегії:
Болтівець С. І., доктор психологічних наук, професор, професор, Університет глобальних стратегій "Альтера", Національний університет біоресурсів і природокористування України, Україна
Барко В. В., доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент кафедри психології та педагогіки, Національна академія Національної гвардії України, Україна
Корольчук М. С., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Державний торговельно-економічний університет, Україна
Мартинюк І. А., кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Україна
Мацегора Я. В., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, Національна академія Національної гвардії України, Україна
Аванесян Г. М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології, Єреванський державний університет, Республіка Вірменія
Чавес-Вальдес С.-М., доктор психології (Ph.D.), професор-дослідник, кафедральний викладач і дослідник у галузі бакалаврату та аспірантури, Автономний університет Сьюдад-Хуарес (UACJ), Вільна школа психології А. С., Чіуауа, Мексика
Сефа Булут, Ph.D., професор, професор, Університет Ібн Хальдуна, Стамбул, Турція

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», № 12 від 25 вересня 2026 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 № 928 від 11 червня 2026 року (додаток 12)
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, 2026

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Бедан В. Б. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 9

Денисюк В. О., Чачко С. Л. ОБРАЗ Я ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ..... 15

Кульматицький А. В., Климків Р. І., Червоношапка М. О. ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК МЕХАНІЗМ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ..... 20

Мілютіна К. Л., Бегеза Л. Є., Бондар С. С., Житинська М. О., Мошенський С. В. СЕМАНТИЧНЕ АВТОРСТВО В СУЧАСНИХ СИСТЕМНИХ ПІДХОДАХ..... 25

Скворчевська Є. Л. ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ..... 32

Слободиська О. А. ГЕНДЕРНА РЕВІЗІЯ КЛАСИЧНИХ ПАРАДИГМ У ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ: ВІД АНДРОЦЕНТРИЧНОГО БІОЛОГІЗМУ ДО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ТА ДИТЯЧОГО ПСИХОАНАЛІЗУ..... 36

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Бичкова С. В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РІЧНА ДИНАМІКА, ЗВ'ЯЗКИ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ДИСТРЕСОМ І РЕАКТИВНІСТЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ..... 40

Тиньков О. М., Кузьмінова С. В. ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СУСПІЛЬСТВО..... 47

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Калмикова Л. О., Волженцева І. В., Кириченко Т. В. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ..... 51

Кузьменко Т. М. ТЕЛЕПСИХОЛОГІЯ: ОРГАНІЗАЦІЯ ВІРТУАЛЬНОГО КАБІНЕТУ ТА ПРОТОКОЛИ БЕЗПЕКИ..... 56

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Кузікова С. Б., Лукомська С. О. ВНУТРІШНІЙ КОМПЛАЄНС У СТРУКТУРІ ПРИЙНЯТТЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ТА ЕМПІРИЧНА ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ..... 60

Малєєва К. А. АВТОРСЬКА РЕСУРСОЦЕНТРОВАНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК ПІД ЧАС ПОЛОГІВ: СТРУКТУРА ТА РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ..... 66

Просвєтін О. С. НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ ТА РЕЛЯЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ..... 74

Шмуліченко О. В. МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ..... 79

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Андріеті А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕЇ: ВЗАЄМОДІЯ ВОЛЕЛЮБНОСТІ ТА КОРДОЦЕНТРИЗМУ В ЕТНІЧНІЙ СВІДОМОСТІ..... 84

Вінс В. А., Чумак В. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕДІА НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ..... 89

Гальцева Т. О., Зіненко О. С. МІКРОСОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ..... 94

Горбенко П. В. ОСОБЛИВОСТІ ПОШУКУ ДОПОМОГИ ПРИ СУЇЦИДАЛЬНОМУ РИЗИКУ..... 99

Гоцуляк Н. Є., Онуфрієва Л. А. ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ КОГНІТИВНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ОСОБИСТОСТІ: АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ..... 105

Донець О. І. АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ: РОЛЬ МІКРО- ТА МАКРОСОЦІАЛЬНИХ ДЕТЕРМІНАНТ..... 110

Карпенко З. С., Семенина Г. М. ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЯКІСТЬ ЇХНІХ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН..... 115

Комаринська-Діамент О. В. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У ФРАНЦІЇ.....121

Миколюк Ю. М. КВАЗІСУБ'ЄКТНІСТЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ.....128

Нерубасська А. О., Подольська О. М., Кокорєв О. В. ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ).....133

Чернякова О. В., Тищенко О. І., Палій А. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЧЕРЕЗ КОМУНІКАЦІЮ В УМОВАХ ВІЙНИ.....138

Шеремета С. Р. ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ АГРЕСІЇ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬЗ ОСОБАМИ, ЩО ВЧИНЯЮТЬ ДОМАШНЄ НАСИЛЛЯ: ОПИС І МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ.....144

Яворський М. В. РОЛЬ ГІПЕРПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ ЦИФРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПЕРСОНІФІКАЦІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....149

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бартош С. Б. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД КОНСТРУКТИВІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ АДМІНІСТРАТИВНОГО СУДОВОГО ПРОЦЕСУ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА СТРУКТУРА ПРОГРАМИ.....155

Марченко О. Г. РОЛЬ МЕДІАЦІЇ В ПОДОЛАННІ КОНФЛІКТІВ ЦІННОСТЕЙ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....162

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Varina H. B. PROFESSIONAL AND PERSONAL HARDINESS AMONG FUTURE CLINICAL PSYCHOLOGISTS AND ITS ASSOCIATIONS WITH RESILIENCE AND SELF-EFFICACY.....168

Волошок О. В., Цішецька О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОТНОСТІ.....175

Гузенко-Пенцко Ю. О., Гузенко І. М., Легкий А. М. ВПЛИВ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ЗАЛУЧЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ВИШІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....180

Деміржі Т. В., Ісакова І. МЕТОДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ПРИ ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ.....186

Кесьян Т. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ ДО ОПОРУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ.....191

Крюкова М. А., Васютинська О. Г. ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРЕКЦІЯ СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОДНОЛІТКІВ.....198

Липка А. О. ПРАКТИКО ЗОРІЄНТОВАНІ НАСТАНОВИ І ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....205

Лукьянчук Н. В., Бегас І. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО УМОВ ПРИЙМАЮЧОЇ ГРОМАДИ.....218

Мельничук М. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ВИРАЖЕНОСТІ РОЗЛАДІВ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА.....224

Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. ГРУПОВІ МЕТОДИ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВІТАГЕННОГО НАВЧАННЯ.....228

Парасєй-Гочер А. О. ЗАРУБІЖНІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖНАЦІОНАЛЬНОГО ШЛЮБУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ.....234

Помиткін Е. О., Парасєй А. ТИПОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....239

Сторож О. В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК АКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....244

Хараджи М. В., Коломієць О. А. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....250

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Яновська Т. А., Гончарова Н. О., Харченко А. С. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЯ МЕТОДОМ ІПОТЕРАПІЇ..... **256**

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Адамчук А. В. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ З ДІТЬМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПОЛІКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... **261**

Еверс І. М. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РІВНЕВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА НАСЛІДКИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ..... **267**

Карпова С. О. АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ «КОЛЬОРИ МОЇХ ЕМОЦІЙ» ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ..... **272**

Кириченко А. В., Кацмаза І. О. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ..... **279**

Косьянова О. Ю., Щапов Ю. В. АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ В СТРУКТУРІ ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ..... **286**

Хмара М. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА МЕХАНІЗМИ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Й ЕГАЛІТАРНИХ ЗАСАД У СІМ'Ї..... **292**

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Іващенко А. І., Завальська О. В. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАР'ЄРНИХ ЗМІН..... **298**

Коляда Н. В., Завадська К. В. ЕМОЦІЙНА ВТОМА ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ У РОБОТІ З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ..... **303**

Сіробаба А. В., Іванова Т. В. ДЕКЛАРОВАНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ І ПРИХОВАНІ УСТАНОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ЩОДО ОСІБ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ..... **308**

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Августюк М. М., Демидюк В. М., Галицька О. В. ФУНКЦІОНАЛЬНА СТРУКТУРА РУМІНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ТА ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ..... **314**

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Bedan V. B. PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY IN WARTIME.....9

Denysiuk V. O., Chachko S. L. SELF-IMAGE AND RESILIENCE OF THE PERSONALITY.....15

Kulmatytskyi A. V., Klymkiv R. I., Chervonoshapka M. O. PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AS A MECHANISM OF ADAPTATION TO UNCERTAINTY: A THEORETICAL ANALYSIS.....20

Miliutina K. L., Beheza L. Ye., Bondar S. S., Zhytynska M. O., Moshenskyi S. V. SEMANTIC AUTHORITY IN MODERN SYSTEMIC APPROACHES.....25

Skvorchevska Ye. L. DETERMINANTS OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....32

Slobodyska O. A. GENDER REVISION OF CLASSICAL PARADIGMS IN THE HISTORY OF PSYCHOLOGY: FROM ANDROCENTRIC BIOLOGISM TO SOCIOCULTURAL AND CHILD PSYCHOANALYSIS.....36

PSYCHOPHYSIOLOGY

Bychkova S. V. EMOTIONAL INTELLIGENCE OF UNIVERSITY STUDENTS DURING WARTIME: ONE-YEAR DYNAMICS, ASSOCIATIONS WITH PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND HEART RATE REACTIVITY.....40

Tynkov O. M., Kuzminova S. V. THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES ON SOCIETY.....47

OCCUPATIONAL PSYCHOLOGY; ENGINEERING PSYCHOLOGY

Kalmykova L. O., Volzhentseva I. V., Kyrychenko T. V. CHALLENGES IN THE TRAINING OF FUTURE PROFESSIONAL PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF CURRENT INTERNATIONAL STANDARDS: THE CURRENT SITUATION AND PROSPECTS FOR IMPROVEMENT.....51

Kuzmenko T. M. TELEPSYCHOLOGY: ORGANIZATION OF A VIRTUAL OFFICE AND SECURITY PROTOCOLS.....56

MEDICAL PSYCHOLOGY

Kuzikova S. B., Lukomska S. O. INTERNAL COMPLIANCE IN THE STRUCTURE OF MAKING COMPLEX LIFE DECISIONS: THEORETICAL MODEL AND EMPIRICAL OPERATIONALIZATION.....60

Malieieva K. A. AUTHOR'S RESOURCE-CENTERED MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN DURING CHILDBIRTH: STRUCTURE AND APPROBATION RESULTS.....66

Prosvietin O. S. NEUROBIOLOGICAL AND RELATIONAL FEATURES OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY FOR ADDICTIONS.....74

Shmulichenko O. V. MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF MEDICAL WORKERS IN CONDITIONS OF OCCUPATIONAL STRESS.....79

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Andrieti A. V. PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE UKRAINIAN NATIONAL IDEA: THE INTERACTION OF FREEDOM AND CORDOCENTRISM IN ETHNIC CONSCIOUSNESS.....84

Vins V. A., Chumak V. V. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF CONTEMPORARY MEDIA ON THE MASS CONSCIOUSNESS OF THE INDIVIDUAL.....89

Haltseva T. O., Zinenko O. S. MICROSOCIAL ENVIRONMENT AND PERSONALITY IDENTITY IN THE SYSTEM OF FACTORS IN THE FORMATION OF ADDICTIVE AND DEVIANT BEHAVIOUR.....94

Horbenko P. V. FEATURES OF HELP-SEEKING IN THE CONTEXT OF SUICIDE RISK.....99

Hotsuliak N. Ye., Onufriieva L. A. DIGITAL ENVIRONMENT AND THE TRANSFORMATION OF COGNITIVE AND SOCIAL PROCESSES OF PERSONALITY: AN AXIOLOGICAL ASPECT.....105

Donets O. I. ADDICTIVE BEHAVIOR OF CONTEMPORARY YOUTH IN THE CONTEXT OF SOCIAL TRANSFORMATION: THE ROLE OF MICRO- AND MACROSOCIAL DETERMINANTS.....110

Karpenko Z. S., Semenyna H. M. THE IMPACT OF COMBAT EXPERIENCE ON THE QUALITY OF MILITARY PERSONNEL'S MARITAL RELATIONSHIPS.....115

Komarynska-Diament O. V. COPING STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG FORCIBLY DISPLACED UKRAINIANS IN FRANCE.....121

Mykoliuk Yu. M. QUASI-SUBJECTIVITY OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN INTERACTION WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS.....128

Nerubasska A. O., Podolska O. M., Kokoriev O. V. TRAUMATIC EXPERIENCE AND ANALYSIS OF APPROACHES TO THE CORRECTION OF EMOTIONAL STATES (ON THE EXAMPLE OF UKRAINIAN REFUGEES).....133

Cherniakova O. V., Tyshchenko O. I., Palii A. M. SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RESILIENCE DEVELOPMENT THROUGH COMMUNICATION IN WARTIME.....138

Sheremeta S. R. A TRAINING SESSION FOR DEVELOPING SELF-REGULATION AND ANGER CONTROL SKILLS IN THE PREPARATION OF SPECIALISTS WORKING WITH PERSONS WHO COMMIT DOMESTIC VIOLENCE: DESCRIPTION AND METHODOLOGICAL RATIONALE.....144

Yavorskyi M. V. THE ROLE OF HYPER-PERSONALIZED DIGITAL INTERACTION IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE PERSONIFICATION.....149

LEGAL PSYCHOLOGY

Bartosh S. B. PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE CONSTRUCTIVIZATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PARTICIPANTS IN ADMINISTRATIVE COURT PROCEEDINGS: CONCEPTUAL FOUNDATIONS AND PROGRAMME STRUCTURE.....155

Marchenko O. H. THE ROLE OF MEDIATION IN OVERCOMING VALUE CONFLICTS IN A MULTICULTURAL SOCIETY.....162

PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

Varina H. B. PROFESSIONAL AND PERSONAL HARDINESS AMONG FUTURE CLINICAL PSYCHOLOGISTS AND ITS ASSOCIATIONS WITH RESILIENCE AND SELF-EFFICACY.....168

Voloshok O. V., Tsishetska O. V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RESILIENCE IN OLDER PEOPLE WITH VARYING LEVELS OF LONELINESS.....175

Huzenko-Pentsko Yu. O., Huzenko I. M., Lehkyi A. M. IMPACT OF INTERACTIVE TEACHING METHODS ON THE PSYCHOLOGICAL ENGAGEMENT OF CADETS OF MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE PROCESS OF FOREIGN LANGUAGE LEARNING.....180

Demirdzhi T. V., Isakova I. GROUP WORK METHODS IN RESOLVING MARITAL CONFLICTS.....186

Kesian T. V. PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN'S RESILIENCE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY: A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL.....191

Kriukova M. A., Vasiutynska O. H. FEATURES AND CORRECTION OF THE ATTITUDE OF PRESCHOOL AGE CHILDREN TOWARDS PEERS.....198

Lypka A. O. PRACTICALLY ORIENTED GUIDELINES AND PROPOSALS CONCERNING DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL RESPONSIBILITY.....205

Lukianchuk N. V., Behas I. V. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS TO THE HOST COMMUNITY.....218

Melnychuk M. M. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DIFFERENT LEVELS OF AUTISM SPECTRUM DISORDER SEVERITY.....224

Mishchykha L. P., Kravchenko V. Yu. GROUP WORK METHODS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL POTENTIAL AND OPPORTUNITIES FOR THE IMPLEMENTATION OF VITAGENIC LEARNING.....228

Parasiei-Hocher A. O. FOREIGN AND UKRAINIAN RESEARCH ON INTERNATIONAL MARRIAGE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON.....234

Pomytkin E. O., Parasiei A. TYPOLOGY OF INTERNAL BARRIERS TO SELF-REALISATION OF MATURE-AGE WOMEN.....239

Storozh O. V. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS AN ACTIVE LEARNING METHOD FOR FUTURE PSYCHOLOGISTS.....244

Kharadzhy M. V., Kolomiiets O. A. PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY AS A FACTOR IN OVERCOMING LIFE CRISES IN ADULTHOOD.....250

SPECIAL PSYCHOLOGY

Yanovska T. A., Honcharova N. O., Kharchenko A. S. CHARACTERISTICS OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MENTAL DEVELOPMENT DELAY AND ITS PSYCHO-CORRECTION USING HIPPOTHERAPY.....256

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

Adamchuk A. V. ORGANIZATIONAL FEATURES OF PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL ACTIVITY WITH CHILDREN OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN A MULTICULTURAL ENVIRONMENT.....261

Evers I. M. PERSONAL RESOURCES FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF PSYCHOLOGISTS UNDER WARTIME CONDITIONS: LEVEL ORGANISATION AND IMPLICATIONS FOR PREVENTION.....267

Karpova S. O. THE AUTHOR'S MODEL "COLORS OF MY EMOTIONS" IN PSYCHOLOGICAL WORK WITH CHILDREN UNDER WARTIME CONDITIONS.....272

Kyrychenko A. V., Katsmaza I. O. TEMPERAMENT AS A FACTOR IN THE ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO COMBAT OPERATIONS.....279

Kosianova O. Yu., Shchapov Yu. V. CHARACTER ACCENTUATIONS IN THE STRUCTURE OF POST-TRAUMATIC VULNERABILITY.....286

Khmara M. PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND MECHANISMS OF THE INTERFERENCE BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EGALITARIAN PRINCIPLES IN THE FAMILY.....292

ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY; ECONOMIC PSYCHOLOGY

Ivashchenko A. I., Zavalska O. V. EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF MATURE WOMEN IN THE CONDITIONS OF CAREER CHANGES.....298

Koliada N. V., Zavadska K. V. EMOTIONAL EXHAUSTION OF CAREGIVERS WORKING WITH INDIVIDUALS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.....303

Sirobaba A. V., Ivanova T. V. DECLARED TOLERANCE AND LATENT ATTITUDES OF SOCIAL-SERVICE PROFESSIONALS TOWARD PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.....308

MILITARY PSYCHOLOGY

Avhustiuk M. M., Demydiuk V. M., Halytska O. V. FUNCTIONAL STRUCTURE OF RUMINATION AMONG MILITARY PERSONNEL BEFORE AND AFTER PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS.....314

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.2:355.48(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.1

Бедан В. Б.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Міжнародного університету
ORCID: 0000-0003-0497-5473

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІМУНІТЕТ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVELS OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY IN WARTIME

У статті розглядається взаємозв'язок між нетерпимістю до невизначеності та психологічним імунітетом особистості в умовах воєнно-індукованої нестабільності. Теоретично обґрунтовано нетерпимість до невизначеності як характеристику психологічної вразливості, що проявляється у сприйнятті непередбачуваних ситуацій як загрозливих, тривожному очікуванні негативних подій та труднощах у конструктивній діяльності за відсутності чітких орієнтирів. Психологічний імунітет визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних, соціальних та саморегуляторних ресурсів особистості. Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості взаємозв'язку між нетерпимістю до невизначеності та компонентами психологічного імунітету. У дослідженні взяли участь 63 респонденти віком від 20 до 35 років. Застосовано шкалу нетерпимості до невизначеності IUS-12 та методику «Психологічний імунітет». Статистичну обробку проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Виявлено виключно негативний напрямок статистично значущих зв'язків між показниками нетерпимості та компонентами психологічного імунітету. Прогностична тривожність найбільше пов'язана зі зниженням здатності вирішувати проблеми, відчуттям контролю та цілеспрямованістю; депресивна тривожність з ослабленням позитивного мислення, самоефективності та спрямованості на саморозвиток. Профіль осіб з низькою нетерпимістю характеризується більшою вираженістю психологічних ресурсів, тоді як висока нетерпимість пов'язана з ослабленням більшості компонентів психологічного імунітету. Зроблено висновок, що психологічний імунітет є важливим ресурсом для адаптації особистості до тривалої невизначеності в умовах війни.

Ключові слова: особистість, толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності, індивідуально-психологічні відмінності, психологічний імунітет, прогностична тривога, гнітюча тривога, ресурсний потенціал особистості, психологічна адаптація, психологічна стійкість, воєнні дії.

The article examines the relationship between intolerance of uncertainty and psychological immunity in the context of instability caused by war. Intolerance of uncertainty is theoretically substantiated as a characteristic of psychological vulnerability, manifested in the perception of unpredictable situations as threatening, anxious anticipation of adverse events, and difficulties in constructive actions in the absence of clear guidelines. Psychological immunity is defined as an integrated system of cognitive, motivational, social, and self-regulatory personal resources. The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically identify the relationship between intolerance of uncertainty and the components of psychological immunity. The study involved 63 participants aged 20 to 35 years. The 12-item Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) and the Psychological Immunity Index were used. Statistical analysis was performed using Spearman's rank correlation coefficient. All statistically significant associations between intolerance of uncertainty and components of psychological immunity were negative. Prospective anxiety was most strongly associated with reduced problem-solving ability, sense of control, and goal orientation, while inhibitory anxiety was associated with lower positive thinking, self-efficacy, and self-development orientation. Individuals with low intolerance of uncertainty demonstrated a more pronounced profile of psychological resources, while high intolerance was associated with a weakening of most components of psychological immunity. It was concluded that psychological immunity is an important resource for personal adaptation to prolonged uncertainty in wartime.

Key words: personality, tolerance to uncertainty, intolerance to uncertainty, individual psychological differences, psychological immunity, prognostic anxiety, depressive anxiety, resource potential of the individual, psychological adaptation, psychological resilience, military operations.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується динамізмом соціальних процесів, нестабільністю життєвих перспектив та збільшенням кількості ситуацій тривалої невизначеності. В Україні ці явища стали особливо гострими внаслідок повномасштабної війни, яка супроводжується тривалим стресом, загрозою безпеці, вимушеними змінами способу життя, руйнуванням усталених планів та необхідністю постійної адаптації до нових умов.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

За таких обставин більш актуальною стає необхідність виявлення психологічних факторів, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, психологічної стабільності та продуктивного функціонування особистості. Особливе значення має її ресурсний потенціал – система внутрішніх можливостей, що включає життєву силу, стійкість, саморегуляцію, оптимізм, ефективні стратегії подолання труднощів, толерантність до невизначеності та психологічний імунітет. Дослідження взаємозв'язку між інтолерантінстю до невизначеності та компонентами психологічного імунітету дозволяє уточнити психологічні механізми адаптації особистості в умовах тривалої нестабільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології ситуація невизначеності розглядається як складна життєва ситуація, що характеризується нестачею, суперечливістю або надлишком інформації, множинністю можливих інтерпретацій, непередбачуваністю розвитку подій та труднощами у прийнятті рішень. Її зміст включає як об'єктивні характеристики мінливого середовища, так і суб'єктивну оцінку людиною здатності контролювати та прогнозувати події [1; 7]. М. Папуча пов’язує невизначеність з відсутністю усталених схем інтерпретації та зрозумілих причинно-наслідкових закономірностей, внаслідок чого вона може переживатися як афективно-когнітивний стан, що супроводжується кризою передбачуваності майбутнього, труднощами самовизначення та зниженням відчуття контролю [9].

Водночас невизначеність не має однозначно негативного психологічного значення. Ю. Швалб наголошує, що вона створює простір для очікування, проектування майбутнього та постановки життєвих цілей [19]. Аналогічно, П. Лушин розглядає невизначені ситуації як перехідні стани, які можуть сприяти особистісному розвитку, формуванню нової ідентичності та переосмисленню життєвого досвіду [8]. Отже, психологічні наслідки невизначеності визначаються не лише її інтенсивністю та тривалістю, але й тим, як вона суб’єктивно сприймається.

Тривале перебування в умовах невизначеності може виснажити здатність людини до прогнозування, прийняття рішень та емоційної саморегуляції, посилити тривожність та посилити потребу у відновленні стабільності [4]. Невизначеність охоплює неоднозначність, складність, недостатність інформації та багатоваріантний розвиток подій [13], внаслідок чого вимагає внутрішньої перебудови способів орієнтації та реагування. За таких обставин особливого значення набувають витривалість, адаптивність, оптимізм, внутрішній контроль, стресостійкість та здатність до психологічної саморегуляції [6; 10].

Сучасні дослідження показують, що толерантність та інтолерантність до невизначеності відображають різні способи психологічного реагування на неоднозначні, непередбачувані та недостатньо структуровані життєві ситуації. У рамках емпіричного дослідження В. Семиченко та К. Артюшина розглядають їх як протилежні полюси єдиного континууму: на одному полюсі знаходиться толерантність, як здатність особистості приймати невизначеність як виклик та діяти конструктивно за відсутності повної інформації, а на іншому – інтолерантність, тобто труднощі у перенесенні невизначеності та бажання уникати неоднозначних ситуацій [11]. Толерантність виявляється у готовності зберігати активність, здатності ухвалювати рішення і адаптуватися до змін. Інтолерантність, навпаки, пов’язана зі сприйняттям невизначеності як потенційної загрози, підвищеною потребою у передбачуваності, тривожним очікуванням несприятливих подій і труднощами конструктивної діяльності за відсутності чітких орієнтирів. Українські дослідники визначають толерантність до невизначеності як ресурс психологічного здоров’я, суб’єктивного благополуччя та адаптації, що дає підстави визначати інтолерантність як характеристику, пов’язану з обмеженням відповідних ресурсних можливостей особистості [5; 12; 16; 17] та пов’язану з надмірним занепокоєнням та тривожним станом [20].

Особливого значення проблема інтолерантності до невизначеності набуває в умовах війни, коли загроза безпеці, нестабільність життєвих перспектив, неможливість довгострокового планування та необхідність постійно пристосовуватись до змін створюють тривале психологічне напруження. За таких обставин прогностична тривога виявляється у зосередженні на можливих негативних подіях майбутнього, тоді як гнитюча тривога відображає труднощі збереження активності та прийняття рішень у невизначених ситуаціях [3; 20]. Отже, інтолерантність до невизначеності доцільно розглядати як комплексну характеристику психологічної вразливості, що пов’язана з особливостями когнітивного оцінювання ситуації, емоційного реагування та поведінкової саморегуляції.

Вираженість негативних проявів інтолерантності до невизначеності може бути пов’язана зі здатністю особистості актуалізувати внутрішні та зовнішні адаптаційні ресурси. До таких ресурсів належать життєстійкість [6; 21] та резильєнтність [18], які підтримують відчуття контролю, готовність до прийняття змін, здатність відновлюватися після стресу та підтримувати продуктивне функціонування в кризових обставинах. О. Чиханцова встановила, що резильєнтність в умовах війни пов’язана з оптимізмом, активністю, особистісним зростанням, позитивними стосунками та здатністю управляти життєвими обставинами [18]. Сукупність цих характеристик утворює взаємопов’язану систему когнітивних, мотиваційних, соціальних і саморегуляційних ресурсів особистості.

Інтегративним вираженням такої системи ресурсів є психологічний імунітет. У концепції А. Oláh він визначається як система взаємопов’язаних особистісних ресурсів, що забезпечує оцінювання складних обставин, вибір ефективних стратегій подолання та регцляцію емоційних і поведінкових реакцій [22]. Психологічна імунна система охоплює моніторингову. Виконавчу та саморегуляційну підсистеми, до складу яких входять позитивне мислення, почуття контролю і когерентності, самоефективність, орі-

єнтація на розвиток і досягнення цілей, здатність розв'язати проблеми, соціальна мобілізація і самоконтроль [14; 15].

Отже, теоретичний аналіз дає підстави припустити, що інтолерантність до невизначеності може бути пов'язана не з окремим психологічним есурсом, а з функціонуванням цілісної системи ресурсного забезпечення особистості. Водночас, характер її взаємозв'язків з компонентами психологічного імунітету, особливо в умовах тривалої невизначеності, зумовленою війною, залишається недостатньо дослідженим. Це визначило спрямованість нашого емпіричного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості взаємозв'язку між інолерантністю до невизначеності та складовими психологічного імунітету особистості.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось на базі Міжнародного університету (м. Одеса). У дослідженні взяли участь 63 респонденти, віком від 20–35 років різної статі. Психодіагностичний блок склали: Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (Carleton R. N., Norton M. A., Asmundson G. J., україномовна адаптація Г. Громова) [2], методика «Психологічний імунітет» (Т. Б. Хомуленко, І. С. Кислова, І. С. Бубир) [15].

Збір емпіричних даних проводився дистанційно з використанням сервісу Google Forms, що забезпечило доступність проходження психодіагностичного комплексу, добровільність участі, добровільність, анонімність та конфіденційність отриманої інформації. Обробка даних здійснювалась методами математичної статистики з використанням програми GNU PSPP 2.1.1.

Для встановлення зв'язків між досліджуваними показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Значущі результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 1.

Показник прогностичної тривоги (ПрТр) виявив від'ємні кореляційні зв'язки з такими показниками психологічного імунітету: позитивним мисленням (ПМ) (r_s=-0,329; p≤0,01), почуттям контролю (ПКр) (r_s=-0,422; p≤0,01), почуттям когерентності (ПКг) (r_s=-0,321; p≤0,01), почуттям саморозвитку (ПСр) (r_s=-0,242; p≤0,05), орієнтацією на виклики та зміни (ОВЗ) (r_s=-0,318; p≤0,01), орієнтацією на досягнення цілей (ОДЦ) (r_s=-0,418; p≤0,01), здатністю до розв'язання проблем (ЗРП) (r_s=-0,511; p≤0,01), самоефективністю (Сеф) (r_s=-0,332; p≤0,01), здатністю до соціальної мобілізації (ЗСМ) (r_s=-0,276; p ≤ 0,05), самоконтролем імпульсивності (СІм) (r_s=-0,342; p≤0,01), емоційним самоконтролем (ЕКн) (r_s=-0,360; p≤0,01) та загальним показником психологічного імунітету (ЗПІм) (r_s=-0,343; p≤0,01).

Отже, найбільш виражені зв'язки прогностичної тривожності встановлено зі здатністю до розв'язання проблем, відчуттям контролю та орієнтацією на досягнення цілей. Отримані результати дають підстави припустити, що тривожне очікування можливих негативних подій знижує впевненість індивіда у власній здатності впливати на життєві обставини, ускладнює постановку цілей, прийняття рішень та пошук конструктивних шляхів подолання труднощів. Водночас, ослаблення позитивного мислення, самоефективності, емоційного та поведінкового самоконтролю свідчить про те, що прогностична тривожність негативно впливає не лише на когнітивну оцінку ситуації, але й на мотиваційні та регуляторні ресурси індивіда.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками інтолерантності та психологічного імунітету

Показники психологічного імунітету	Показники інтолерантності		
	ПрТр	ГнТр	ЗІнт
ПМ	-329**	-454**	-348**
ПКр	-422**	-325**	-432**
ПКг	-321**		-277*
ПСр	-242*	-416**	-321**
ОВЗ	-318**	-315**	-279*
СМ			-255*
ОДЦ	-418**	-366**	-294*
ЗРП	-511**	-312**	
Сеф	-332**	-438**	-444**
ЗСМ	-276*	-296*	-257*
Сім	-342**	-288*	
ЕКн	-360**	-330**	-349**
ЗПІм	-343**		-316**

Примітки. 1) У таблиці нулі й коми опущені; 2) позначка «**» – кореляція значима на рівні 0.01 (p≤0,01), позначка «*» – кореляція, значима на рівні 0.05 (p≤0,05); 3) Умовні скорочення: ПрТр – прогностична тривога, ГнТр – гнітюча тривога, ЗІнт – загальний показник інтолернтності; 4) Умовні скорочення показників психологічного імунітету: ПМ – позитивне мислення, ПКр – почуття контролю, ПКг – почуття когерентності, ПСр – почуття саморозвитку, ОВЗ – орієнтація на виклики та зміни, СМ – соціальний моніторинг, ОДЦ – орієнтація на досягнення цілей, ЗРП – здатність до розв'язання проблем, Сеф – самоефективність, ЗСМ – здатність до соціальної мобілізації, Снх – синхроністичність, Сім – самоконтроль імпульсивності, ЕКн – емоційний самоконтроль, ЗПІ – загальний показник психологічного імунітету

Показник гнітючої тривоги (ГнТр) виявив від'ємні кореляційні зв'язки з позитивним мисленням (ПМ) (r_s=-0,454; p≤0,01), почуттям контролю (ПКр) (r_s=-0,325; p≤0,01), почуттям саморозвитку (ПСр) (r_s=-0,416; p≤0,01), орієнтацією на виклики та зміни (ОВЗ) (r_s=-0,315; p≤0,01), здатністю до розв'язання проблем (ЗРП) (r_s=-0,312; p≤0,01), самоефективністю (Сеф) (r_s=0,438; p≤0,01), здатністю до соціальної мобілізації (ЗСМ) (r_s=-0,296; p≤0,05), самоконтролем імпульсивності (СІм) (r_s=-0,288; p≤0,05) та емоційним самоконтролем (ЕКн) (r_s=-0,330; p≤0,01). Найтісніші зв'язки гнітючої тривожності встановлено з позитивним мисленням, самоефективністю та відчуттям саморозвитку. Це свідчить про те, що переживання невизначеності як виснажливої та психологічно обтяжливої ситуації може супроводжуватися формуванням менш конструктивного бачення подій, ослабленням віри у власні можливості та зниженням спрямованості на особистісний розвиток. Негативні зв'язки з орієнтацією на зміни, здатністю вирішувати проблеми, соціальну мобілізацією та самоконтроль вказують на можливе виснаження активності, соціальних та емоційно-регуляторних ресурсів особистості.

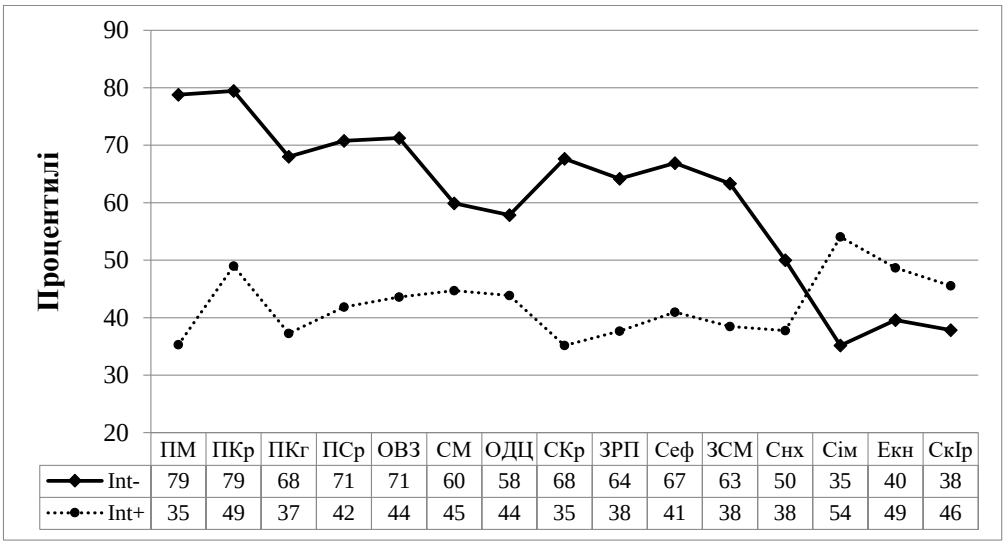
Загальний показник інтолерантності до невизначеності (ЗІнт) також виявив від'ємні кореляційні зв'язки з позитивним мисленням (ПМ) (r_s=-0,348; p≤0,01), почуттям контролю (ПКр) (r_s=-0,432; p≤0,01), почуттям когерентності (ПКг) (r_s=-0,277; p≤0,05), почуттям саморозвитку (ПСр) (r_s=-0,321; p≤0,01), орієнтацією на виклики та зміни (ОВЗ) (r_s=-0,279; p≤0,05), соціальним моніторингом (СМ) (r_s=-0,255; p≤0,05), орієнтацією на досягнення цілей (ОДЦ) (r_s=-0,294; p≤0,05), самоефективністю (Сеф) (r_s=-0,444; p≤0,01), здатністю до соціальної мобілізації (ЗСМ) (r_s=-0,257; p≤0,05), емоційним самоконтролем (ЕКн) (r_s=-0,349; p≤0,01) та загальним показником психологічного імунітету (ЗПІм) (r_s=-0,316; p≤0,01).

Я видно з табл. 1 найбільш виражені зв'язки загального показника інтолерантності були встановлені з самоефективністю та відчуттям контролю. Це дає підстави вважати, що загальне неприйняття непередбачуваності насамперед супроводжується зниженням впевненості індивіда у власних здібностях та здатності впливати на хід подій. Негативні зв'язки з відчуттям узгодженості, позитивним мисленням, саморозвитком, орієнтацією на зміни та досягнення цілей свідчать про ослаблення когнітивних та мотиваційних ресурсів. Водночас зв'язки із соціальним моніторингом, соціальною мобілізацією та емоційним самоконтролем відображають зниження ефективності соціальних та регуляторних механізмів адаптації.

Отримані кореляції розкривають загальний напрямок зв'язку між інтолерантінстю до невизначеності та компонентами психологічного імунітету, але не відображають цілісних психологічних профілів осіб з різним ступенем інтолерантності. Тому для уточнення встановлених закономірностей та визначення особливостей ресурсного потенціалу особистості було проведено порівняльний аналіз профілів психологічного імунітету в групах з високим та низьким рівнем інтолерантності до невизначеності.

Для формування груп первинні показники за Шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) були переведені у процентильні значення. Згідно з квартильним принципом, до групи з високим рівнем інтолерантності увійшли респонденти, результати яких належали до IV квартиля – від 75-го до 100-го процентиля (Int+, n=23), а до групи з низьким рівнем респонденти з результатами в межах I квартиля – від 0-го до 25-го процентиля (Int–, n=12). Профілі психологічного імунітету сформованих груп надано на рисунку 1.

Профіль групи Int – характеризується вищим рівнем більшості компонентів психологічного імунітету. Респонденти цієї групи більше орієнтовані на



	ПМ	ПКр	ПКг	ПСр	ОВЗ	СМ	ОДЦ	СКр	ЗРП	Сеф	ЗСМ	Снх	Сім	Екн	СкІр
Int-	79	79	68	71	71	60	58	68	64	67	63	50	35	40	38
Int+	35	49	37	42	44	45	44	35	38	41	38	38	54	49	46

Рис. 1. Профілі психологічного імунітету груп осіб з різним рівнем інтолерантності до невизначеності

позитивну інтерпретацію подій, підтримку відчуття контролю, саморозвиток та сприйняття змін як можливості отримання нового досвіду. Вищі показники самоефективності, соціальної креативності та здатності до вирішення проблем відображають впевненість у власних силах, готовність використовувати внутрішні та соціальні ресурси та знаходити альтернативні шляхи подолання труднощів. Загалом, такий профіль свідчить про вищу психологічну ресурсність та більш конструктивну реакцію на невизначеність.

Для групи Int+ характерна наижча виженість більшості показників психологічного імунітету. Зниження позитивного мислення, відчуття контролю, орієнтації на зміни, самоефективності та здатності вирішувати проблеми може відображати сприйняття невизначених ситуацій як менш передбачуваних та більш загрозливих. Це обмежує здатність до активного подолання труднощів та посилює залежність від зовнішніх орієнтирів. Водночас відносно вищі рівні окремих форм самоконтролю можуть виконувати компенсаторну функцію, що проявляється у підвищеній стриманості емоційних та імпульсивних реакцій.

Таким чином, результати кількісного та якісного аналізу свідчать, що зростання інтолерантності до невизначеності супроводжується ослабленням когнітивного, мотиваційного, регуляторного та соціального компонентів психологічного імунітету. Низька інтолерантність, навпаки, пов'язана з більш розвиненою системою психологічних ресурсів, що підтримує адаптивність особистості в ситуації тривалої невизначеності.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного та емпіричного аналізу дає підстави розглядати інтолерантність до невизначеності як психологічну характеристику, що відображає труднощі сприйняття непередбачуваних, неоднозначних та не структурованих життєвих ситуацій. В умовах повномасштабної війни невизначеність набуває тривалого та багатовимірного характеру, охоплюючи питання особистісної безпеки, стабільності життєвих умов, збереження соціальних зв'язків, професійних перспектив і можливостей планування майбутнього. За таких обставин здатність особистості витримувати невизначеність стає важливою умовою збереження її психологічної стійкості і адаптивності.

Проведений теоретичний аналіз показав, що психологічні наслідки невизначеності визначаються не лише об'єктивною складністю життєвих обставин, а й способом їх сприйняття та наявністю ресурсів для їх осмислення і подолання. Інтолерантність до невизначеності виявляється у підвищеній потребі передбачуваності, схильності оцінювати невідоме як загрозливе, тривожному очікуванні негативних події і труднощах у прийнятті рішень. У воєнних умовах такі прояви можуть посилювати психологічну напруженість та ускладнювати адаптацію до постійних змін.

Ресурсним підґрунтям адаптації до тривалої невизначеності виступає психологічний імунітет, який об'єднує когнітивні, мотиваційні, регуляторні та соціальні можливості особистості. Позитивне мислення, почуття контролю і когерентності, самоефективність, спрямованість на особистісний розвиток, здатність до розв'язання проблем, регулювати власні реакції допомагають зберегти цілеспрямовану активність навіть коли зовнішні обставини не можливо повністю передбачити або контролювати.

Емпіричні дані підтвердили взаємопов'язаність інтолерантності до невизначеності та психологічного імунітету. Усі встановлені статистично значимі кореляції мають негативну спрямованість: посилення прогностичної та гнітючої тривоги супроводжується зниженням компонентів психологічного імунітету. Отже, в умовах невизначеності спричиненою воєнними діями, неприйняття непередбачуваності пов'язане не з послабленням окремого ресурсу, а і зниженням ресурсного потенціалу особистості як цілісної системи.

Аналіз особливостей психологічного імунітету досліджуваних показав, що респонденти з низьким рівнем інтолерантності до невизначеності характеризуються більш сформованою системою психологічного імунітету, яка виявляється у конструктивному осмисленні подій, збереженні почуття контролю, готовністю приймати виклики, спрямованість на розвиток та здатності використовувати внутрішні та соціальні ресурси. Особи з високим рівнем інтолерантності до невизначеності властива схильність сприймати невизначені ситуації як загрозливі, неконтрольовані та складні для осмислення. Це може бути пов'язано з песимістичною оцінкою подій, недостатній впевненості у власній здатності впливати на життєві обставини, обмеженим репертуаром стратегій подолання труднощів, недостатнє залучення підтримки соціального оточення. У контексті війни поєднання цих характеристик може підвищувати вразливість особистості, посилювати її залежність від зовнішньої передбачуваності та ускладнювати адаптацію до тривалих і неконтрольованих змін. Водночас, зазначені особливості слід розглядати не як стійку нездатність до адаптації, а як свідчення недостатньої актуалізації психологічних ресурсів у ситуації тривалого напруження.

Таким чином, в умовах повномасштабної війни психологічний імунітет постає важливим ресурсом збереження стійкості та адаптивності особистості, тоді як інтолерантність до невизначеності пов'язана з обмеженням можливостей конструктивно осмислювати непередбачувані обставини, регулювати власний стан і діяти у напрямі досягнення життєвих цілей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічних механізмів, що опосередковують інтолерантність до невизначеності та розробленні програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток толерантності до невизначеності і зміцнення психологічного імунітету особистості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК». 2024*. Випуск 2(74). С. 292–300. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300

2. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Випуск 47 (50). С. 115-130.

3. Громова, Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис… доктора філософії за спец. 053 – Психологія. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, Київ. 2022. 208 с.

4. Данилюк І.В. Психологічні ресурси як чинники особистісної стійкості молоді до невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2026. Вип. 3. С. 280-296. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2026-69-1-280-296

5. Коробка І. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді [Електронний ресурс]: монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Талком, 2026. 158 с.

6. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник.* Серія Психологія. 2023. Вип. 2. С. 24–29. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.4

7. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 51–55. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10

8. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. Т. 1, № 5. С. 33-40

9. Папуча М. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2024. Випуск 2. С. 37–41. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.7

10. Паскаль О. В. Особливості розвитку особистості в ситуації невизначеності. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 59. С. 203–206. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/59.43

11. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. 2019. 2 (15). С. 141-152. https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847

12. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (28), 2023. С. 56-63. https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6

13. Хілько С.О. Психологічні кореляти формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 38. С. 447–459. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%25p

14. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 2022. С. 126–135. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-126-135

15. Хомуленко Т., Кислова І., Бубир І. Адаптація методики «Психологічний імунітет». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 66. 2022. С. 353-366. https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66

16. Чайка Г. В. Зв'язок між інтолератністю/толерантністю до невизначеності та рівнем психологічного благополуччя в умовах військової агресії. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. 2026. С. 312-320. https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-1-41

17. Чайка Г. В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 36 (75) № 3 2025. С. 49-54. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/08

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

19. Швалб Ю. М., Вернік О. Л. Динаміка стратегій життєдіяльності в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2025. 7 (2). С. 1–5. https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7218

20. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. Journal of Anxiety Disorders, 21 (1), 105–117. DOI:10.1016/j.janxdis.2006.03.014

21. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone // In Opatz J. (Ed.). Health promotion evaluation. Stephens Point. WI: National Wellness Institute. 1987. P. 101–115.

22. Oláh, A. Psychological immunity: a new concept of coping and resilience. In: Coping &Resilience International Conference. Dubrovnik-Cavtat. 2009.

Дата першого надходження статті до видання: 21.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.2

Денисюк В. О.
здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю С4 «Психологія»
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID: 0009-0000-7401-5625

Чачко С. Л.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID: 0000-0001-9747-0559

ОБРАЗ Я ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

SELF-IMAGE AND RESILIENCE OF THE PERSONALITY

В часи воєнного стану заради виживання та підтримки свого ментального здоров'я люди мають мобілізовувати всі свої особисті ресурси. Саме через це вивчення ресурсів стійкості набуває неабиякої актуальності. У статті представлено результати емпіричного дослідження резильєнтності особистості як здатності до відновлення та її зв'язку з образом Я. Безпосередніми завданнями роботи було визначення характеру взаємозв'язків емоційно-оцінного, тілесного і соціально-поведінкового компонентів образу Я з показниками резильєнтності, а також встановлення їхніх особливостей залежно від віку, статі та способу звернення по допомогу. У дослідженні взяли участь 83 респонденти віком від 17 до 61 року. Застосовано наступний психодіагностичний інструментарій: методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної, методику «Шкала самооцінки» М. Розенберга, методику «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, семантичний диференціал «Ставлення до тіла» Т. Хомуленко та Н. Лесніченко, авторський опитувальник демографічних даних. У вибірці встановлено помірний рівень загальної резильєнтності. Її загальний показник позитивно корелює із самооцінкою, емоційною оцінкою, силою й активністю ставлення до тіла та стратегією домінування в міжособистісних відносинах, а негативно – з підпорядкованістю і залежністю. Домінування виявилось статистично значущим позитивним предиктором резильєнтності та пояснило 16,3% її варіативності. Також було виявлено певні статеві відмінності: чоловіки мали вищі за жінок показники позитивного мислення, тоді як жінки переважали за показниками способу життя, спрямованого на копінг та коригування, емоційної оцінки й активності у ставленні до тіла та дружелюбності в міжособистісних відносинах. Зі збільшенням віку респондентів зростали загальна резильєнтність, схильність до коригування поведінки і домінування. Готовність звертатися за допомогою була пов'язана переважно з міжособистісними відносинами і ставленням до тіла. Результати засвідчують системний зв'язок резильєнтності з позитивним уявленням про себе, прийняттям тілесності та активною, самостійною позицією у взаємодії з іншими людьми.

Ключові слова: образ Я, резильєнтність, самооцінка, ставлення до тіла, міжособистісні відносини, готовність звертатися за допомогою, ресурси.

During times of martial law, people must mobilise all their personal resources in order to survive and maintain their mental health. It is for this very reason that the study of resilience resources takes on particular relevance. The article presents the results of an empirical study of personal resilience as the capacity for recovery and its relationship with the self-image. The purpose was to determine how the emotional-evaluative, bodily, and socio-behavioural components of self-image are associated with resilience and whether these characteristics vary by age, sex, and preferred help-seeking strategy. The sample consisted of 83 respondents aged 17 to 61. The following psychodiagnostic instruments were used: Resilience Research Instrument (IDR-14) adapted by L. Kolesnichenko and O. Berezhenna; M. Rosenberg's Self-Esteem Scale; Leary's Interpersonal Diagnosis of Personality; Semantic Differential "Attitude toward the Body" by T. Khomulenko and N. Lesnichenko; an original questionnaire on demographic data. The sample demonstrated a moderate general level of resilience. Overall resilience was positively correlated with self-esteem, emotional evaluation, perceived strength and activity of the body, and interpersonal dominance, while negative associations were found with submissiveness and dependence. Dominance was a statistically significant positive predictor of resilience and accounted for 16.3% of its variance. Certain gender-related differences were also identified: men scored higher than women on positive thinking, whereas women scored higher on measures of a lifestyle focused on coping and adjustment, emotional evaluation and activity of body-related attitude, and friendliness in interpersonal relationships. Age was positively associated with overall resilience, behavioural adjustment and dominance. Help-seeking strategy was related mainly to interpersonal relationships and body attitude, but not to overall resilience. The findings indicate a consistent relation between resilience and a more positive self-image, acceptance of one's bodily self, and an active and autonomous interpersonal position.

Key words: self-image, resilience, self-esteem, body attitude, interpersonal relationships, willingness to seek help, resources.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Умови тривалої невизначеності, соціальних змін і воєнних загроз посилюють вимоги до психологічних ресурсів особистості та її здатності пристосовуватися до складних життєвих обставин. У зв'язку із цим актуальним є дослідження резильєнтності як здатності підтримувати або відновлювати психологічне функціонування після впливу несприятливих подій.

У сучасних дослідженнях зв'язок образу Я з резильєнтністю часто розглядається через окремі характеристики, зокрема самооцінку, оптимізм, самоприйняття та соціальну підтримку. Водночас менш представленими є праці, у яких одночасно враховуються емоційно-оцінний, тілесний і соціально-поведінковий компоненти образу Я, а також їхні зв'язки з віком, статтю та особливостями звернення по допомогу. Це зумовлює необхідність комплексного емпіричного вивчення зазначених характеристик.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Образ Я розглядається як багатокомпонентна система уявлень та оцінок особистості щодо самої себе, яка формується у процесі індивідуального розвитку і соціальної взаємодії. О. І. Кононенко підкреслює зв'язок емоційно-оцінного ставлення до себе із самосвідомістю, самооцінкою, ціннісними орієнтаціями та загальним ставленням людини до власної особистості [3]. Отже, образ Я містить не лише знання людини про себе, а й емоційне прийняття або неприйняття власних характеристик, що може позначатися на поведінці та способах реагування на життєві труднощі.

Психічні образи формуються в індивідуальному контексті та беруть участь у регуляції поведінки. М. К. Кременчуцька та І. В. Добриніна зазначають, що конструювання образу майбутнього пов'язане із суб'єктивним досвідом людини, оцінюванням власної поведінки, вольовими зусиллями та вибором стратегій реалізації очікувань [5]. Це дає підстави розглядати образ Я як складову системи психічних репрезентацій, через яку особистість оцінює власні ресурси, можливості та перспективи. М. К. Кременчуцька також звертає увагу на роль індивідуальних психологічних ресурсів і гендерних відмінностей у діяльності, що відбувається у стресогенних умовах [4].

У сучасній психології резильєнтність переважно визначається не як незмінна риса, а як динамічний процес або результат відносно успішної адаптації до несприятливих обставин. А. Трой зі співавторами пов'язують психологічну резильєнтність із процесами оцінювання ситуації, подолання стресу та регуляції емоцій [15]. Систематичний огляд С. Шефер та співавторів показує, що резильєнтна відповідь залежить від поєднання індивідуальних, соціальних і суспільних чинників, тому жоден окремий ресурс не забезпечує стійкості за будь-яких умов [14]. Це підтверджує доцільність одночасного аналізу самоставлення, поведінкової активності та соціальної взаємодії.

В українській психології значна увага приділяється віковим особливостям резильєнтності. З. О. Кіреєва виявила відмінності у рівнях резильєнтності й оптимізму осіб різного віку та показала зв'язок цих ресурсів із суб'єктивним оцінюванням складної ситуації, життєвим досвідом і формально-динамічними властивостями особистості [1]. О. А. Чиханцова встановила, що резильєнтність українців в умовах воєнного стану пов'язана з оптимізмом, позитивним сприйняттям життя, здатністю до саморегуляції, керування емоціями та відновлення емоційної стабільності [8]. М. Г. Ткалич показала, що навіть за переважання негативних психоемоційних станів у період війни респонденти можуть зберігати достатній рівень резильєнтності, причому за окремими показниками простежуються статеві відмінності [6].

У дослідженні української молоді, яка проживає наслідки війни, Ф. Джордано зі співавторами серед основних захисних процесів виокремили позитивне мислення, відчуття контролю, усвідомлення й регуляцію емоцій, близькі міжособистісні стосунки та підтримку спільноти [9]. Отже, особиста активність і соціальні зв'язки можуть бути взаємопов'язаними складовими психологічної адаптації.

Важливим компонентом образу Я є ставлення до власного тіла. Дж. Лінардон, К. Андерсон і З. Мак-Клур у проспективному дослідженні встановили, що позитивне ставлення до тіла прогнозувало подальше підвищення самооцінки, психологічного благополуччя та особистісного процвітання [11]. У дослідженні И. Оуянґ зі співавторами образ тіла був пов'язаний із самооцінкою і самоефективністю, що підтверджує взаємозалежність тілесного та емоційно-оцінного компонентів образу Я [12].

Таким чином, резильєнтність пов'язана з різними психологічними й соціальними ресурсами, серед яких найважливішими є позитивне самоставлення, відчуття особистого контролю, поведінкова активність, здатність до саморегуляції та підтримувальні відносини. Водночас характер зв'язків резильєнтності з емоційно-оцінним, тілесним і соціально-поведінковим компонентами образу Я, а також їхні особливості відповідно до віку, статі та готовності звертатися по допомогу потребують подальшого емпіричного уточнення.

Мета дослідження: встановити характер взаємозв'язків між структурними компонентами образу Я та показниками резильєнтності особистості, а також дослідити їхні особливості залежно від соціально-демографічних і поведінкових чинників.

Виклад основного матеріалу. З урахуванням поставлених завдань для системної оцінки взаємозв'язку між структурними компонентами «Образу Я» та показниками резильєнтності особистості було сформовано психодіагностичний інструментарій, який охоплював: Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 в українській адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної, що дає змогу визначити рівень загального показника резильєнтності і його складових (позитивного мислення, способу життя, спрямованого на копінг та коригування, і мислення, орієнтованого на віру та надію) [2]; шкалу самооцінки М. Розенберга [13]; методику діа-

гностики міжособистісних відносин Т. Лірі для оцінювання типів міжособистісної поведінки та інтегральних показників домінування і дружелюбності [10]; семантичний диференціал «Ставлення до тіла» Т. Хомуленко і Н. Лесніченко, який охоплює шкали емоційної оцінки, сили та активності [7]. У цьому дослідженні сумарний показник самооцінки було перераховано у стобальну шкалу відповідно до прийнятої процедури обробки даних.

Обробка даних здійснювалася у статистичному програмному забезпеченні Jamovi (версія 2.6.44). Нормальність розподілу перевірялась за критерієм Шапіро-Уїлка. Відповідно до отриманих результатів для порівняння груп застосовували t-критерій Стьюдента або U-критерій Манна-Уїтні, для аналізу взаємозв'язків між змінними – кореляційний аналіз r-Пірсона, а для визначення предикторів резильєнтності – регресійний аналіз.

В емпіричному дослідженні взяли участь 83 особи в віці від 17 до 61 року: 50 жінок (60,2%) і 33 чоловіки (39,8%). У межах групування, використаного для порівняльного аналізу способів звернення по допомогу, 46 осіб (55,4%) зверталися до знайомих або близьких, 27 (32,5%) переважно долали труднощі самостійно, а 10 (12,0%) зверталися до фахівців із ментального здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. За опитувальником самооцінки М. Розенберга середнє значення становило 56,69±32,23 бала. Значна величина стандартного відхилення свідчить про виражену варіативність самооцінки у досліджуваній вибірці. У структурі резильєнтності найвищий середній показник було зафіксовано за шкалою «Позитивне мислення» (19,92±3,57 бала), тоді як середні значення за шкалами «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування» та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» становили відповідно 13,12±2,20 та 13,95±2,70 бала.

За шкалою самооцінки М. Розенберга середнє значення дорівнювало 20,55±4,63 бала. Це може свідчити про переважання позитивного ставлення до себе та прийняття власної особистості. Середні показники емоційної оцінки, активності та сили ставлення до власного тіла становили відповідно 4,22±1,20, 4,18±1,18 та 3,91±1,16 бала, що загалом відображає позитивне сприйняття тілесності, її активності та функціональних можливостей.

У структурі міжособистісних відносин найвище середнє значення було виявлено за товариським типом – 8,39±3,98 бала. Дещо нижчими були показники підозрілого – 7,07±4,39 та авторитарного – 6,83±3,85 типів міжособистісної поведінки. Це може свідчити про неоднорідність способів взаємодії респондентів з іншими людьми.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності між жінками та чоловіками за окремими складовими резильєнтності, ставлення до власного тіла та міжособистісної поведінки. За шкалою «Позитивне мислення» вищі показники отримали чоловіки – 21,03±3,26 бала порівняно з 19,18±3,61 бала у жінок (U = 540; p = 0,008). Водночас жінки мали вищі результати за показниками шкали «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»: 13,84±2,14 бала порівняно з 12,03±1,83 бала у чоловіків (U = 457; p = 0,001). Тобто, чоловіки більшою мірою спираються на позитивні очікування щодо розв'язання складних ситуацій, тоді як жінки частіше орієнтуються на практичне коригування власної поведінки та способу життя.

Статистично значущі відмінності встановлено також за емоційною оцінкою ставлення до власного тіла, показники якої були вищими у жінок – 4,49±1,17 бала порівняно з 3,83±1,16 бала у чоловіків (U = 549; p = 0,010), а також за активністю ставлення до тіла: 4,36±1,27 та 3,90±0,98 бала відповідно (U = 606; p = 0,041). За показником «Дружелюбність» результат жінок становив 0,95±7,39 бала, а чоловіків – -3,16±9,16 бала (t = 2,249; p = 0,027), що може відображати більшу орієнтованість жінок на співпрацю, підтримання позитивних контактів і врахування позицій інших людей. Тобто, стать респондентів виявилась пов'язаною з окремими способами подолання складних ситуацій, компонентами тілесного образу Я та загальною спрямованістю міжособистісної взаємодії.

Порівняльний аналіз психологічних показників залежно від готовності до звернення по допомогу охоплював респондентів, які звертаються до близьких або знайомих людей, осіб, які користуються допомогою спеціалістів з ментального здоров'я, та учасників, які звикли долати труднощі самостійно. Між респондентами, які звертаються до близьких, та особами, які звертаються до спеціалістів, статистично значущих відмінностей за показниками резильєнтності, самооцінки, ставлення до тіла і міжособистісної поведінки не виявлено.

Порівняно з особами, які не звертаються по допомогу, респонденти, які звертаються до спеціаліста з ментального здоров'я, мали вищий показник активності ставлення до власного тіла – 4,83±1,18 бала проти 3,82±1,10 бала (U = 71; p = 0,029), а також нижчі показники агресивності – 3,70±2,50 проти 9,15±3,95 бала (U = 31; p < 0,001), підозрілості – 4,80±2,86 проти 8,81±4,76 бала (U = 64,5; p = 0,015) і підпорядкованості – 3,90±3,78 проти 6,85±4,23 бала (U = 71,5; p = 0,030). Показник дружелюбності також був вищим у групі, яка звертається до спеціалістів: 2,80±4,06 бала порівняно з -5,59±8,92 бала у респондентів, які не звертаються по допомогу (t = 2,848; p = 0,007).

Подібну тенденцію виявлено під час порівняння респондентів, які звертаються до близьких людей, з особами, які долають труднощі самостійно. У першій групі було зафіксовано вищу емоційну оцінку ставлення до тіла – 4,40±1,12 бала проти 3,76±1,22 бала (U = 425; p = 0,025), нижчі показники агресивності – 5,83±3,98 проти 9,15±3,95 бала (U = 360; p = 0,003) і підозрілості – 6,54±4,14 проти 8,81±4,76 бала (U = 448; p = 0,048), а також вищу дружелюбність – 1,43±7,46 бала проти -5,59±8,92 бала (t = 3,611; p < 0,001). Водночас за шкалою «Позитивне мислення» вищий результат отримали особи,

які не звертаються по допомогу: 20,96±3,46 бала порівняно з 19,37±3,59 бала у респондентів, які звертаються до близьких (U = 444; p = 0,043).

Отже, готовність до звернення по допомогу виявилось пов'язаним переважно з особливостями міжособистісної поведінки та ставлення до власного тіла, але не із загальним рівнем резильєнтності або самооцінки. Респонденти, готові звертатися до близьких людей чи спеціалістів, характеризуються вищою дружелюбністю, нижчими агресивністю і підозрілістю та більш позитивним ставленням до власного тіла порівняно з особами, які звикли долати труднощі самостійно.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити систему взаємозв'язків між резильєнтністю та основними складовими образу Я. Для їхнього визначення використовувався коефіцієнт кореляції r-Пірсона (табл. 1).

Загальний показник резильєнтності позитивно корелював з емоційною оцінкою ставлення до власного тіла (r = 0,272; p = 0,013), відчуттям його сили (r = 0,306; p = 0,005) та активності (r = 0,248; p = 0,024). Також було встановлено позитивний зв'язок резильєнтності із самооцінкою (r = 0,333; p = 0,002). Отже, вищий рівень здатності до адаптації та відновлення після складних подій поєднується з позитивнішим ставленням до себе, прийняттям власної тілесності та сприйняттям тіла як сильного й активного.

Найбільш виражені взаємозв'язки загального показника резильєнтності виявлено з характеристиками міжособистісної поведінки. Резильєнтність позитивно корелювала з домінуванням (r = 0,404; p < 0,001) і негативно – з підпорядкованістю (r = -0,393; p < 0,001) та залежністю (r = -0,264; p = 0,016). Тобто, більш резильєнтним респондентам властиві активніша позиція у взаємодії, готовність самостійно приймати рішення, бути ініціативним та відстоювати власну позицію. Нижча резильєнтність, навпаки, може поєднуватися зі схильністю поступатися власними потребами, сумніватися у своїх можливостях і надмірно орієнтуватися на підтримку або схвалення інших людей.

Окремі складові резильєнтності продемонстрували різну структуру зв'язків із компонентами образу Я. Позитивне мислення було позитивно пов'язане з домінуванням (r = 0,289; p = 0,008) та негативно – з підпорядкованістю (r = -0,324; p = 0,003) і залежністю (r = -0,300; p = 0,006). Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, корелював з емоційною оцінкою ставлення до тіла (r = 0,280; p = 0,010) і домінуванням (r = 0,246; p = 0,025) позитивно, а негативно – з підпорядкованістю (r = -0,239; p = 0,030).

Найбільш широку систему зв'язків виявлено за показником «Мислення, орієнтоване на віру та надію». Показник позитивно корелював з емоційною оцінкою (r = 0,242; p = 0,027), силою (r = 0,324; p = 0,003) та активністю ставлення до тіла (r = 0,253; p = 0,021), самооцінкою (r = 0,402; p < 0,001) і домінуванням (r = 0,421; p < 0,001), а також негативно – з підпорядкованістю (r = -0,354; p = 0,001). Таким чином, результати кореляційного аналізу показують, що резильєнтність пов'язана з позитивним сприйняттям себе та власного тіла, відчуттям особистої цінності, а також із самостійною й активною позицією у міжособистісній взаємодії.

Вік респондентів позитивно корелював зі значенням загального показника резильєнтності (r = 0,233; p = 0,034), способом життя, спрямованим на копінг та коригування (r = 0,237; p = 0,031), і домінуванням (r = 0,362; p < 0,001), а негативно – з підозрілістю (r = -0,285; p = 0,009), підпорядкованістю (r = -0,336; p = 0,002) та залежністю (r = -0,289; p = 0,008). Тобто, зі збільшенням віку респонденти характеризуються дещо вищою здатністю коригувати власну поведінку відповідно до складних обставин, більшою психологічною стійкістю та самостійністю у взаємодії з іншими людьми.

Для більш грунтовного аналізу даних був використаний регресійний аналіз. Він показав, що побудована модель прогнозування загального показника резильєнтності є статистично значущою: R = 0,404; R^2 = 0,163; F(1; 81) = 15,8; p < 0,001. Виявилось, показник домінування пояснює 16,3% варіативності загального рівня резильєнтності у досліджуваній вибірці.

Домінування є статистично значущим позитивним предиктором резильєнтності (B = 0,316; SE = 0,0797; β = 0,404; t = 3,97; p < 0,001). Це означає, що вищі показники за шкалою «Домінування» методики Т. Лірі пов'язані з вищим загальним рівнем резильєнтності. Схильність брати на себе ініціативу, самостійно ухвалювати рішення та відстоювати власну позицію може виступати важливим

Таблиця 1

Значущі взаємозв'язки показників резильєнтності з компонентами образу Я

Компоненти образу Я	Позитивне мислення	Коригування і копінг	Мислення, орієнтоване на віру та надію	Загальний показник резильєнтності
Емоційна оцінка ставлення до тіла	–	0,280*	0,242*	0,272*
Сила ставлення до тіла	–	–	0,324**	0,306**
Активність ставлення до тіла	–	–	0,253*	0,248*
Самооцінка	–	–	0,402***	0,333**
Домінування	0,289**	0,246*	0,421***	0,404***
Підпорядкованість	-0,324**	-0,239*	-0,354**	-0,393***
Залежність	-0,300**	–	–	-0,264*

Примітки: статистично значущі кореляції позначені при * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

особистісним ресурсом під час подолання складних життєвих обставин.

Висновки. Проведене дослідження дозволило вивчити особливості зв'язку резильєнтності з емоційно-оцінним, тілесним і соціально-поведінковим компонентами образу Я. У досліджуваній вибірці встановлено помірний рівень загальної резильєнтності, а найбільш вираженою її складовою виявилося позитивне мислення.

Загальний показник резильєнтності позитивно корелював із самооцінкою, емоційною оцінкою, силою та активністю ставлення до власного тіла. Отже, позитивніше ставлення до себе і сприйняття власного тіла як сильного та активного поєднуються з вищою здатністю адаптуватися до складних обставин. Резильєнтність також позитивно корелювала з домінуванням і негативно – з підпорядкованістю та залежністю. Домінування виявилося статистично значущим позитивним предиктором резильєнтності, що вказує на значення ініціативності, самостійності й готовності відстоювати власну позицію як можливих ресурсів адаптації.

Загальний рівень резильєнтності не відрізнявся залежно від статі, проте чоловіки мали вищі показники позитивного мислення, а жінки – коригування способу життя, емоційної оцінки й активності у ставленні до тіла та дружелюбності. Зі збільшенням віку підвищувалися показники резильєнтності, поведінкового коригування і домінування та знижувалися підозрілість, підпорядкованість і залежність. Готовність звернутись по допомогу була пов'язана переважно з міжособистісною поведінкою: особи, які зверталися до близьких або спеціалістів, характеризувалися вищою дружелюбністю та нижчими агресивністю і підозрілістю.

В подальших дослідженнях може бути перспективним розширення й вирівнювання вибірки за віком і статтю, окреме порівняння вікових груп та застосування лонгітюдного дизайну. Доцільним є також вивчення самоефективності, відчуття контролю, соціальної підтримки та емоційної регуляції як можливих механізмів взаємозв'язку образу Я з резильєнтністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 1. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1

2. Колесніченко Л.А., Береженна О.Ю. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Т. 30, № 4. С. 34–46. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4

3. Кононенко О.І. Емоційно-оцінне ставлення особистості до себе як психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія.* 2012. Т. 17, вип. 5. С. 73–80.

4. Кременчуцька М.К. Гендерні особливості діяльності, що протікає в стресогенних умовах. *Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Одеса, 20–21 травня 2020 р.* Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2020. С. 34–37.

5. Кременчуцька М.К., Добриніна І.В. Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 2(52). С. 84–95. DOI: https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225431

6. Ткалич М.Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 70–75. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8

7. Хомуленко Т.Б., Лесніченко Н.П. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2024. Вип. 70. С. 183–196. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.14

8. Чиханцова О.А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 146–153. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16

9. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K. A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine–Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1331886. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886

10. Leary T. Interpersonal Diagnosis of Personality: a Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation. New York: Ronald Press, 1957. 518 p.

11. Linardon J., Anderson C., McClure Z. Body appreciation predicts better mental health and wellbeing: a short-term prospective study. *Body Image*. 2023. Vol. 45. P. 20–24. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.001

12. Ouyang Y., Xiong X., Luo J., Zhang Y. Research on the influence of body image on college students' weight-loss intention: chained intermediary analysis of self-efficacy and self-esteem. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1458259. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458259

13. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.

14. Schäfer S.K., Supke M., Kausmann C. et al. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2. Article 92. DOI: https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w

15. Troy A.S., Willroth E.C., Shallcross A.J., Giuliani N. R., Gross J.J., Mauss I.B. Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 547–576. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923.2:159.944.4
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.3

Кульматицький А. В.
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри невропатології та нейрохірургії
факультету післядипломної освіти
ДНТ «Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького»
ORCID: 0000-0003-3486-1143

Климків Р. І.
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри фундаментальних та соціальних наук
Комунального закладу вищої освіти Львівської обласної ради
«Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»
ORCID: 0000-0002-1747-6844

Червоношапка М. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
викладач кафедри фізичної терапії, психічного та фізичного здоров'я
Комунального закладу вищої освіти Львівської обласної ради
«Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»
ORCID: 0000-0001-9180-6402

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК МЕХАНІЗМ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AS A MECHANISM OF ADAPTATION TO UNCERTAINTY: A THEORETICAL ANALYSIS

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічної гнучкості особистості як механізму адаптації до умов невизначеності. Актуальність проблеми зумовлена тривалим впливом мінливих, слабко прогнозованих і стресогенних обставин, за яких ефективність адаптації визначається не лише стійкістю сформованих способів реагування, а й здатністю своєчасно змінювати їх відповідно до вимог ситуації та особистісних цінностей. Систематизовано контекстуально-поведінковий, регулятивний, когнітивний і ресурсний підходи до розуміння психологічної гнучкості. Уточнено її співвідношення з когнітивною гнучкістю, гнучкістю копінгу, регулятивною гнучкістю, толерантністю до невизначеності та резильєнтністю. Обґрунтовано, що психологічна гнучкість не зводиться до варіативності мислення або поведінки, а передбачає усвідомлений контакт із поточним досвідом, прийняття внутрішніх переживань, дистанціювання від ригідних когнітивних правил, орієнтацію на цінності та корекцію дій на основі зворотного зв'язку. Запропоновано інтегративну теоретичну модель, яка охоплює чотири взаємопов'язані рівні: уважно-усвідомлювальний, когнітивно-інтерпретаційний, емоційно-приймальний і ціннісно-поведінковий. Механізм адаптації представлено як циклічний процес розпізнавання контексту, послаблення автоматизованої реакції, формування альтернатив, вибору ціннісно узгодженої дії, оцінювання її наслідків і подальшого коригування. Показано, що результативність гнучкості визначається не кількістю доступних стратегій як такою, а точністю розпізнавання контексту, здатністю відмовлятися від неефективної відповіді та зберігати смислову послідовність поведінки. Визначено адаптивні функції психологічної гнучкості та умови, за яких гнучкість не переходить у непослідовність. Окреслено перспективи емпіричної перевірки запропонованої моделі.

Ключові слова: психологічна гнучкість, особистість, адаптація, невизначеність, саморегуляція, когнітивна гнучкість, резильєнтність, цінності.

The article presents a theoretical analysis of psychological flexibility as a mechanism of adaptation to uncertainty. The relevance of the problem is determined by prolonged exposure to changing, poorly predictable and stressful circumstances, in which effective adaptation requires not only stable response patterns but also the capacity to modify them in accordance with situational demands and personal values. Contextual-behavioural, regulatory, cognitive and resource-oriented approaches to psychological flexibility are systematised. Its relationship with cognitive flexibility, coping flexibility, regulatory flexibility, tolerance of uncertainty and resilience is clarified. Psychological flexibility is shown not to be reducible to variability in thinking or behaviour; it also involves conscious contact with present experience, acceptance of internal events, distancing from rigid cognitive rules, values-based orientation and adjustment of action through feedback. An integrative theoretical model is proposed comprising four interrelated levels: attentional-awareness, cognitive-interpretive, emotional-acceptance and value-behavioural. Adaptation is conceptualised as a cyclical process of recognising the context, weakening automatic reactions, generating alternatives, selecting value-consistent action, evaluating its consequences and making further corrections. The effectiveness of flexibility depends not on the number of available strategies as such, but on accurate context recognition, the ability to abandon ineffective responses and the preservation of meaningful behavioural coherence. The adaptive functions of psychological flexibility and the conditions under which flexibility does not turn into inconsistency are identified. Prospects for empirical testing of the proposed model are outlined.

Key words: psychological flexibility, personality, adaptation, uncertainty, self-regulation, cognitive flexibility, resilience, values.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Умови невизначеності посилюють вимоги до адаптації особистості: попередньо ефективні способи реагування можуть швидко втрачати функціональність, а рішення доводиться ухвалювати за неповної інформації. Тому адаптивність визначається не лише стійкістю, а й здатністю змінювати когнітивні оцінки, емоційне ставлення та поведінку без втрати смислової спрямованості. Така здатність описується поняттям психологічної гнучкості.

У науковій літературі гнучкість розглядають як переключення способів мислення, варіативність копінгу, контекстуально доцільну регуляцію емоцій і готовність діяти відповідно до цінностей. Когнітивна гнучкість забезпечує зміну перспективи й подолання шаблонності [1; 4], тоді як психологічна гнучкість охоплює також ставлення до внутрішнього досвіду та поведінкову реалізацію вибору. У контекстуально-поведінковому підході вона визначається як здатність контактувати з поточним моментом і змінювати або продовжувати дію відповідно до ситуації та обраних цінностей [12].

Проблемою залишається неоднозначність конструкту: ним позначають рису, навичку, ситуативний стан і метапроцес саморегуляції. Окремі методики вимірюють переважно негнучкість або дистрес, тому низькі показники можуть помилково ототожнюватися з інтенсивністю негативних переживань [10]. Українська адаптація Psy-Flex підтвердила можливість компактного оцінювання гнучкості, але не усунула потреби в поясненні її внутрішньої структури [2].

Мета статті – уточнити зміст психологічної гнучкості, розмежувати її із суміжними поняттями та обґрунтувати інтегративну модель її функціонування як механізму адаптації до невизначеності. Використано теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення й концептуальне моделювання.

Виклад основного матеріалу. Психологічну гнучкість доцільно розуміти як метарегулятивну здатність узгоджувати внутрішні процеси й поведінку з контекстом та значущими цілями. Її критерієм є не частота змін, а функціональність відповіді: в одних умовах адаптивним є переключення стратегії, в інших – продовження обраної дії попри дискомфорт. Отже, протилежністю гнучкості виступає не сталість, а ригідне повторення реакції без урахування наслідків [13].

Контекстуально-поведінкова модель пов'язує негнучкість із когнітивним злиттям і досвідним уникненням. У першому випадку думки та прогнози сприймаються як безумовні факти; у другому поведінка підпорядковується прагненню негайно усунути небажані переживання. Прийняття не означає пасивності: це готовність витримувати внутрішній дискомфорт настільки, наскільки необхідно для ціннісно важливої дії [12]. Сучасні узагальнення підтверджують, що зміни прийняття, дефузії, контакту з цінностями та відданої дії пов'язані зі зменшенням дистресу [14].

Визначено відмінності психологічної гнучкості від суміжних конструктів (табл. 1). Регулятивна гнучкість підкреслює чутливість до контексту, репертуар стратегій і використання зворотного зв'язку [7]; гнучкість копінгу – відповідність способу подолання контрольованості ситуації [9]; толерантність до невизначеності – здатність витримувати неоднозначність без передчасного завершення пошуку [8]; резильєнтність – збереження або відновлення функціонування після труднощів. Психологічна гнучкість інтегрує ці можливості, додаючи прийняття внутрішнього досвіду й ціннісний критерій дії.

Еволюція поняття психологічної гнучкості відображає перехід від уявлення про адаптацію як пристосування до уявлення про неї як про активне регулювання взаємодії із середовищем. У когнітивній традиції основна увага приділялася зміні схем і способів опрацювання інформації; у дослідженнях копінгу – варіюванню стратегій відповідно до контрольованості стресора; у контекстуально-поведінковій психології – функції поведінки та її зв'язку з цінностями. Інтеграція цих підходів дає підстави розглядати гнучкість не як окрему рису, а як організаційний принцип саморегуляції, який визначає, наскільки особистість здатна оновлювати спосіб дії після зміни умов [10].

Важливим є розмежування диспозиційного та ситуативного аспектів гнучкості. Відносно стійкий рівень відображає сформованість навичок усвідомлення, прийняття, переоцінювання та ціннісного вибору. Ситуативний прояв залежить від інтенсивності загрози, виснаження, попереднього

Таблиця 1

Співвідношення психологічної гнучкості із суміжними конструктами

Конструкт	Спільна ознака	Відмінність
Когнітивна гнучкість	Зміна перспективи й способу розв'язання	Не обов'язково включає прийняття емоцій і ціннісну дію
Гнучкість копінгу	Варіювання стратегій відповідно до ситуації	Зосереджена переважно на подоланні стресора
Регулятивна гнучкість	Контекст, репертуар, зворотний зв'язок	Може не передбачати ціннісного критерію
Толерантність до невизначеності	Витримування неоднозначності	Характеризує ставлення, але не весь цикл дії
Резильєнтність	Адаптивне функціонування за труднощів	Описує переважно результат або траєкторію адаптації

Джерело: складено авторами на основі узагальнення наукових підходів [7–10; 13].

досвіду, доступної підтримки й значущості конкретної сфери. Тому одна людина може демонструвати достатню гнучкість у професійних завданнях і водночас ригідність у міжособистісних конфліктах. Такий підхід запобігає спрощеному поділу на «гнучких» і «негнучких» та орієнтує на аналіз профілю процесів у певному контексті [11].

Проблема вимірювання пов'язана з тим, що показник відсутності негнучкості не є повним еквівалентом наявності гнучкості. Людина може рідко уникати переживань, але не мати чітких ціннісних орієнтирів; усвідомлювати емоції, проте не переходити до дії; активно діяти, залишаючись підпорядкованою жорстким правилам. Отже, методично доцільно поєднувати загальний індекс із оцінюванням окремих процесів та їх ситуативної мінливості. Саме таку логіку реалізують контекстуально чутлива шкала Psy-Flex і багатовимірний інвентар MPFI [11; 15].

В умовах невизначеності психологічна гнучкість виконує особливу функцію, оскільки повна перевірка прогнозів часто неможлива. Непереносимість невідомого посилює пошук абсолютних гарантій, румінацію, відкладання рішень або передчасний вибір звичної відповіді [8]. Гнучкість не усуває об'єктивної невизначеності, але змінює спосіб взаємодії з нею: особистість розрізняє доступні й недоступні для контролю компоненти, допускає множинність сценаріїв, обирає достатньо обґрунтовану дію та зберігає готовність переглянути її після надходження нової інформації.

Уважно-усвідомлювальний рівень є вихідною умовою гнучкого реагування. Він включає довільне спрямування уваги на актуальні ознаки ситуації, помічання тілесних і емоційних реакцій та розрізнення події й оцінки події. Без цього поведінка визначається найбільш доступним автоматичним сценарієм. Усвідомлення створює часовий і смисловий проміжок між стимулом та відповіддю, у якому стає можливим вибір. Водночас саме спостереження не гарантує адаптації: воно має поєднуватися з переоцінюванням інформації й готовністю діяти.

Когнітивно-інтерпретаційний рівень забезпечує перевірку правил, прогнозів і категоричних суджень, а також побудову кількох можливих пояснень ситуації. Його завданням є не обов'язково замінити негативну думку позитивною, а зменшити її безумовний контроль над поведінкою. Емоційно-приймальний рівень підтримує контакт із переживаннями без їх придушення та без автоматичного підпорядкування їм. У поєднанні ці рівні дозволяють визнати тривогу як значущу інформацію, але не надавати їй статусу остаточного рішення.

Ціннісно-поведінковий рівень перетворює внутрішню варіативність на спрямовану активність. Цінності виконують функцію відносно стабільного орієнтира, тоді як конкретні цілі й способи їх досягнення можуть змінюватися. Саме ця відмінність пояснює сумісність гнучкості з послідовністю: особистість може відмовитися від неефективного плану, не відмовляючись від значущого напряму. Поведінковий компонент передбачає малу перевірювану дію, оцінювання її результатів та подальше уточнення стратегії, а не очікування повної впевненості.

Запропонована інтегративна модель охоплює чотири взаємопов'язані рівні. Уважно-усвідомлювальний рівень забезпечує контакт із поточним досвідом і розрізнення фактів, інтерпретацій та емоційних реакцій. Когнітивно-інтерпретаційний рівень відповідає за дистанціювання від жорстких правил, формування альтернатив і перегляд прогнозів. Емоційно-приймальний рівень дає змогу не перетворювати тривогу чи сумнів на автоматичну заборону дії. Ціннісно-поведінковий рівень визначає напрям вибору та переводить його у конкретну дію.

За невизначеності ці рівні утворюють цикл: розпізнавання контексту → усвідомлення внутрішньої реакції → послаблення автоматизованої відповіді → формування альтернатив → вибір ціннісно узгодженої дії → оцінювання наслідків → корекція. Зворотний зв'язок є принциповим, оскільки стратегія залишається гнучкою лише доти, доки співвідноситься з новими даними. Вимірювання ситуативних проявів Psy-Flex і багатовимірних профілів MPFI підтверджує доцільність поєднання загального й процесуального рівнів аналізу [11; 15].

Модель пояснює три основні адаптивні функції психологічної гнучкості. По-перше, вона розширює поведінковий репертуар і зменшує залежність від першої автоматичної реакції. По-друге, підтримує активність за наявності тривоги, сумніву чи втоми, не вимагаючи попереднього усунення цих станів. По-третє, узгоджує короткочасні рішення з довготривалими цілями, завдяки чому зміна стратегії не перетворюється на хаотичність. Українські дослідження пов'язують психологічну гнучкість із благополуччям, життєстійкістю та ресурсами адаптації [3; 5; 6].

Водночас гнучкість має межі. Вона не компенсує дефіцит безпеки, соціальної підтримки й матеріальних ресурсів; прийняття внутрішніх переживань не означає прийняття небезпечних зовнішніх умов; орієнтація на цінності не виключає їх критичного перегляду. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що, на відміну від моделей, у яких психологічна гнучкість розглядається переважно як сукупність окремих процесів, запропонована модель відображає її як циклічний механізм адаптації до невизначеності, що послідовно охоплює уважно-усвідомлювальний, когнітивно-інтерпретаційний, емоційно-приймальний і ціннісно-поведінковий рівні. Внесок авторів полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку цих рівнів через цикл розпізнавання контексту, послаблення автоматизованої реакції, формування альтернатив, вибору ціннісно узгодженої дії, оцінювання наслідків і корекції поведінки. Така концептуалізація пояснює, чому одна стратегія може бути адаптивною в одному контексті та ригідною в іншому.

Для відмежування адаптивної гнучкості від непослідовності доцільно застосовувати три критерії. Перший – контекстуальна обґрунтованість: зміна відповіді має спиратися на нові ознаки ситуації, а не лише на коливання настрою. Другий – ціннісна узго-

дженість: різні за формою дії повинні підтримувати значущий напрям життєдіяльності. Третій – чутливість до наслідків: людина має бути готовою визнавати неефективність обраного способу й коригувати його. За відсутності цих критеріїв варіативність може набувати форми імпульсивності, уникнення відповідальності або хаотичного переключення між цілями.

Практичне значення моделі полягає в можливості визначати не лише загальний рівень гнучкості, а й конкретну ланку, у якій порушується адаптаційний цикл. Труднощі можуть виникати через звуження уваги, когнітивне злиття, неприйняття емоцій, нечіткість цінностей, дефіцит поведінкових альтернатив або ігнорування зворотного зв'язку. Така диференціація створює підстави для точнішого добору психологічних інтервенцій і для подальшої операціоналізації запропонованої моделі в емпіричних дослідженнях.

Окремо слід ураховувати взаємодію індивідуальної гнучкості з ресурсами середовища. Навіть розвинені навички усвідомлення та ціннісного вибору не усувають об'єктивних обмежень, пов'язаних із небезпекою, браком інформації, соціальної підтримки або часу. У таких випадках адаптивною може бути не активна перебудова ситуації, а тимчасове збереження ресурсів, звернення по допомогу чи відкладення незворотного рішення. Отже, оцінювання гнучкості має враховувати не лише форму поведінки, а й реальний діапазон доступних людині можливостей.

Часовий аспект також є принциповим для розуміння адаптаційного ефекту. Окрема реакція може тимчасово знижувати напруження, але погіршувати функціонування у тривалій перспективі; навпаки, ціннісно узгоджена дія іноді супроводжується короткочасним посиленням дискомфорту. Тому психологічну гнучкість слід оцінювати за динамікою наслідків, а не лише за безпосереднім емоційним результатом. У цьому сенсі вона може розглядатися як один із процесуальних механізмів резильєнтності: гнучкість описує спосіб регулювання, тоді як резильєнтність – траєкторію збереження або відновлення функціонування.

Із запропонованої моделі випливають перевірювані припущення. По-перше, зв'язок загальної гнучкості з адаптацією має опосередковуватися здатністю використовувати зворотний зв'язок і змінювати неефективну стратегію. По-друге, ціннісна визначеність повинна зменшувати ризик переходу варіативності в непослідовність. По-третє, за високої об'єктивної загрози прийняття внутрішнього досвіду буде адаптивним лише в поєднанні з реалістичним оцінюванням небезпеки та доступних ресурсів. Перевірка цих положень потребує повторних вимірювань і аналізу гнучкості в конкретних життєвих контекстах.

Висновки. Психологічна гнучкість є комплексною метарегулятивною здатністю, що забезпечує контекстуально доцільне узгодження уваги, інтерпретацій, емоційного ставлення та поведінки з актуальними вимогами й особистісними цінностями. Її визначальною ознакою є можливість змінювати або продовжувати дію на основі функціональності, а не сили звички, прагнення негайного полегшення чи жорсткого правила.

Обґрунтована модель включає уважно-усвідомлювальний, когнітивно-інтерпретаційний, емоційно-приймальний і ціннісно-поведінковий рівні. Їх взаємодія формує цикл розпізнавання контексту, послаблення автоматизованої реакції, створення альтернатив, вибору, дії, зворотного зв'язку та корекції. Психологічна гнучкість інтегрує окремі елементи когнітивної, копінгової та регулятивної гнучкості, толерантності до невизначеності й резильєнтності, але відрізняється включенням прийняття внутрішнього досвіду та ціннісного критерію поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці чотирирівневої структури, визначенні внеску її компонентів у адаптацію та психологічне благополуччя, а також у поєднанні загальних і контекстуально чутливих методик. Окремого вивчення потребують умови, за яких варіативність переходить у непослідовність, а наполегливість – у ригідність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Диса О. Специфіка дослідження когнітивної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості. *Вісник* Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 25. С. 34–43. DOI: 10.30970/PS.2025.25.4

2. Косяк В. А., Лавриненко Д. Г. Шкала вимірювання психологічної гнучкості (Psy-Flex): адаптація та психометрична оцінка. *Науковий* вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 4. С. 30–37. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.4.4

3. Купрєєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий* вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 31–37. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.5

4. Рудковська О. В. *Наукові* концепції дослідження когнітивної гнучкості: теоретичний аналіз. Габітус. 2025. Вип. 76. С. 129–134. DOI: 10.32782/hbts.76.20

5. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., Кононенко Т. В. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3(27). С. 118–129. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.12

6. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник* Національного університету оборони України. 2024. № 5(81). С. 143–150. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150

7. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. Perspectives on Psychological Science. 2013. Vol. 8, No. 6. P. 591–612. DOI: 10.1177/1745691613504116

8. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? Journal of Anxiety Disorders. 2016. Vol. 41. P. 5–21. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.03.011

9. Cheng C., Lau H.-P. B., Chan M.-P. S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140, No. 6. P. 1582–1607. DOI: 10.1037/a0037913

10. Cherry K. M., Vander Hoeven E., Patterson T. S., Lumley M. N. Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. Clinical Psychology Review. 2021. Vol. 84. Article 101973. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.101973

11. Gloster A. T., Block V. J., Klotsche J., Villanueva J., Rinner M. T. B., Benoy C., Walter M., Karekla M., Bader K. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. Journal of Contextual Behavioral Science. 2021. Vol. 22. P. 13–23. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.09.001

12. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44, No. 1. P. 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006

13. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30, No. 7. P. 865–878. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.001

14. Macri J. A., Rogge R. D. Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. Clinical Psychology Review. 2024. Vol. 110. Article 102432. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102432

15. Rolffs J. L., Rogge R. D., Wilson K. G. Disentangling components of flexibility via the Hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). Assessment. 2018. Vol. 25, No. 4. P. 458–482. DOI: 10.1177/1073191116645905

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:615.851
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.4

Мілютіна К. Л.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0000-0003-0013-2989

Бегеза Л. Є.
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0000-0002-5361-4677

Бондар С. С.
доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0000-0002-9842-0470

Житинська М. О.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0000-0002-3118-790X

Мошенський С. В.
кандидат технічних наук,
доцент кафедри психології
Академії праці, соціальних відносин і туризму
ORCID: 0009-0001-4212-0495

СЕМАНТИЧНЕ АВТОРСТВО В СУЧАСНИХ СИСТЕМНИХ ПІДХОДАХ

SEMANTIC AUTHORITY IN MODERN SYSTEMIC APPROACHES

У статті розглянуто епістемічну рефлексивність терапевта та семантичне авторство клієнта як взаємопов'язані характеристики сучасного психотерапевтичного процесу. Під семантичним авторством запропоновано розуміти право та здатність клієнта залишатися основним суб'єктом формування, перевірки й перегляду значень власного досвіду в процесі психотерапії. Проаналізовано проблему епістемічної асиметрії у терапевтичних стосунках, співвідношення професійного знання терапевта та першоособового знання клієнта, а також поняття епістемічного авторитету, епістемічної довіри й епістемічної несправедливості. Показано, що епістемічна рефлексивність передбачає усвідомлення терапевтом впливу власних теоретичних моделей, запитань та інтерпретацій на формування значень у терапевтичному діалозі.

Узагальнено, що семантичне авторство можна розглядати як один із критеріїв етичної системної психотерапії. Воно зберігається тоді, коли клієнт залишається головним учасником осмислення власного досвіду, має право переглядати запропоновані терапевтом формулювання та може формувати ставлення до своїх внутрішніх частин, проблем і життєвих історій. Епістемічна рефлексивність терапевта, зі свого боку, забезпечує усвідомлення меж професійного знання та відповідальності за вплив терапевтичної мови. Розглянуто способи збереження семантичного авторства клієнта в Internal Family Systems Р. Шварца, наративній терапії М. Вайта і Д. Епстона, колаборативному підході Г. Андерсон, рефлексивних процесах Т. Андерсена та підході Clean Language Д. Гроува. Встановлено, що, незважаючи на відмінності між зазначеними моделями, їх об'єднує обмеження монополії терапевта на інтерпретацію внутрішнього досвіду клієнта та підтримка його активної участі у створенні терапевтичних смислів. Обґрунтовано, що епістемічна рефлексивність може розглядатися як важлива професійна компетентність терапевта, яка дає змогу поєднати професійну експертизу з повагою до семантичного авторства клієнта. Для професійної підготовки терапевтів це означає необхідність поєднання технічного навчання з філософською, етичною та соціально-критичною рефлексією. Супервізія повинна охоплювати не лише питання правильності втручань, але й аналіз того, як терапевт визначає норму, патологію, істину, доказ і терапевтичну зміну.

Ключові слова: епістемічна рефлексивність, семантичне авторство, психотерапія, епістемічна асиметрія, епістемічний авторитет, епістемічна довіра, епістемічна несправедливість, системна психотерапія, наративна терапія, Internal Family Systems, Clean Language.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The article examines the therapist's epistemic reflexivity and the client's semantic authorship as interrelated characteristics of the modern psychotherapeutic process. It is proposed to understand semantic authorship as the client's right and ability to remain the main subject of forming, verifying and revising the meanings of his own experience in the process of psychotherapy. The problem of epistemic asymmetry in therapeutic relationships, the relationship between the therapist's professional knowledge and the client's first-person knowledge, as well as the concepts of epistemic authority, epistemic trust and epistemic injustice are analyzed. It is shown that epistemic reflexivity involves the therapist's awareness of the influence of his own theoretical models, questions and interpretations on the formation of meanings in the therapeutic dialogue. It is generalized that semantic authorship can be considered as one of the criteria of ethical systemic psychotherapy. It is preserved when the client remains the main participant in the comprehension of his own experience, has the right to revise the formulations proposed by the therapist and can form an attitude towards his inner parts, problems and life stories. The therapist's epistemic reflexivity, in turn, provides awareness of the boundaries of professional knowledge and responsibility for the impact of therapeutic language. The methods of preserving the client's semantic authorship in R. Schwartz's Internal Family Systems, M. White and D. Epston's narrative therapy, G. Anderson's collaborative approach, T. Andersen's reflective processes, and D. Grove's Clean Language approach are considered. It is established that, despite the differences between the mentioned models, they are united by the limitation of the therapist's monopoly on the interpretation of the client's internal experience and the support of his active participation in the creation of therapeutic meanings. It is substantiated that epistemic reflexivity can be considered as an important professional competence of the therapist, which allows combining professional expertise with respect for the client's semantic authorship. For the professional training of therapists, this means the need to combine technical training with philosophical, ethical, and socio-critical reflection. Supervision should encompass not only the issue of the correctness of interventions, but also an analysis of how the therapist defines norm, pathology, truth, evidence, and therapeutic change.

Key words: epistemic reflexivity, semantic authorship, psychotherapy, epistemic asymmetry, epistemic authority, epistemic trust, epistemic injustice, systemic psychotherapy, narrative therapy, Internal Family Systems, Clean Language.

Постановка проблеми. Сучасна психотерапія дедалі частіше розглядається не лише як застосування певних методів і технік, а як особлива форма взаємодії, у якій терапевт і клієнт спільно формують розуміння психологічного досвіду. У цьому контексті особливого значення набувають поняття онтологічної та епістемологічної рефлексивності, епістемічної асиметрії, епістемічного авторитету, ментalізації, епістемічної довіри та епістемічної несправедливості [6-10; 15; 22; 28]. Вони допомагають пояснити, як переконання терапевта щодо природи психологічної реальності та можливостей її пізнання впливають на терапевтичну взаємодію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі наукових джерел під семантичним авторством розуміється право та здатність клієнта залишатися основним суб'єктом формування, перевірки та перегляду значень власного досвіду у психотерапевтичному процесі. Це поняття використовується як інтегративна категорія для аналізу сучасних системних, наративних і постмодерних психотерапевтичних підходів [1–4; 20; 23–27].

Семантичне авторство безпосередньо пов’язане з епістемічною рефлексивністю терапевта. Терапевт має усвідомлювати, що його запитання, діагностичні категорії, метафори та інтерпретації не лише відображають досвід клієнта, а й впливають на спосіб, у який цей досвід надалі розуміється. Тому, професійна рефлексивність передбачає постійний аналіз між тим, що безпосередньо повідомляє/транслює клієнт, і тим, що додає до цього повідомлення терапевтична модель [28].

У моделі Internal Family Systems Річарда Шварца психіка розглядається як внутрішня система, утворена взаємопов’язаними частинами. Кожна частина має власну перспективу, емоції, наміри й захисні функції. Терапевтична робота не передбачає, що терапевт повинен установити, яка частина є правильною, а яка патологічною. Натомість клієнтові допомагають диференціюватися від крайніх станів окремих частин, установити з ними контакт і зрозуміти їхні позитивні захисні наміри [20].

Семантичне авторство проявляється в тому, що назви та значення поведінки внутрішніх частин не задаються терапевтом наперед. Клієнтові пропонують безпосередньо дослідити, чого ця частина боїться, від чого захищає систему та чого потребує. Отже, значення внутрішнього досвіду виникає в процесі контакту між Self клієнта та його частинами, а не внаслідок зовнішнього експертного тлумачення. Поняття Self в IFS описує стан внутрішньої присутності, для якого характерні спокій, цікавість, співчуття, ясність і здатність підтримувати зв’язок із різними частинами. У цьому сенсі терапевтична зміна полягає у відновленні внутрішнього лідерства клієнта. Автором значень стає не окрема захисна частина і не терапевт, а людина, яка з позиції Self може почути різні внутрішні перспективи, співвіднести їх і сформувати більш інтегроване розуміння власного досвіду [20].

Схожий принцип реалізується в наративній терапії Майкла Вайта та Девіда Епстона. У межах цього підходу проблема відокремлюється від особистості, а домінантна проблемна історія розглядається лише як один із можливих описів життя людини. Терапевт допомагає клієнтові виявити події, наміри, цінності та вчинки, які не вписуються в проблемно насичений наратив. На основі таких винятків можуть формуватися альтернативні історії, що краще відображають бажану ідентичність клієнта [23-27]. Переавторство в наративній терапії не означає довільного створення позитивної версії життя: клієнт самостійно переви-значає свій досвід [3; 4; 13; 26; 27].

У колаборативному підході Гарлін Андерсон терапевтичне знання також не розглядається як готовий професійний продукт, який передається клієнтові. Воно виникає в процесі розмови, у якій значення залишаються відкритими для уточнення. Позиція терапевта описується як позиція незнання. Це не означає відсутності професійної компетент-

ності, а вказує на відмову від передчасної впевненості щодо того, що досвід іншої людини означає насправді [2].

Колаборативна терапія підтримує семантичне авторство через запитання, які виходять із мови й описів клієнта. Терапевт не намагається підпорядкувати розповідь наперед заданій моделі, а досліджує, як сам клієнт розуміє ситуацію, які відмінності для нього мають значення та які нові можливості можуть виникати в діалозі. Таким чином, терапевтичний процес стає не процедурою розкриття прихованої істини, а спільним формуванням нових способів розуміння [2].

Рефлексивні процеси Тома Андерсена також спрямовані на зменшення монополії терапевта на значення. У роботі рефлексивної команди фахівці відкрито обговорюють свої враження та припущення у присутності клієнта або сім'ї. При цьому їхні висловлювання подаються як особисті відгуки й можливості, а не як остаточні висновки. Після цього клієнти отримують змогу відреагувати на почуте, вибрати корисні для себе ідеї або відкинути ті, що не відповідають їхньому досвіду [1].

Важливо, що рефлексивний процес створює множинність описів. Жоден голос, включно з голосом терапевта, не повинен автоматично набувати статусу остаточної істини. Семантичне авторство клієнта підтримується через можливість визначати, які з почутих формулювань його зворушують, викликають нові думки або, навпаки, сприймаються як чужі й нерелевантні [1].

Подібну етику невтручання в систему значень клієнта можна виявити в підході Clean Language Девіда Гроува. Терапевт використовує обмежений набір запитань і максимально зберігає слова, образи та метафори самого клієнта. Мета полягає в тому, щоб не замінювати внутрішню символічну модель клієнта метафорами або поясненнями терапевта [12; 14; 17–19].

Наприклад, якщо клієнт описує тривогу як «камінь усередині», терапевт не припускає, що цей камінь символізує пригнічений гнів, травму або страх відкидання. Натомість він може запитати: «І який це камінь?» або «І де саме цей камінь?». Такі запитання допомагають розвивати внутрішню модель клієнта, не задаючи їй наперед визначеного терапевтичного значення [14; 17–19]. Принципи Clean Language та їх застосування в психотерапевтичному і дослідницькому контекстах описані також у сучасних роботах [5; 16; 21]. Таким чином, семантичне авторство можна розглядати як один із критеріїв етичної системної психотерапії. Воно зберігається тоді, коли клієнт залишається головним учасником осмислення власного досвіду, має право переглядати запропоновані терапевтом формулювання та може формувати ставлення до своїх внутрішніх частин, проблем і життєвих історій [1; 2; 20; 23–27]. Епістемічна рефлексивність терапевта, зі свого боку, забезпечує усвідомлення меж професійного знання та відповідальності за вплив терапевтичної мови [28].

Представлені у літературі підходи вказують на уявлення про терапевта як нейтрального експерта, який об'єктивно виявляє приховану істину про клієнта. Натомість психотерапевтичне знання розглядається як контекстуальне, реляційне та частково сконструйоване в діалозі [2; 11; 15; 28]. Водночас повне заперечення професійної компетентності терапевта також є проблематичним, оскільки психотерапевтичні стосунки об'єктивно містять відмінності у знаннях, ролях і повноваженнях. Тому ключовим завданням стає не усунення епістемічної асиметрії, а її усвідомлене, етичне та рефлексивне регулювання [15; 22].

Мета дослідження: розглянути сучасні терапевтичні підходи як такі, що зберігають семантичне авторство клієнта.

Виклад основного матеріалу. Епістемічна рефлексивність у психотерапії може бути визначена як здатність терапевта критично аналізувати, яким чином виникає знання про клієнта, хто отримує право визначати значення його досвіду та як теоретичні припущення фахівця впливають на терапевтичний діалог. На відміну від загальної професійної саморефлексії, вона стосується не тільки емоційних реакцій або особистих упереджень терапевта, а й критеріїв, за якими певне пояснення визнається істинним, переконливим або терапевтично корисним [28].

Карла Вілліг наголошує, що психотерапевтична практика завжди ґрунтується на певних онтологічних та епістемологічних припущеннях, навіть коли терапевт їх безпосередньо не усвідомлює. Тому рефлексивність передбачає дослідження того, як професійна модель фахівця формує його сприйняття клієнта та межі можливих інтерпретацій [28].

Найвиразніше така позиція представлена в наративних і діалогічних підходах. Наративна терапія розглядає людину як експерта щодо власного життя та прагне допомогти їй перейти від насичених проблемою описів до більш багатих і варіативних історій ідентичності [23–27]. Поняття авторства тут має подвійне значення. По-перше, воно вказує на право людини говорити про власний досвід своїми словами. По-друге, авторство передбачає агентність – можливість зайняти позицію щодо подій власного життя, надати їм значення та визначити бажаний напрям подальших дій. У наративній терапії консультант і клієнт можуть розглядатися як співучасники створення терапевтичної розмови, однак вони не є рівнозначними авторами життя клієнта. Терапевт впливає на напрям діалогу, але остаточне право приймати або відкидати запропоновані значення має залишатися за клієнтом [3; 4; 13; 24; 26; 27].

Семантичне авторство також дає змогу точніше розмежувати поняття епістемічного та інтерпретативного авторитету. Терапевт має професійне знання про психологічні закономірності, психопатологію, терапевтичні методи та ризики. Клієнт, зі свого боку, має першоособове знання про власні відчуття, стосунки, історію та життєвий контекст. Проблема виникає тоді, коли професійна компетентність терапевта перетворюється на виняткове право визначати, що досвід клієнта «насправді означає». Дослідження епістемічного авторитету в конструктивістській

терапії показує, що психотерапевтична взаємодія інституційно залишається асиметричною: саме терапевтові зазвичай приписується право формулювати пояснення, ставити запитання та оцінювати зміни. Тому навіть співпраця потребує постійного узгодження того, кому належить право знати й називати переживання клієнта [15; 22].

Важливою умовою семантичного авторства є збереження багатоголосся. Сучасні системні, наративні та орієнтовані на внутрішню множинність підходи допускають, що внутрішній світ людини може містити різні, інколи суперечливі позиції [4; 20; 23–27]. Клієнт може одночасно прагнути змін і боятися їх, критикувати себе та потребувати самоприйняття, відчувати любов і гнів до тієї самої людини. Завдання терапії полягає не в тому, щоб швидко визначити єдине правильне значення, а в тому, щоб створити простір, у якому різні позиції можуть бути почуті, співвіднесені й переосмислені [1; 2; 4; 20].

Водночас семантичне авторство не слід ототожнювати з повною автономністю створення значень. Особиста історія завжди формується в певному культурному, сімейному, мовному та політичному контексті. Людина використовує доступні їй категорії для опису себе, а ці категорії можуть підтримувати як агентність, так і стигматизацію [2; 11; 23–27].

Із семантичним авторством безпосередньо пов'язаний ризик епістемічної несправедливості. Якщо терапевт систематично надає перевагу професійним категоріям над словами клієнта, останній може втратити статус надійного інтерпретатора власного досвіду [6]. Особливо небезпечною є ситуація, коли будь-яка незгода клієнта пояснюється опором, недостатньою усвідомленістю або симптомом психічного розладу. У такому разі терапевтична модель стає неспростовною: згода підтверджує її правильність, а незгода також тлумачиться як підтвердження. Епістемічна рефлексивність допомагає терапевтові розпізнавати такі замкнені інтерпретаційні конструкції та повертати клієнтові можливість впливати на формулювання проблеми [6; 28].

Разом із тим збереження авторства клієнта не передбачає некритичного схвалення кожного його пояснення. Деякі самоописи можуть бути жорсткими, самозвинувачувальними або сформованими під впливом насильства, стигматизації чи травматичного досвіду. Завдання терапевта полягає не в тому, щоб пасивно віддзеркалювати ці значення, а в тому, щоб допомагати клієнтові досліджувати їхнє походження, функції та наслідки. Таким чином, терапія може бути процесом спільного вироблення значень, але спільність не скасовує відповідальності терапевта за характер власного впливу [6; 15; 28].

Важливу роль у цьому процесі відіграє менталізація. Менталізуюча позиція передбачає визнання того, що внутрішні стани іншої людини не можуть бути відомі безпосередньо. Терапевт формулює припущення про почуття, наміри й переконання клієнта, але зберігає готовність переглянути їх [9; 10]. Така «позиція незнання» не є відсутністю компетентності. Навпаки, вона виступає дисциплінованою формою епістемічної скромності та захищає клієнта від надмірно впевненого психологічного тлумачення [2; 9; 10].

Семантичне авторство пов'язане також з епістемічною довірою. Клієнт стає відкритішим до нових значень тоді, коли відчуває, що терапевт визнав його суб'єктивність і не прагне замінити її готовою теоретичною схемою. Якщо інтерпретація терапевта сприймається як особисто релевантна, але не примусова, вона може бути інтегрована в життєвий досвід клієнта [7–10]. Водночас метою терапії не має бути безумовна довіра до фахівця. Більш адаптивним результатом є формування здатності клієнта критично оцінювати нову інформацію, співвідносити її зі своїм досвідом і самостійно вирішувати, які значення приймати [7; 8].

Отже, епістемічна рефлексивність регулює спосіб, у який терапевт використовує своє професійне знання, а семантичне авторство визначає міру участі клієнта у створенні значень власного досвіду. Ці поняття є взаємопов'язаними: що вища здатність терапевта усвідомлювати умовність і впливовість власних інтерпретацій, то більше можливостей він залишає клієнтові для активної участі в осмисленні свого життя [15; 28].

Центральною для цієї проблематики є праця Карли Вілліг «Онтологічна та епістемологічна рефлексивність: ключова навичка для терапевтів». Авторка стверджує, що ефективний терапевт повинен усвідомлювати власні припущення про те, що становить психологічну реальність і яким чином її можна пізнати [28]. За К. Вілліг, терапевтичні теорії ніколи не є нейтральними описами психологічної реальності. Кожна школа психотерапії передбачає певні уявлення про людину, причини психологічних труднощів, критерії психічного здоров'я та механізми змін. Наприклад, одна й та сама поведінка клієнта може бути інтерпретована як прояв несвідомого конфлікту, дезадаптивної когнітивної схеми, порушення прив'язаності, соціально сформованої ідентичності або екзистенційної кризи. Вибір інтерпретації залежить не тільки від спостережуваних фактів, але й від концептуальної системи терапевта [28].

Отже, рефлексивність означає здатність терапевта досліджувати власну участь у створенні терапевтичного знання. Йдеться не лише про самоспостереження або аналіз особистих емоцій, а про критичне осмислення того, як професійна освіта, теоретична орієнтація, культурне походження, соціальна позиція та особистий досвід впливають на сприйняття клієнта. Така позиція не вимагає відмови від теоретичних моделей, але передбачає відмову від їх безумовного сприйняття як єдиної об'єктивної істини [28].

Споріднену аргументацію запропонував Оскар Гонсалвес у межах когнітивно-наративної психотерапії. Він описав парадигмальний перехід від пошуку епістемологічної істини до дослідження екзистенційного значення [11]. У наративній перспективі терапія зосереджується не стільки на встановленні того, чи є певне переконання клієнта об'єктивно істинним, скільки на тому, як воно організовує його

досвід, ідентичність і життєві можливості. Людина розглядається як автор і водночас персонаж власних історій, а терапевтична зміна – як розширення способів конструювання особистого досвіду [11].

Водночас перехід до конструктивістського підходу не означає, що будь-яка інтерпретація є однаково корисною. Терапевтичні наративи можуть оцінюватися з погляду їхньої зв'язності, життєздатності, етичних наслідків, відкритості до нового досвіду та здатності підтримувати агентність клієнта. Таким чином, рефлексивний терапевт не нав'язує клієнтові «правильну» історію, але створює умови для появи нових значень [11; 23–27].

Проблема терапевтичного знання безпосередньо пов'язана з епістемічною асиметрією. Еліна Вейсте, Лііса Воутилайнен і Анссі Перакюля звертають увагу на фундаментальну особливість психотерапевтичного діалогу: клієнт має первинний доступ до власних думок, почуттів і переживань, однак терапевт володіє професійними моделями, за допомогою яких ці переживання інтерпретуються. Тому жодна зі сторін не має абсолютної епістемічної переваги [22].

На матеріалі аналізу реальних терапевтичних розмов дослідники показують, що терапевти використовують різні мовні практики для демонстрації доступу до внутрішнього світу клієнта. Вони можуть формулювати припущення, завершувати висловлювання клієнта, називати його почуття або пропонувати причинне пояснення поведінки. Такі дії можуть бути терапевтично продуктивними, оскільки допомагають клієнтові символізувати нечіткий або складний досвід. Проте вони також створюють ризик того, що професійна інтерпретація буде поставлена вище за самоопис клієнта [22].

Пізніша робота Іоанни Морайту й Елефтерії Целіу розвиває цю проблематику в контексті конструктивістської терапії. Авторки розглядають, як терапевти та клієнти узгоджують питання про те, хто має право знати й визначати значення психологічного досвіду [15]. Навіть у підходах, які декларують співпрацю та клієнтоцентричність, епістемічна рівність не встановлюється автоматично. Професійний статус терапевта, структура сесії та очікування щодо терапевтичної експертизи постійно відтворюють певну асиметрію [15]. Рефлексивна практика передбачає, що терапевт усвідомлює спрямувальний характер власної мови, залишає свої інтерпретації відкритими для заперечення та визнає за клієнтом право не погоджуватися [15; 22; 28].

Отже, професійна експертиза терапевта повинна функціонувати не як право остаточно визначати внутрішню реальність іншої людини, а як ресурс спільного дослідження. Найбільш продуктивною є позиція, за якої терапевт пропонує гіпотези, а не проголошує істини, і водночас не перекладає всю відповідальність за розуміння процесу на клієнта [15; 28].

Вагомий внесок у розуміння терапевтичного пізнання зробила теорія менталізації та епістемічної довіри Пітера Фонагі та його колег. Менталізація визначається як здатність осмислювати власну поведінку та поведінку інших людей через припущення про внутрішні психічні стани – почуття, бажання, наміри, переконання та мотиви. Фонагі й Еллісон стверджують, що «менталізуючий терапевт» є універсально важливим компонентом ефективної психотерапії, незалежно від конкретної терапевтичної школи [9].

Менталізуюча позиція передбачає допитливість, відкритість і визнання непрозорості психіки. Терапевт може намагатися зрозуміти внутрішній стан клієнта, але не повинен поводитися так, ніби має безпосередній і безпомилковий доступ до нього. Таким чином, менталізація практично реалізує принцип епістемологічної скромності: психічні стани є реальними, однак знання про них завжди має характер припущення [9; 10].

Епістемічна довіра означає готовність людини сприймати інформацію, отриману від іншого, як особисто значущу, релевантну та придатну для узагальнення. У терапії вона виникає тоді, коли клієнт переживає, що його суб'єктивність була впізнана й зрозуміла іншою людиною. Досвід того, що терапевт точно, але не механічно відображає особистий наратив клієнта, може зменшувати епістемічну настороженість і відновлювати здатність навчатися в соціальних стосунках [9; 10].

Фонагі, Лютен, Еллісон і Кемпбелл описують кілька взаємопов'язаних процесів психотерапевтичної зміни. Спочатку терапевтична комунікація повинна показати, що звернення адресоване саме цьому клієнтові та враховує його індивідуальну перспективу. Далі клієнт отримує можливість побачити власні переживання в новому світлі. Зрештою відновлена епістемічна довіра має поширитися за межі терапевтичного кабінету, підтримуючи здатність людини навчатися з інших стосунків і соціального середовища [10].

Тріадична модель Шимріт Фішер, Сігал Зільча-Мано та Пітера Фонагі додатково уточнює, що епістемічна позиція не зводиться до простої дихотомії довіри й недовіри. Автори розрізняють епістемічну довіру, епістемічну недовіру та епістемічну довірливість. Недовіра може захищати людину від ненадійних або маніпулятивних повідомлень, тоді як довірливість означає недостатньо критичну відкритість до чужого впливу. Отже, метою терапії є не максимальне підвищення довіри до терапевта, а розвиток гнучкої здатності оцінювати надійність інформації [8].

У панорамному огляді Фішер, Фонагі та Зільча-Мано ця ідея розширюється: епістемічна довіра розглядається як багатовимірний і динамічний процес, що залежить від характеристик клієнта, терапевта, їхніх стосунків і ширшого соціального контексту. Автори наголошують, що недовіра та довірливість можуть співіснувати, а відкритість клієнта змінюється залежно від теми, джерела інформації та конкретної ситуації [7].

Епістемічна несправедливість у психотерапії. Критичне продовження цієї дискусії представлене у праці Анни Дрожджович і Яна Пітера Гродневича про епістемічну несправедливість у психотерапії. Епістемічна

несправедливість виникає тоді, коли людині завдають шкоди саме як носієві знання. У терапії це може відбуватися, коли свідчення клієнта систематично знецінюються через діагноз, соціальний статус, стать, вік, етнічне походження або припущення про його «недостатню усвідомленість» [6].

Водночас визнання епістемічної несправедливості не означає, що терапевт повинен некритично погоджуватися з кожним твердженням клієнта. Етична практика полягає у підтриманні балансу між повагою до першоособового досвіду та професійною відповідальністю. Рефлексивний терапевт може ставити під сумнів певні висновки, але робить це прозоро, аргументовано та зі збереженням можливості діалогу [6].

Таким чином, розглянуті джерела дають змогу сформулювати кілька взаємопов'язаних характеристик рефлексивної психотерапевтичної практики. По-перше, терапевт усвідомлює, що його теоретичні поняття не є безпосереднім відображенням реальності, а організовують спосіб бачення клієнта [28]. По-друге, він визнає клієнта привілейованим, хоча й не безпомилковим, носієм знання про власний досвід [15; 22]. По-третє, професійні інтерпретації формулюються як відкриті до перевірки гіпотези [2; 15; 28]. По-четверте, терапевт аналізує владні й соціальні умови, які визначають, чиї слова вважаються достовірними [6]. По-п'яте, метою терапевтичної взаємодії стає не встановлення залежності від експертного знання, а розвиток здатності клієнта самостійно й критично навчатися з власного та соціального досвіду [7–10].

Для професійної підготовки терапевтів це означає необхідність поєднання технічного навчання з філософською, етичною та соціально-критичною рефлексією. Супервізія повинна охоплювати не лише питання правильності втручань, але й аналіз того, як терапевт визначає норму, патологію, істину, доказ і терапевтичну зміну. Важливо також досліджувати моменти, коли терапевт відчуває надмірну впевненість у власному розумінні клієнта або, навпаки, повністю відмовляється від професійної позиції [28].

Висновки. IFS, наративна терапія, колаборативний підхід, рефлексивні процеси та Clean Language по-різному реалізують спільний принцип: терапевт не повинен привласнювати остаточне право на інтерпретацію досвіду клієнта [1; 2; 14; 20; 23–27]. Його завданням є створення умов, у яких внутрішні частини, життєві історії, метафори й альтернативні описи можуть бути досліджені самим клієнтом.

Водночас роль терапевта не є пасивною. Він організовує процес, ставить запитання, підтримує безпеку, помічає суперечності та пропонує способи дослідження. Однак епістемічно рефлексивна позиція вимагає, щоб терапевт відрізняв організацію процесу від контролю над його змістом. Він може сприяти появі нових значень, але не повинен визначати їх замість клієнта [15; 28].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Andersen T. The reflecting team: dialogue and meta-dialogue in clinical work. Family Process. 1987. Vol. 26, No. 4. P. 415–428. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1987.00415.x.

2. Anderson H. Conversation, Language, and Possibilities: A Postmodern Approach to Therapy. New York : Basic Books, 1997. URL : https://www.academia.edu/145497063/Conversation_Language_And_Possibilities_A_Postmodern_Approach_To_Therapy (дата звернення: 18.05.2026).

3. Angus L., Greenberg L. Working with Narrative in Emotion-Focused Therapy. Washington, DC : American Psychological Association, 2011. URL : https://www.researchgate.net/publication/263654506_Angus_L_Greenberg_L_2011_Working_with_Narrative_in_Emotion-focussed_Therapy_Changing_stories_healing_lives_Washington_DC_American_Psychological_Association_Press (дата звернення: 25.01.2026).

4. Angus L., McLeod J., eds. The Handbook of Narrative and Psychotherapy: Practice, Theory and Research. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2004. URL : https://www.researchgate.net/publication/232768704_The_Handbook_of_Narrative_Psychotherapy_Practice_Theory_and_Research (дата звернення: 14.01.2026).

5. Cairns-Lee H., Lawley J., Tosey P., eds. Clean Language Interviewing: Principles and Applications for Researchers. Bingley : Emerald Publishing, 2022. URL : https://www.perlego.com/book/3264812/clean-language-interviewing-principles-and-applications-for-researchers-and-practitioners-pdf (дата звернення: 02.05.2026).

6. Drożdżowicz A., Grodniewicz J. P. Epistemic injustice and psychotherapy. Philosophical Psychology. 2025. DOI: https://doi.org/10.1080/09515089.2025.2519320.

7. Fisher S., Fonagy P., Zilcha-Mano S. More than meets the "I": A panoramic view of epistemic trust in psychotherapy. Psychopathology. 2025. Vol. 58, No. 2. P. 80–93. DOI: https://doi.org/10.1159/000541667.

8. Fisher S., Zilcha-Mano S., Fonagy P. Conceptualizing epistemic trust in psychotherapy: A triadic model. Psychotherapy Bulletin. 2022. Vol. 57, No. 2. P. 29–35. URL : https://www.researchgate.net/publication/362635416_Conceptualizing_epistemic_trust_in_psychotherapy_A_triadic_model (дата звернення: 25.05.2026).

9. Fonagy P., Allison E. The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. Psychotherapy. 2014. Vol. 51, No. 3. P. 372–380. DOI: https://doi.org/10.1037/a0036505.

10. Fonagy P., Luyten P., Allison E., Campbell C. Mentalizing, epistemic trust and the phenomenology of psychotherapy. Psychopathology. 2019. Vol. 52, No. 2. P. 94–103. DOI: https://doi.org/10.1159/000501526.

11. Gonçalves Ó. F. From epistemological truth to existential meaning in cognitive narrative psychotherapy. Journal of Constructivist Psychology. 1994. Vol. 7, No. 2. P. 107–118. DOI: https://doi.org/10.1080/10720539408405072.

12. Grove D. Bibliography of publications by David Grove: 1987–1992. Clean Language. URL: https://cleanlanguage.com/bibliography-of-publication-by-david-grove/ (дата звернення: 28.05.2026).

13. Hart B. Re-authoring the stories we work by: Situating the narrative approach in the presence of the family of therapists. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy. 1995. Vol. 16, No. 4. P. 181–189. DOI: https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1995.tb01058.x.

14. Lawley J., Tompkins P. Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling. London : The Developing Company Press, 2000. URL : https://www.scribd.com/document/731887739/Metaphors-in-Mind-Transformation-Through-Symbolic-Modelling-James-Lawley-Penny-Tompkins (дата звернення: 24.04.2026).

15. Moraitou I., Tseliou E. Who has the right to know? Negotiating epistemic authority in constructivist therapy. Counselling and Psychotherapy Research. 2025. DOI: https://doi.org/10.1002/capr.70015.
16. Nehyba J., Lanc J. Koncept čistého jazyka v psychoterapii. Psychoterapie. 2013. Vol. 7, No. 2. P. 123–133. URL : https://www.muni.cz/vyzkum/publikace/1121016 (дата звернення: 24.04.2026).
17. Owen I. R. Beyond Carl Rogers: The work of David Grove. Journal of Interprofessional Care. 1989. Vol. 4, No. 4. P. 186–196. DOI: https://doi.org/10.3109/13561828909046386.
18. Owen I. R. Using the sixth sense: The place and relevance of language in counselling. British Journal of Guidance & Counselling. 1991. Vol. 19, No. 3. P. 307–319. DOI: https://doi.org/10.1080/03069889108260394.
19. Owen I. R. Clean Language: A linguistic-experiential phenomenology. Analecta Husserliana. 1996. Vol. 48. P. 271–297. DOI: 10.1007/978-94-009-1602-9_19
20. Schwartz R. C., Sweezy M. Internal Family Systems Therapy. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2019. 304 p.
21. Tosey P., Lawley J., Meese R. Eliciting metaphor through Clean Language: An innovation in qualitative research. British Journal of Management. 2014. Vol. 25, No. 3. P. 629–646. DOI: https://doi.org/10.1111/1467-8551.12042.
22. Weiste E., Voutilainen L., Peräkylä A. Epistemic asymmetries in psychotherapy interaction: Therapists' practices for displaying access to clients' inner experiences. Sociology of Health & Illness. 2016. Vol. 38, No. 4. P. 645–661. DOI: https://doi.org/10.1111/1467-9566.12384.
23. White M. The Collected Papers of Michael White. Adelaide : Dulwich Centre Publications, 1989.
24. White M. Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews. Adelaide : Dulwich Centre Publications, 2000. 290 p.
25. White M. Narrative Practice and Exotic Lives: Resurrecting Diversity in Everyday Life. Adelaide : Dulwich Centre Publications, 2004. 277 p.
26. White M. Maps of Narrative Practice. New York : W. W. Norton & Company, 2007.
27. White M., Epston D. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York : W. W. Norton & Company, 1990. 229 p.
28. Willig C. Ontological and epistemological reflexivity: A core skill for therapists. Counselling and Psychotherapy Research. 2019. Vol. 19, No. 3. P. 186–194. DOI: https://doi.org/10.1002/capr.12204.

Дата першого надходження статті до видання: 17.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.5

Скворчевська Є. Л.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
ORCID: 0000-0002-7647-2042

ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

DETERMINANTS OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

У статті розглядається проблема психологічного благополуччя як складного і багатовимірного феномена. Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя зосереджується на суб'єктивному переживанні людиною якості власного життя. Основними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціальнопсихологічні й індивідуальні). Психологічне благополуччя є динамічним станом позитивного функціонування особистості, що характеризується задоволеністю життям, позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей і сенсу життя. Встановлено, що у більшості студентів переважає високий рівень відносно уявлення про фізичне здоров'я та благополуччя, що вказує на достатню задоволеність власним фізичним станом, самопочуттям та рівнем життєвої активності. Результати дослідження свідчать, що благополуччя студентів має середній рівень. Основними ресурсами студентів є позитивне ставлення до себе, самоприйняття, прагнення до особистісного розвитку, автономність та задовільна оцінка власного фізичного здоров'я. Водночас найбільш вразливою сферою залишаються міжособистісні стосунки, що може негативно впливати на загальне відчуття благополуччя. Отримані результати вказують на необхідність комплексної психологічної підтримки студентів, спрямованої на зміцнення особистісних ресурсів, розвиток соціальних взаємозв'язків та підвищення загального рівня психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз засвідчив наявність прямих зв'язків психологічного благополуччя з фізичним здоров'ям, суб'єктивним та загальним індексом благополуччя, самоприйняттям і особистісним зростанням студентів. Це свідчить про комплексний характер психологічного благополуччя, яке пов'язане з позитивною оцінкою власного фізичного стану, задоволеністю життям, прийняттям себе та прагненням до особистісного розвитку.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, студенти, індекс благополуччя, психічне здоров'я.

The article considers the problem of psychological well-being as a complex and multidimensional phenomenon. The hedonistic approach to studying well-being focuses on a person's subjective experience of their own quality of life. The main factors of psychological well-being are external (social, political, cultural-historical) and internal (socio-psychological and individual). Psychological well-being is a dynamic state of positive personal functioning, characterized by life satisfaction, a positive attitude toward oneself, the presence of life goals, and the meaning of life. It was found that most students have a high level of perception of physical health and well-being, indicating sufficient satisfaction with their own physical condition, well-being, and level of vital activity. The study results indicate that students' well-being is average. Students' primary resources include a positive self-image, self-acceptance, a desire for personal development, autonomy, and a satisfactory assessment of their own physical health. However, interpersonal relationships remain the most vulnerable area, which can negatively impact their overall sense of well-being. The results demonstrate the need for comprehensive psychological support for students aimed at strengthening personal resources, developing social connections, and improving overall psychological well-being. Correlation analysis revealed direct links between psychological well-being and students' physical health, subjective and general well-being indices, self-acceptance, and personal growth. This demonstrates the complex nature of psychological well-being, linked to a positive assessment of one's own physical condition, life satisfaction, self-acceptance, and a commitment to personal development.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, students, well-being index, mental health.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки, оскільки від його рівня значною мірою залежить якість життя людини, її здатність до самореалізації, ефективної соціальної взаємодії, подолання труднощів та адаптації до мінливих умов життєдіяльності. У сучасних соціальних умовах особистість постійно стикається з необхідністю реагувати на невизначеність, стресові ситуації, соціальні зміни та значне психоемоційне навантаження. За таких обставин особливого значення набуває збереження внутрішньої рівноваги, позитивного ставлення до себе та життя та здатності реалізовувати власний потенціал.

Психологічне благополуччя є складним і багатовимірним феноменом, який не обмежується лише відсутністю негативних емоцій або психологічних проблем. Воно передбачає позитивне функціонування особистості, відчуття задоволеності життям, усвідомлення власної цінності, наявність життєвих цілей і перспектив, здатність до особистісного розвитку.

Попри значну увагу науковців до проблеми психологічного благополуччя, питання визначення його основних детермінант залишається актуальним. Складність проблеми зумовлена багатофакторністю благополуччя та взаємодією особистісних, емоційних, когнітивних, мотиваційних і соціально-психо-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

логічних чинників. Тому необхідним є комплексний підхід до вивчення умов і механізмів формування психологічного благополуччя особистості.

Отже, постановка проблеми полягає у необхідності визначення та наукового обґрунтування основних психологічних детермінант благополуччя особистості, а також встановлення характеру взаємозв'язків між ними та рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя зосереджується на суб'єктивному переживанні людиною якості власного життя. У межах цього підходу благополуччя пов'язується передусім із переважанням позитивних емоцій, задоволеністю життям, відчуттям щастя та мінімізацією негативних переживань. Воно розглядається як результат особистісного ставлення до власного життя, сформованого під впливом індивідуального досвіду, внутрішніх ресурсів і здатності людини підтримувати позитивний емоційний стан [2, с. 8].

Згідно Алещенко В. психологічне благополуччя є динамічним процесом, пов'язаним із психологічним здоров'ям людини. Важливим чинником формування та підтримання психологічного благополуччя особистості є самооцінка, яка характеризує ставлення людини до самої себе, власних якостей, здібностей, цінностей і досягнень [1, с. 31–32].

З точки зору Шевченко Н. в контексті психічного здоров'я психологічне благополуччя доцільно розглядати як складову психічного благополуччя, яке охоплює психологічний, емоційний і соціальний виміри та відображає взаємозв'язок особистісного, когнітивного й соціального аспектів функціонування людини [8, с. 215].

Гузар І. зауважує психологічне благополуччя особистості слід розглядати як багатовимірний, динамічний та системно інтегрований феномен, який формується внаслідок взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх умов життєдіяльності. До внутрішніх детермінант належать життєстійкість, особистісна зрілість, самоприйняття, емоційна стабільність, психологічна компетентність та здатність до саморегуляції. Водночас його рівень значною мірою залежить від зовнішніх чинників, зокрема характеру соціальної підтримки, економічних умов, особливостей сімейних і професійних взаємин, а також соціокультурного середовища, у якому функціонує особистість [3, с. 155].

Згідно Кобець О., Кузьменко Ю. під психологічним благополуччям розуміється складний комплекс емоційних переживань: задоволеність життям, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [5, с. 44].

Шевчук В. розглядає психологічне благополуччя як відносно стійку характеристику особистості, що відображає позитивне сприйняття власного життя та особистісного функціонування. Його основними складовими є переважання позитивних емоційних переживань, побудова щирих і довірливих взаємин з іншими, активна включеність у життєдіяльність, усвідомлення сенсу та значущості власного життя, а також позитивна мотиваційна спрямованість на саморозвиток і досягнення життєвих цілей [9, с. 76].

Істинюк І., Кондратюк С., Старовойт І. зауважують, що для подолання кризових станів і запобігання їх негативним наслідкам важливим психологічним ресурсом особистості є стійкість до несприятливих та непередбачуваних життєвих обставин. Життєстійкість забезпечує здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати оптимальний рівень активності та працездатності, а також сприяти збереженню психологічного і фізичного благополуччя [4, с. 89].

Кузьмич Н., Нікітчук У. зауважують, що основними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (соціальнопсихологічні й індивідуальні) [7, с. 103].

Згідно Кантарьової Н., Кологривової Н. у сучасному суспільстві рівень психологічного благополуччя часто знижується через швидкі зміни, нестабільність, інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж. Глобалізація, політичні та екологічні кризи також мають значний вплив на психологічний стан людей [6, с. 32].

У західній психології психологічне благополуччя розглядається як динамічна характеристика особистості, яка виявляється у способах її взаємодії з собою, іншими людьми та навколишнім середовищем. Значний внесок у розроблення концепції психологічного благополуччя зробила Ріфф К., яка інтегрувала положення про психологічне здоров'я, особистісну самореалізацію, зрілість, розвиток особистості протягом життя та її здатність до самодетермінації. У межах її підходу психологічне благополуччя пов'язується не лише із задоволеністю життям, а й із позитивним функціонуванням та особистісним розвитком [11, с. 650].

Дінера Е., Дінер К. розглядають психологічне благополуччя через суб'єктивне благополуччя. Особистість, яка має високий рівень психологічного благополуччя може оцінити ступінь задоволеності своїм життям, а також у не переважають позитивні емоції над негативними [10, с. 185].

Отже, психологічне благополуччя – це динамічний стан позитивного функціонування особистості, який характеризується задоволеністю життям, позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей і сенсу життя.

Мета статті: визначити психологічні детермінанти психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Експериментальне дослідження проводилось серед студентів 1–2 курсу факультету психології, Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб, у віці 17–19 років, з них 13 юнаків та 37 дівчат.

В дослідженні використовувались такі методики: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well – being Scale (BBC-SWB) (Pontin P., Schwannauer M.,

Tai S., Kinderman M., (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової); Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.).

Аналіз суб'єктивного благополуччя студентів проводився за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well – being Scale (BBC-SWB) (Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M., (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.). Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Дослідження суб'єктивного благополуччя студентів

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Психологічне благополуччя	0,2	0,52	0,28
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,58	0,2	0,22
Стосунки	0,32	0,2	0,48
Суб'єктивне благополуччя	0,22	0,58	0,2

Вивчення суб'єктивного благополуччя студентів показало, що у більшості досліджуваних переважає високий рівень за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» (0,58). Отримані дані вказують на достатню задоволеність студентів власним фізичним станом, самопочуттям та рівнем життєвої активності.

Середній рівень за шкалами «Суб'єктивне благополуччя» (058) та «Психологічне благополуччя» (0,52). Результати говорять про помірну задоволеність студентів власним життям та психологічним станом. Це може вказувати на поєднання позитивних і негативних переживань, нестійкість емоційного комфорту та наявність окремих труднощів у задоволенні психологічних потреб. Студенти загалом зберігають здатність адаптуватися до вимог навчання та життєвих обставин, однак їх психологічне благополуччя може залежати від впливу стресових чинників, навчального навантаження та особистісних ресурсів.

Низький рівень за шкалою «Стосунки» (048). Виявлено недостатню задоволеність міжособистісною взаємодією та можливі труднощі у встановленні й підтриманні соціальних контактів. Це може проявлятися у відчутті недостатньої соціальної підтримки, труднощах у побудові близьких взаємин або переживанні соціальної ізоляції.

Отже, результати дослідження свідчать, що суб'єктивне благополуччя студентів характеризується відносно позитивною оцінкою фізичного здоров'я при водночас помірному рівні загального та психологічного благополуччя. Найбільш проблемною сферою є міжособистісні стосунки, що може виступати чинником зниження загального відчуття благополуччя.

Вивчення психологічного благополуччя студентів проводилось за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової). Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Дослідження психологічного благополуччя студентів

Шкала	Домінуючий показник
Позитивні відносини з тими, хто оточує	0,16
Автономія	0,2
Управління середовищем	0,14
Особистісне зростання	0,18
Цілі в житті	0,14
Самоприйняття	0,18

Вивчення психологічного благополуччя студентів показало, що у більшості переважають шкали «Особистісне зростання» та «Самоприйняття» (0,18). Отримані дані вказують на орієнтацію студентів на розвиток власних здібностей, набуття нового досвіду та реалізацію особистісного потенціалу. Водночас досліджувані загалом позитивно ставляться до себе, приймають власні сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню внутрішньої психологічної стабільності.

Шкала «Позитивні відносини з тими, хто оточує» (0,16). Це може свідчити про здатність студентів організовувати власне життя, ефективно реагувати на вимоги середовища та використовувати доступні ресурси для досягнення поставлених цілей.

Шкали «Управління середовищем» та «Цілі в житті» (0,14). Отримані дані говорять про здатність студентів організовувати власне життя, ефективно реагувати на вимоги середовища та використовувати доступні ресурси для досягнення поставлених цілей. Водночас у частини студентів можуть виникати труднощі з визначенням чітких життєвих перспектив, плануванням майбутнього та контролем життєвих обставин.

Шкала «Автономія» (0,2), що вказує на виражену здатність студентів самостійно приймати рішення, керувати власною поведінкою та дотримуватися особистих переконань.

Таким чином, психологічне благополуччя студентів характеризується спрямованістю на особистісний розвиток, прийняттям себе та автономністю. Важливими ресурсами благополуччя виступають позитивне ставлення до власної особистості, прагнення до саморозвитку та здатність самостійно визначати власний життєвий шлях.

Виявлення індивідуального індексу благополуччя студентів проводилось за допомогою опитувальника «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Карамушки Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В.). Результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Аналіз індивідуального індексу благополуччя студентів

Шкала	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Індекс благополуччя	0,3	0,58	0,12

Вивчення індивідуального індексу благополуччя студентів виявило, що у більшості студентів переважає середній рівень «індексу благополуччя» (0,58). Середній рівень благополуччя може вказувати на наявність окремих труднощів або стресових чинників, які перешкоджають досягненню повної гармонії та високої якості життя.

Низький рівень «індексу благополуччя» виявлено у (0,12) студентів, що вказує на недостатню задоволеність власним життям, можливі труднощі в емоційній, соціальній або навчальній сферах, а також наявність негативних переживань, які можуть знижувати загальне відчуття благополуччя.

На останньому місті високий рівень «індексу благополуччя» (0,3). Отримані дані говорять про високий ступінь задоволеності життям, позитивне емоційне самопочуття, ефективну адаптацію до умов навчання та здатність успішно справлятися з повсякденними викликами.

Отже, для більшості студентів характерний середній рівень індивідуального благополуччя, який відображає відносно сприятливий психологічний стан та задоволеність життям.

Для виявлення зв'язку між суб'єктивним благополуччям, психологічним благополуччям та індексом благополуччя студентів використовувався кореляційний аналіз проводився за допомогою методу К. Пірсона.

Кореляційний аналіз виявив прямі зв'язки між шкалами «психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Суб'єктивне благополуччя», «Самоприйняття», «Індекс Благополуччя», «Особистісне зростання» (r=,623, при p≥0,01; r=,887, r=,384, r=,412 при p≥0,01 відповідно; r=,313, при p≥0,05). Отримані дані свідчать про підвищення рівня психологічного благополуччя супроводжується покращенням суб'єктивного сприйняття власного фізичного здоров'я та загального благополуччя. Позитивне сприйняття власного життя, емоційний комфорт та задоволеність життєвими обставинами значною мірою пов'язані з відчуттям психологічного благополуччя. Позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей та особистісних особливостей пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя. Зв'язок психологічного благополуччя із індексом благополуччя підтверджує, що загальна оцінка благополуччя студентів узгоджується з їх психологічним станом. Зв'язок психологічного благополуччя з особистісним зростанням студентів свідчить про те, що прагнення до саморозвитку, набуття нового досвіду та реалізації власного потенціалу також пов'язане з психологічним благополуччям.

Отже, психологічне благополуччя студентів є комплексним феноменом, пов'язаним із фізичним самопочуттям, загальною задоволеністю життям, позитивним ставленням до себе, особистісним розвитком та інтегральним відчуттям благополуччя.

Висновки. Проведене дослідження свідчить, що благополуччя студентів характеризується середнім рівнем. Важливими ресурсами психологічного благополуччя виступають позитивне ставлення до себе, прагнення до особистісного зростання, автономність та задовільне фізичне самопочуття. Водночас проблемною сферою залишаються міжособистісні стосунки, що може обмежувати загальний рівень благополуччя. Отримані результати підкреслюють доцільність психологічної підтримки студентів, спрямованої на розвиток соціальних зв'язків, зміцнення психологічних ресурсів та підвищення загального рівня благополуччя.

Перспективами подальших досліджень є розробка корекційної програми спрямованої на підвищення рівня психологічного та суб'єктивного благополуччя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. *№3(59)*. С. 29-33. https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33
2. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
3. Гузар І. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. *Psychology Travelogs*. 2026. №2. С. 149-159. https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-15
4. Істинюк І. Д., Кондратюк С. Л., Старовойт І. Й. Психологічне благополуччя особистості як чинник її життєстійкості в умовах соціальної невизначеності. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. 2026. С. 88-96. DOI https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-2-12
5. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №*66*(2). С. 43-49. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49
6. Кантарьова Н. В., Кологривова Н. М. Актуальні парадигми психологічного благополуччя в умовах сучасного світу. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції, м. Одеса, 7 квітня 2025 р.* Львів Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 30-33. DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-6
7. Кузьмич Н., Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *UNIVERSUM*. 2025. №16. С. 99-105. https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1573
8. Шевченко Н. Ф. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник.* 2025. Вип. 2. С. 213-219. DOI https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36
9. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя» *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2024. Вип. 2. С. 71-76. DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14
10. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. №7(3). P. 181-185.
11. Ryff C. Thestructureof psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. 727 p.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9.01(091):305
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.6

Слободиська О. А.
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Вінницького торговельно-економічний інституту
Державного торговельно-економічного університету
ORCID: 0000-0001-9708-2679

ГЕНДЕРНА РЕВІЗІЯ КЛАСИЧНИХ ПАРАДИГМ У ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ: ВІД АНДРОЦЕНТРИЧНОГО БІОЛОГІЗМУ ДО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ТА ДИТЯЧОГО ПСИХОАНАЛІЗУ

GENDER REVISION OF CLASSICAL PARADIGMS IN THE HISTORY OF PSYCHOLOGY: FROM ANDROCENTRIC BIOLOGISM TO SOCIOCULTURAL AND CHILD PSYCHOANALYSIS

У статті висвітлено процес трансформації предметного поля та теоретико-методологічних засад психологічної науки під впливом ґрунтовної гендерної ревізії ортодоксальних концепцій класичного психоаналізу. Досліджено історико-психологічний контекст становлення андроцентричної парадигми та обґрунтовано необхідність її подолання через інтеграцію соціокультурного й гендерно-чутливого оптикуму. Детально проаналізовано вагомий внесок Карен Горні у деконструкцію фройдівського біологізаторського детермінізму, її критику фалоцентричних концепцій, а також обґрунтування автономного статусу психології жінки через введення понять базисної тривожності та соціокультурних стратегій міжособистісної взаємодії. Окрему увагу зосереджено на теоретичному значенні доробку Мелані Кляйн та Анни Фройд. Розкрито роль Мелані Кляйн у формуванні генезису дитячого психоаналізу та теорії об'єктних стосунків через розробку методики ігрової терапії й концептуалізацію параноїдно-шизоїдної та депресивної позицій немовляти. Систематизовано внесок А. Фройд у розширення адаптаційних функцій Ego та опис складних психологічних захистів, таких як ідентифікація з агресором і альтруїстична поступка. Прослідковано гносеологічний вплив суб'єктної позиції дослідника на формування феміністської критичної психології, деконструкцію позитивістського об'єктивізму, легітимізацію якісних методів пізнання та розширення предметної сфери за рахунок психології материнства та гендерно-рольової соціалізації. Окреслено шляхи практичної імплементації гендерної чутливості у вищу психологічну освіту.

Ключові слова: історія психології, гендерна ревізія, психоаналіз, Карен Горні, Мелані Кляйн, Анна Фройд, об'єктні стосунки, дитячий психоаналіз, соціокультурний детермінізм, феміністська критична психологія.

The article highlights the transformation process of the subject field and the theoretical and methodological foundations of psychological science under the influence of a thorough gender revision of orthodox classical psychoanalysis concepts. The historical-psychological context of the formation of the androcentric paradigm is investigated, and the necessity of overcoming it through the integration of a sociocultural and gender-sensitive lens is substantiated. The significant contribution of Karen Horney to the deconstruction of Freudian biologistic determinism, her critique of phallocentric concepts, and the substantiation of the autonomous status of the psychology of women through the introduction of the concepts of basic anxiety and sociocultural strategies of interpersonal interaction are analyzed in detail. Special attention is focused on the theoretical significance of the works of Melanie Klein and Anna Freud. The role of M. Klein in shaping the genesis of child psychoanalysis and object relations theory through the development of play therapy techniques and the conceptualization of the infant's paranoid-schizoid and depressive positions is revealed. The contribution of A. Freud to expanding the adaptive functions of the Ego and describing complex psychological defenses, such as identification with the aggressor and altruistic surrender, is systematized. The epistemological impact of the researcher's subjective position on the formation of feminist critical psychology, the deconstruction of positivist objectivism, the legitimization of qualitative research methods, and the expansion of the subject area to include the psychology of motherhood and gender-role socialization is traced. Outlines for the practical implementation of gender sensitivity in higher psychological education are provided.

Key words: history of psychology, gender revision, psychoanalysis, Karen Horney, Melanie Klein, Anna Freud, object relations, child psychoanalysis, sociocultural determinism, feminist critical psychology.

Постановка проблеми. Історіографія психологічної науки тривалий час розгорталася в межах панівної андроцентричної парадигми. У цій традиції чоловічий психічний досвід за умовчанням конституювався як універсальна вихідна норма, універсальний еталон людської психіки взагалі. Відповідно, специфічні фемінні психічні вияви, емоційні реакції та соціативно-рольові патерни інтерпретувалися крізь призму дефіцитарності, патологізації або ж зводилися до жорсткої інстинктивної та біологічної зумовленості. Позитивістський орієнтир класичної психології XIX – початку XX століття проголошував об'єктивність та наукову нейтральність, однак приховано транслював куль-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

турні та соціально-ієрархічні стереотипи патріархального суспільства.

Інтеграція жінок-дослідниць у теоретичний та клінічний дискурс психоаналізу та психології особистості у першій половині XX століття спровокувала глибинний гносеологічний зсув. Цей процес позначився переходом від біологізаторського андроцентризму до соціокультурного, інтерсуб'єктивного та гендерно-чутливого розуміння психіки. Жінки-вчені не просто розширили вибірку досліджуваних чи запропонували нові прикладні техніки – вони піддали деконструкції самі гносеологічні засади традиційних теорій особистості.

Фундаментальний перегляд ортодоксальних положень психоаналізу, здійснений Карен Горні, Мелані Кляйн та Анною Фройд, висвітлив критичну обмеженість інстинктивно-сексуального детермінізму Зигмунда Фройда. Їхня наукова спадщина створила теоретичну базу для виокремлення психології жінки як автономного напряму, переорієнтувала психоаналітичний фокус на доедіповий період розвитку дитини та встановила пріоритет первинних об'єктних стосунків і захисних механізмів Ego.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема гендерної ревізії історії психології та деконструкції андроцентризму перебуває в центрі уваги сучасних зарубіжних і вітчизняних науковців. Теоретичні та методологічні аспекти трансформації психологічного знання під впливом феміністської критики висвітлено у працях Best D. L. та Gibbons J. L**.** [6], Friedan Betty [9], Stevens G. та Gardner S. [13] та інші. Історіографічний перегляд класичного психоаналізу та оцінку спадщини К. Горні, М. Кляйн і А. Фройд здійснюють такі сучасні дослідники, як Spillius E. B. [7], Grosskurth P. [10], Young-Breuhl E. [14]. У вітчизняному науковому дискурсі методологічні засади історіографічного аналізу та еволюції психологічної думки спираються на фундаментальні праці В. А. Роменця та І. П. Манохи [4], тоді як питання генезису гендерної психології, подолання біологізаторського детермінізму та впровадження гендерно-чутливого підходу в освітній простір активно розробляються у дослідженнях О. П. Щотки [5]. В. Петренко, А. А. Даніліч-Скакун, А. С. Дрокіної [2] та інших. И Водночас системне осмислення цілісного гносеологічного зсуву від класичного психоаналізу до сучасної критичної психології крізь призму саме жіночого теоретичного внеску потребує подальшої деталізації.

Метою цієї статті є гендерна та історіографічна ревізія трансформації класичного психоаналізу та теорій особистості у доробку К. Горні, М. Кляйн та А. Фройд, а також оцінка їхнього вирішального впливу на теоретико-методологічний фундамент сучасної гендерної та критичної психології.

Реалізація мети здійснювалася за допомогою **комплексу теоретичних методів:** історико-генетичного та порівняльно-критичного аналізу (для вивчення трансформації класичного психоаналізу), системно-структурного методу (при класифікації невротичних стратегій та механізмів психологічного захисту), а також методів герменевтики та гендерно-порівняльної рефлексії (для деконструкції андроцентричного біологізму та оцінки гносеологічних наслідків інтеграції фемінного досвіду в науку).

Виклад основного матеріалу. Трансформація класичного психоаналізу в першій половині XX століття фундаментально пов'язана з науковою сміливістю Карен Горні. Виступаючи проти ортодоксальної фройдівської догматики, К. Горні переосмислила базові підвалини формування особистості, здійснивши рішучий перехід від біологічного детермінізму до соціокультурного та детермінованого середовищем аналізу психіки.

Особливе місце в науковій спадщині К. Горні посідає деконструкція фройдівської концепції «заздрості до пеніса». З. Фройд стверджував, що усвідомлення дівчинкою анатомічної відмінності від хлопчика породжує відчуття власної неповноцінності, що стає підґрунтям для формування специфічної фемінної психології, мазохістичних устремлінь та слабшого «Супер-Его» [3; 11].

К. Горні послідовно довела, що заздрість дівчини чи жінки орієнтована не на анатомічний орган як такий, а на соціально-структурні привілеї, статус та автономію, якими патріархальна культура наділяє чоловіків. Почуття меншовартості у жінок є не біологічно зумовленим фатумом, а прямим наслідком їхньої соціальної та економічної незахищеності, позбавлення прав та культурного пригнічення.

В якості теоретичної відсічі фалоцентричній заангажованості психоаналізу К. Горні запровадила компенсаторний концепт «утробної заздрості». Дослідниця вказала на те, що чоловіче прагнення до самоствердження у сфері культури, науки та політики значною мірою є компенсаторним механізмом через їхню нездатність брати пряму участь у акті творення нового життя. Цей концепт викрив суб'єктивність та гендерну упередженість чоловічої психоаналітичної думки, яка тривалий час видавала власні захисні раціоналізації за універсальні наукові істини.

Переносячи фокус із сексуальних лібідозних імпульсів на міжособистісну динаміку, К. Горні визначила центральним рушієм розвитку особистості відчуття базисної тривожності. Вона визначається як емоційне переживання ізольованості, безпорадності та незахищеності дитини у потенційно ворожому, непередбачуваному або байдужому світі. Базисна тривожність виникає внаслідок порушення первинної безпеки в дитячо-батьківських стосунках (через гіперопіку, зневагу, авторитарний тиск або відсутність щирого прийняття) [11].

Для подолання цього деструктивного стану та адаптації до соціуму особистість формує захисні стратегії поведінки, які К. Горні класифікувала за трьома основними векторами, а саме:

– «рух до людей» (орієнтація на поступливість та підкорення): полягає в прагненні здобути любов, схвалення та захист за будь-яку ціну. Особистість пригнічує власний гнів та автономні потреби, підпорядковуючи власне «Я» бажанням інших. У патрі-

архальному контексті ця поведінкова модель традиційно нав'язувалася жінкам як вища норматива «фемінності»;

– «рух проти людей» (орієнтація на агресію та домінування): базується на переконанні, що світ є ворожим, а єдиний спосіб вижити – володіти владою, контролем та досягати успіху за рахунок інших. Цей вектор заохочувався соціалізацією чоловічих ролей;

– «рух від людей» (орієнтація на ізоляцію та автономію): полягає у спробі розв'язати внутрішній конфлікт через емоційне відсторонення, прагнення до повної незалежності від оцінок та зв'язків із оточуючими [11].

Запроваджений К. Горні соціокультурний підхід не лише розширив межі клінічного психоаналізу, а й сформував підвалини для становлення психології жінки як самостійної наукової дисципліни. Вона довела, що специфіка жіночої психіки формується під впливом соціальних вимог, стереотипів та існуючих інституційних обмежень, а не суто біологічної визначеності.

Якщо Карен Горні змістила вектор аналізу особистості у бік соціокультурного оточення дорослої людини, то подальша ревізія класичного психоаналізу, здійснена Мелані Кляйн та Анною Фройд, звернулася до найранішого, доедіпового дитинства. Здійснивши парадигмальний зсув із пізніших стадій психосексуального розвитку (зокрема Едіпового комплексу, який З. Фройд вважав ядром неврозів), дослідниці розширили методологічне поле психоаналізу та перемістили фокус уваги на витоки формування психіки – первинний архаїчний контакт дитини з матір'ю.

Так, Мелані Кляйн розробила оригінальну методику ігрової терапії, яка вперше дозволила проводити повноцінний психоаналітичний аналіз дітей дошкільного віку. М. Кляйн інтерпретувала дитячу гру як безпосередній аналог вільного асоціювання у дорослих, що відкрило шлях до безпосереднього дослідження несвідомих фантазій, страхів та ранніх захисних механізмів.

На цій основі М. Кляйн сформулювала теорію об'єктних стосунків, запропонувавши концепт психологічних «позицій» (на відміну від стаціонарних стадій), які дитина проживає в перші місяці життя і до яких доросла особистість може повертатися в стресових умовах [8; 10].

М. Кляйн концептуалізувала процес раннього психічного розвитку через послідовну зміну двох базових психологічних позицій немовляти: параноїдно-шизоїдної (перші 3–4 місяці) та депресивної (з 4–5 місяців). Вона зазначала, що на першому етапі дитина взаємодіє з частковим об'єктом, розщеплюючи сприйняття матері на «абсолютно добрий» та «абсолютно злий», а провідним переживанням є персекуторна тривога знищення, що захищається проективною ідентифікацією та запереченням (зі схильністю до шизофренічних чи пограничних розладів у дорослому віці). На другому етапі відбувається перехід до сприйняття матері як цілісного об'єкта, де панує депресивна тривога втрати або пошкодження об'єкта власними агресивними імпульсами, що активує механізми репарації, інтроєкції та почуття провини (із ризиком афективних чи депресивних станів) [1].

Паралельно з теоретичними розробками М. Кляйн, Анна Фройд у праці «Его та механізми захисту» (1936) здійснила фундаментальну систематизацію адаптаційних функцій Ego. У той час як її батько зосереджувався переважно на вивченні вмісту «Воно» (Id) та природа потягів, А. Фройд спрямувала увагу на вивчення способів, за допомогою яких Ego протистоїть тривозі та справляється з внутрішніми і зовнішніми конфліктами.

Анна Фройд не лише систематизувала раніше відомі захисти (такі як витіснення, проекція, реактивне формування), а й детально описала нові складні механізми адаптації, а саме:

– ідентифікація з агресором: це спосіб захисту, за якого суб'єкт, зіткнувшись із зовнішньою загрозою або насиллям, переймає риси, символи чи поведінкові патерни самого агресора, перетворюючись із жертви на активного діяча, який контролює ситуацію;

– альтруїстична поступка: проявляється у механізмі, при якому людина зрікається власних бажань та цілей на користь інших людей, отримуючи опосередковане задоволення через успіхи та щастя тих, з ким вона ідентифікується;

– заперечення у фантазії: проявляється у відмові Ego визнавати неприємні чи травмуючі аспекти зовнішньої дійсності шляхом утворення уявних, компенсаторних вигадок чи ігрових сценаріїв [9].

Праці Анни Фройд заклали теоретико-методологічні підвалини сучасної клінічної дитячої психології, дитячого психоаналізу та Его-психології. Її внесок зміцнив уявлення про психологічний захист як про необхідний, нормативний інструмент адаптації особистості, а не лише як про показник патологічного процесу [14].

Отже, інтеграція жінок-науковців у психологічну спільноту XX століття призвела до методологічної плюралізації знання та виникнення феміністської критичної психології. Зміна позиції дослідника – включення суб'єктивного досвіду жінки у процес наукового пізнання – мала глибинні гносеологічні наслідки для всієї психологічної науки [12].

Серед основних гносеологічних здобутків гендерно-чутливого підходу можна виділити:

– *деконструкцію «позитивістської нейтральності»:* доведено, що гендерний статус, соціальне становище та культурний контекст дослідника безпосередньо пливають на формулювання дослідницьких гіпотез, критерії вибору вибірки, створення вимірювальних інструментів та підсумкову інтерпретацію емпіричних даних. Теза про «абсолютно неупередженого спостерігача» була викрита як методологічний міф, що приховував андроцентричні упередження;

– *методологічне збагачення та розширення інструментарію*: класична психологія тривалий час надавала абсолютний пріоритет кількісним, лабораторно-експериментальним методам. Жінки-дослід-

ниці обґрунтували важливість впровадження якісних методів (наративний аналіз, глибинне інтерв'ю, біографічний та інші методи), які здатні фіксувати специфіку суб'єктивного, емоційно насиченого фемінного досвіду без його редукції до сухих статистичних показників;

– *легітимізація нових предметних сфер*: до наукового психологічного дискурсу було включено теми, які раніше вважалися «вторинними», «суто приватними» або «побутовими». Дослідження психології материнства, батьківського вигорання, ролі феноменів прив'язаності, соціально-рольових конфліктів («подвійне навантаження»), психологічних наслідків домашнього та гендерно зумовленого насильства стали повноправними та пріоритетними напрямами наукового пошуку.

Висновки. Гендерна ревізія класичних психологічних парадигм, започаткована працями Карен Горні, Мелані Кляйн, Анни Фройд та їхніх послідовниць, спричинила фундаментальну трансформацію всієї системи психологічного знання.

К. Горні спростувала біологічний детермінізм З. Фройда, довівши соціокультурну природу психологічних відмінностей між статями та сформувавши теоретичну базу для виокремлення психології жінки.

М. Кляйн та А. Фройд переорієнтували психоаналіз на ранній, доедіповий період дитячого розвитку, створили методичний апарат ігрової терапії, розробили теорію об'єктних стосунків та детально систематизували механізми захисту Ego, підкресливши ключову роль первинної взаємодії дитини з матір'ю.

Інтеграція жіночого досвіду в історію психології зруйнувала ілюзію «позитивістської нейтральності» науковця, легітимізувала якісну методологію та розширила предметне поле психології за рахунок вивчення материнства, прив'язаності та гендерно-рольової соціалізації.

Використання генеративного штучного інтелекту під час підготовки рукопису та оформлення: автором було залучено інструменти генеративного штучного інтелекту, зокрема велику мовну модель Gemini (Google, 2026). Штучний інтелект використовувався для технічно-допоміжних завдань: стилістичного редагування та мовної корекції окремих фрагментів тексту, розширення анотації до нормативного обсягу. Авторка критично переглянула, відредагувала і верифікувала увесь згенерований та скоригований матеріал і несе повну відповідальність за зміст та остаточний текст цієї публікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Максименко С.Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с. URL: https://surl.li/nmmcca
2. Петренко Н. В., Даніліч-Скакун А. А., Дрокіна А. С. Феміністська критика в історії психології: забуті постаті жінок-науковиць. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75) № 6. С. 1–9. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/01
3. Ратушний Д. Культура в психоаналітичній концепції Карен Горні. *Українські культурологічні студії* . 2022. 2 (11): С. 94-96. https://doi.org/10.17721/UCS.2022.2(11).19.
4. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології XX століття: навчальний посібник. Вид. 3-тє. К.: Либідь, 2017. 1056 с.
5. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
6. Best D. L., Gibbons J. L**.** Women across the history of cross-cultural psychology: Research and leadership. *Journal of Cross-Cultural Psychology.* 2022. Vol. 53(7-8), P. 976–992. https://doi.org/10.1177/00220221221112366
7. Elizabeth Bott Spillius (Hrsg.): Melanie Klein heute. Entwicklungen in Theorie und Praxis. 1 Bände. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart, 2020. 446 c.
8. Freud Anna. The ego and the mechanisms of defence. London, Pub. by L. and Virginia Woolf at the Hogarth press, and the Institute of psycho-analysis, 1937. 196 p.
9. Friedan Betty. The Feminine Mystique. WW Norton & Company, 2013. 562p.
10. Grosskurth P. Melanie Klein: Her World and Her Work. New York: Knopf, 2025. 651 p.
11. Horney Karen. Feminine psychology. New York: W.W. Norton, 1967. 269 p.
12. Psychology's Feminist Voices (PFV) Мультимедійний цифровий архів URL: https://feministvoices.com/
13. Stevens G., Gardner S. The women of psychology: Vol. II. Expansion and refinement. Cambridge, MA: Schenkman, 1982. 301 p. URL: https://archive.org/details/womenofpsycholog0002stev/page/n1/mode/2up
14. Young-Breuhl E. Anna Freud: A biography. 4nd Edition. New Haven and London: Yale University Press, 2004. 545 p.

Дата першого надходження статті до видання: 14.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

УДК 159.942:159.944.4:612.172.2-057.875(477)"364"
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.7

Бичкова С. В.
доктор біологічних наук, доцент,
професор кафедри фізіології людини і тварин
Львівського національного університету імені Івана Франка
ORCID: 0000-0002-5107-3352

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РІЧНА ДИНАМІКА, ЗВ'ЯЗКИ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ДИСТРЕСОМ І РЕАКТИВНІСТЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

EMOTIONAL INTELLIGENCE OF UNIVERSITY STUDENTS DURING WARTIME: ONE-YEAR DYNAMICS, ASSOCIATIONS WITH PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND HEART RATE REACTIVITY

Статтю присвячено дослідженню динаміки емоційного інтелекту (EI) та його зв'язків із психоемоційним станом і фізіологічною реактивністю студентів в умовах війни. Метою було оцінити річні зміни EI, визначити його зв'язки з депресією, тривожністю і стресом за DASS-21, а також з реактивністю частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час повітряної тривоги. Парний лонгітюдний аналіз охопив 29 студентів, поперечний – 64, а вторинний аналіз реактивності ЧСС – 12 осіб. Статистично значущих річних змін загального показника та компонентів EI не виявлено. Під час повторного обстеження управління власними емоціями ($r = -0{,}71$; $p < 0{,}001$; $q < 0{,}001$; $n = 29$) і самомотивація ($r = -0{,}70$; $p < 0{,}001$; $q < 0{,}001$; $n = 29$) обернено корелювали зі стресом. Самомотивація також корелювала з нижчими показниками депресії ($r = -0{,}53$; $p = 0{,}003$; $q = 0{,}015$; $n = 29$) і тривожності ($r = -0{,}47$; $p = 0{,}011$; $q = 0{,}033$; $n = 28$). Середньодобова ЧСС не була пов'язана з DASS-21. Реактивність ЧСС під час повітряної тривоги прямо корелювала із самомотивацією ($\rho = 0{,}68$; $p = 0{,}015$; $q = 0{,}030$; $n = 12$). Отримані дані вказують на значущість регуляторних компонентів EI для індивідуальних відмінностей психоемоційного стану, але не дозволяють робити причинні висновки. У лонгітюдній групі знизилися показники тривожності ($p = 0{,}002$; $n = 28$) і депресії ($p = 0{,}043$; $n = 29$), тоді як стрес істотно не змінився ($p = 0{,}407$; $n = 29$). Основні зв'язки EI з DASS-21 відтворилися у розширеній вибірці після корекції на множинні порівняння. Такий результат підтверджує його відтворюваність у більшій групі студентів. Загальний показник EI збільшився лише на 1,59 бала ($p = 0{,}599$; $n = 29$), тому зміни психоемоційного стану не супроводжувалися паралельною груповою динамікою EI.

Ключові слова: емоційний інтелект, самомотивація, управління емоціями, депресія, тривожність, стрес, DASS-21, частота серцевих скорочень, студенти, війна.

The article examines the dynamics of emotional intelligence (EI) and its associations with psycho-emotional state and physiological reactivity in university students during the full-scale war. The aim was to assess one-year changes in EI, determine its associations with depression, anxiety, and stress measured using the DASS-21, and investigate associations with heart rate (HR) reactivity during an air-raid alert. The paired longitudinal analysis included 29 students; cross-sectional associations were tested in 64 students, and HR reactivity was analyzed in 12 participants. No significant one-year changes were found in total EI or its components. At follow-up, managing one's own emotions ($r = -0.71$; $p < 0.001$; $q < 0.001$; $n = 29$) and self-motivation ($r = -0.70$; $p < 0.001$; $q < 0.001$; $n = 29$) were inversely associated with stress. Self-motivation was also inversely associated with depression ($r = -0.53$; $p = 0.003$; $q = 0.015$; $n = 29$) and anxiety ($r = -0.47$; $p = 0.011$; $q = 0.033$; $n = 28$). The main patterns were reproduced in the extended sample after correction for multiple comparisons. Mean daily HR was not associated with DASS-21 scores. HR reactivity during an air-raid alert correlated directly with self-motivation ($\rho = 0.68$; $p = 0.015$; $q = 0.030$; $n = 12$). The results indicate relative stability of mean EI and highlight the relevance of its regulatory components to individual differences in psycho-emotional state. Self-motivation may be considered a potential psychological resource for maintaining goal-directed behavior and physiological mobilization under war-related stress. However, the correlational design and small psychophysiological subsample do not permit causal conclusions and require independent confirmation.

Key words: emotional intelligence, self-motivation, emotion regulation, depression, anxiety, stress, DASS-21, heart rate, university students, war.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Студентський період характеризується значним навчальним, соціальним та емоційним навантаженням. Необхідність адаптації до вимог університетського середовища, інтенсивне навчання, оцінювання знань, невизначеність професійного майбутнього та зміни соціальних ролей можуть супроводжуватися підвищенням рівнів стресу, тривожності й депресивних проявів [12; 15].

В Україні до цих чинників додався тривалий вплив повномасштабної війни: безпосередня загроза життю, повітряні тривоги, вимушене переміщення, порушення навчального процесу, втрата відчуття безпеки та постійна невизначеність. Дослідження, проведені після початку повномасштабного вторгнення, свідчать про значну поширеність серед населення України, зокрема студентської молоді, симптомів тривоги, депресії, психологічного стресу та посттравматичних реакцій [7; 18–20].

Водночас психоемоційна реакція різних людей на подібні зовнішні стресори може істотно відрізнятися. Одним із психологічних конструктів, пов'язаних з особливостями сприйняття, розуміння та регулювання емоційних станів, є емоційний інтелект. У широкому розумінні емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, регулювати емоційні реакції й використовувати емоційну інформацію для організації поведінки та міжособистісної взаємодії [3; 11]. У межах моделі, застосованої в цьому дослідженні, до компонентів емоційного інтелекту належать емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попередні дослідження показали, що вищі показники емоційного інтелекту у студентів переважно поєднуються з нижчими рівнями стресу, тривожності та депресивних проявів, а також із вищою психологічною стійкістю і кращою адаптацією до навчального навантаження [10; 24; 25]. Особливе значення можуть мати регуляторні компоненти емоційного інтелекту – управління власними емоціями та самомотивація, які відображають здатність регулювати емоційні реакції й підтримувати цілеспрямовану поведінку в умовах напруження.

Значна частина досліджень зв'язку емоційного інтелекту з психічним здоров'ям студентів має поперечний дизайн [10; 24; 25]. Він дає змогу виявити асоціації, але не дозволяє з'ясувати, наскільки стабільними залишаються показники ЕІ та психоемоційного стану в тих самих осіб протягом навчання. Чотирирічне популяційне дослідження молодих дорослих продемонструвало поєднання відносної рангової стабільності ЕІ з можливістю зміни середніх значень окремих його компонентів упродовж ранньої дорослості [8]. Тому доцільно досліджувати як групову динаміку ЕІ, так і його зв'язки з актуальним психоемоційним станом.

Психологічна відповідь на гострий стрес супроводжується змінами функціонування вегетативної нервової системи, зокрема частоти серцевих скорочень. Водночас абсолютна ЧСС залежить від індивідуального фонового рівня, фізичної активності, часу доби та умов вимірювання, а її зв'язок із суб'єктивно оціненим психологічним станом не завжди є однозначним [6; 14; 22]. Тому поряд з абсолютними значеннями доцільно оцінювати реактивність ЧСС – її зміну відносно індивідуального фонового рівня у відповідь на конкретний стресовий чинник.

У нашому попередньому дослідженні було встановлено підвищення ЧСС студентів під час повітряної тривоги порівняно із середньодобовими значеннями та проаналізовано зв'язки абсолютної ЧСС із психологічними показниками [2]. В іншій роботі представлено динаміку депресії, тривожності та стресу у студентів протягом навчання в умовах війни [1]. Проте річна динаміка емоційного інтелекту в тих самих студентів, його зв'язки з показниками DASS-21 під час повторного обстеження та взаємозв'язок психологічних характеристик з індивідуальною реактивністю ЧСС раніше комплексно не аналізувалися.

Таким чином, актуальним є поєднання лонгітюдного оцінювання емоційного інтелекту і психоемоційного стану з вторинним аналізом фізіологічної реакції на гострий безпековий стресор. Такий підхід дає змогу розглянути ЕІ не лише як відносно стабільну психологічну характеристику, а й як конструкт, пов'язаний з індивідуальними відмінностями психоемоційного стану та фізіологічної реактивності студентів в умовах тривалої війни.

Мета статті. Метою дослідження було оцінити річну динаміку загального рівня й окремих компонентів емоційного інтелекту студентів в умовах повномасштабної війни, визначити їхні зв'язки з показниками депресії, тривожності та стресу за DASS-21, а також у межах вторинного аналізу дослідити зв'язок психологічних характеристик з індивідуальною реактивністю частоти серцевих скорочень під час повітряної тривоги.

Методи дослідження. Дослідження мало комбінований дизайн і поєднувало лонгітюдний, поперечний та вторинний психофізіологічний аналіз. У ньому брали участь студенти Львівського національного університету імені Івана Франка. Збір даних проводили упродовж 2022–2026 років в умовах повномасштабної війни в Україні. Основну лонгітюдну групу становили 29 студентів, обстежених у 2022–2023 навчальному році та повторно у 2023–2024 навчальному році. Для кожного учасника були доступні два вимірювання показників емоційного інтелекту та психоемоційного стану з інтервалом приблизно один рік. Для перевірки відтворюваності поперечних асоціацій використано дані 2023–2026 років. Із 97 анкет ідентифіковано 84 унікальні коди; для кожного навчального року аналізували лише одну первинну повну анкету учасника. Аналітичні вибірки становили 64 студенти у 2023–2024, 16 – у 2024–2025 і 6 – у 2025–2026 навчальних роках. Через малу чисельність двох останніх груп їхні результати розглядали як розвідувальні.

Емоційний інтелект (EI) оцінювали за 30-пунктовою методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, яка містить п'ять шкал: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей [13]. Психоемоційний стан оцінювали за допомогою опитувальника DASS-21, що містить 21 пункт і включає три шкали: депресію, тривожність і стрес. Кожна шкала складається із семи пунктів, які оцінюють від 0 до 3 балів. Психометричні властивості короткої форми підтверджено у великій неклінічній вибірці [16].

Частоту серцевих скорочень реєстрували за допомогою персональних смартгодинників, фітнес-браслетів і відповідних мобільних застосунків. Учасники надавали узагальнені показники середньодобової ЧСС, а за наявності відповідної функції пристрою – ранкової, вечірньої ЧСС та ЧСС під час повітряної тривоги. Тривалість індивідуального моніторингу відрізнялася між учасниками.

Підвищення ЧСС під час повітряної тривоги та зв'язки її абсолютних значень з окремими психологічними показниками були описані в попередній публікації [2]. У цій роботі виконано вторинний аналіз раніше зібраних даних. Для кожного учасника розраховували індивідуальну реактивність ЧСС за формулою: реактивність ЧСС = ЧСС під час повітряної тривоги − середньодобова ЧСС. Цей показник характеризував зміну ЧСС відносно індивідуального фонового рівня.

Кількісні показники представляли як середнє арифметичне та стандартне відхилення (M±SD). Для лонгітюдних змін додатково розраховували середню парну різницю, її 95% довірчий інтервал та стандартизовану величину ефекту Коена для залежних вибірок (d^z).

Порівняння результатів першого та повторного обстежень проводили за допомогою парного t-критерію Стьюдента. Стійкість отриманих результатів перевіряли непараметричним критерієм Вілкоксона.

Зв'язки показників EI зі шкалами DASS-21 оцінювали за коефіцієнтом кореляції Пірсона (r). З огляду на обмежену чисельність окремих вибірок і можливі відхилення від нормального розподілу додатково розраховували коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (ρ). Через малу чисельність психофізіологічної підвибірки зв'язки показників ЧСС з емоційним інтелектом і DASS-21 оцінювали за коефіцієнтом Спірмена та розглядали як вторинні розвідувальні результати.

Для контролю частки хибних відкриттів при множинних порівняннях застосовували процедуру Бенджаміні-Хохберга [4]. Нескориговані значення позначали як p, а скориговані – як q. Статистично значущими вважали результати за $q < 0,05$. Якщо p було меншим за 0,05, але q перевищувало 0,05, результат вважали таким, що не зберіг статистичної значущості після корекції.

Участь у дослідженні була добровільною. Перед анкетуванням учасникам повідомляли мету дослідження та порядок використання отриманої інформації. Усі учасники надали інформовану згоду. Під час формування бази та статистичного аналізу використовували знеособлені коди учасників.

Виклад основного матеріалу. Протягом року статистично значущих змін загального рівня емоційного інтелекту або його окремих компонентів не виявлено (табл. 1). Загальний показник EI збільшився в середньому на 1,59 бала, однак зміна була незначущою ($p = 0,599$; $d^z = 0,10$; $n = 29$). Величини ефекту для окремих компонентів EI також були малими та становили від $d^z = −0,11$ для емоційної обізнаності до $d^z = 0,24$ для управління власними емоціями. Результати непараметричного критерію Вілкоксона підтвердили відсутність значущої групової динаміки всіх показників EI (усі $p > 0,05$).

На відміну від показників EI, середній рівень тривожності знизився на 2,04 бала ($p = 0,002$; $d^z = −0,66$; $n = 28$). Цей результат підтвердився при застосуванні критерію Вілкоксона ($p = 0,003$). Показник депресії зменшився на 1,38 бала ($p = 0,043$; $d^z = −0,39$; $n = 29$), однак за критерієм Вілкоксона зміна не досягла статистичної значущості ($p = 0,065$). Рівень стресу істотно не змінився ($p = 0,407$; $d^z = −0,16$; $n = 29$).

Таблиця 1

Річна динаміка емоційного інтелекту та показників DASS-21

Показник	Перше обстеження, M±SD	Повторне обстеження, M±SD	Середня зміна (95% ДІ)	p	d^z
Емоційна обізнаність	11,90±3,87	11,41±3,43	−0,48 (−2,15; 1,19)	0,558	−0,11
Управління власними емоціями	2,14±6,81	3,86±7,64	1,72 (−1,03; 4,48)	0,211	0,24
Самомотивація	10,03±4,37	9,79±6,43	−0,24 (−2,05; 1,56)	0,786	−0,05
Емпатія	10,97±4,06	11,72±4,63	0,76 (−0,79; 2,30)	0,323	0,19
Розпізнавання емоцій інших	9,17±5,35	9,00±5,57	−0,17 (−1,78; 1,44)	0,828	−0,04
Загальний показник EI	44,21±18,03	45,79±20,95	1,59 (−4,53; 7,70)	0,599	0,10
Депресія	6,90±4,42	5,52±3,51	−1,38 (−2,71; −0,05)	0,043	−0,39
Тривожність	8,68±4,14	6,64±3,55	−2,04 (−3,24; −0,83)	0,002	−0,66
Стрес	10,41±3,26	9,86±4,30	−0,55 (−1,89; 0,79)	0,407	−0,16

Примітка. M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; ДІ –довірчий інтервал;

p – значущість парного t-критерію Стьюдента; d^z – стандартизована величина ефекту Коена для залежних вибірок, $n = 29$.

Під час першого обстеження жоден зі зв'язків між показниками EI та DASS-21 не зберіг статистичної значущості після корекції Бенджаміні-Хохберга. Найвиразнішою була обернена кореляція самомотивації з депресивними проявами (r = −0,45; p = 0,015; q = 0,270; n = 29).

Під час повторного обстеження виявлено шість статистично значущих після корекції обернених кореляцій (табл. 2). Найсильнішими були зв'язки стресу з управлінням власними емоціями (r = −0,71; p < 0,001; q < 0,001; n = 29) і самомотивацією (r = −0,70; p < 0,001; q < 0,001; n = 29). Загальний показник EI також був обернено пов'язаний зі стресом (r = −0,59; p = 0,001; q = 0,004; n = 29).

Самомотивація мала обернені зв'язки з депресивними (r = −0,53; p = 0,003; q = 0,015; n = 29) і тривожними проявами (r = −0,47; p = 0,011; q = 0,033; n = 28). Загальний рівень EI був також пов'язаний із нижчим показником депресії (r = −0,50; p = 0,006; q = 0,022; n = 29).

Аналіз кореляцій Спірмена підтвердив стійкість зв'язків стресу з управлінням власними емоціями (ρ = -0,69; p < 0,001; q < 0,001; n = 29), самомотивацією (ρ = -0,67; p < 0,001; q < 0,001; n = 29) і загальним показником EI (ρ = -0,55; p = 0,002; q = 0,012; n = 29). Підтверджено також обернений зв'язок самомотивації з тривожністю (ρ = −0,53; p = 0,004; q = 0,016; n = 28). Кореляції з депресивними проявами виявилися менш стійкими до зміни статистичного методу.

У поперечній вибірці 2023–2024 навчального року (n = 64) основні закономірності підтвердилися. Управління власними емоціями було обернено пов'язане з депресією (r = −0,39; p = 0,002; q = 0,005), тривожністю (r = −0,48; p < 0,001; q < 0,001) і стресом (r = −0,60; p < 0,001; q < 0,001). Аналогічні зв'язки виявлено для самомотивації: з депресією r = −0,46 (p < 0,001; q < 0,001), тривожністю r = −0,48 (p < 0,001; q < 0,001) і стресом r = −0,56 (p < 0,001; q < 0,001).

Загальний показник EI також мав обернені зв'язки з депресією (r = −0,36; p = 0,003; q = 0,008), тривожністю (r = −0,31; p = 0,012; q = 0,024) і стресом (r = −0,37; p = 0,003; q = 0,007; для всіх n = 64). Отже, найпослідовнішими в розширеній вибірці були зв'язки психологічного дистресу з управлінням власними емоціями та самомотивацією.

Середньодобова ЧСС не була пов'язана з DASS-21. Оскільки абсолютна ЧСС залежить від фізіологічних характеристик, фізичної активності та умов вимірювання, середньодобове значення може бути недостатньо чутливим до відмінностей психоемоційного стану. Підвищення ЧСС під час повітряної тривоги порівняно із середньодобовим рівнем було описано раніше [2]. У цій роботі вторинно проаналізовано індивідуальну реактивність ЧСС, тобто різницю між ЧСС під час повітряної тривоги та середньодобовим показником. Реактивність ЧСС мала сильний обернений зв'язок із депресивними проявами (ρ = −0,70; p = 0,011; q = 0,034; n = 12). Для тривожності статистично значущого зв'язку не виявлено (ρ = −0,36; p = 0,251; q = 0,251; n = 12). Зв'язок зі стресом був оберненим, але не досяг статистичної значущості (ρ = −0,53; p = 0,076; q = 0,114; n = 12). Реактивність ЧСС під час повітряної тривоги прямо корелювала із самомотивацією (ρ = 0,68; p = 0,015; q = 0,030; n = 12). Отже, вищий рівень самомотивації поєднувався з більш вираженою зміною ЧСС відносно індивідуального середньодобового рівня.

У дослідженні встановлено три основні закономірності. По-перше, загальний рівень та окремі компоненти емоційного інтелекту на груповому рівні залишалися відносно стабільними протягом року. По-друге, під час повторного обстеження управління власними емоціями та самомотивація були виразно пов'язані з нижчими показниками психологічного дистресу, причому основні асоціації відтворилися у розширеній вибірці. По-третє, середньодобова ЧСС не була пов'язана з показниками DASS-21, тоді як індивідуальна реактивність ЧСС під час повітряної тривоги корелювала з депресивними проявами та самомотивацією.

Відсутність статистично значущої річної динаміки EI узгоджується з уявленням про нього як про відносно стійку індивідуально-психологічну характеристику. У чотирирічному популяційному дослідженні молодих дорослих було показано помірну рангову стабільність EI, яка водночас не виключала змін середніх значень окремих його компонентів [8]. У нашому дослідженні величини ефекту для всіх компонентів були малими, а результати параметричного і непараметричного аналізів збігалися. Це свідчить про відсутність односпрямованої групової зміни, але не виключає різноспрямованих індивідуальних змін.

Таблиця 2

Статистично значущі зв'язки емоційного інтелекту з показниками DASS-21 під час повторного обстеження

Показники	r	p	q	n
Управління власними емоціями – стрес	−0,71	< 0,001	< 0,001	29
Самомотивація – стрес	−0,70	< 0,001	< 0,001	29
Загальний EI – стрес	−0,59	0,001	0,004	29
Самомотивація – депресія	−0,53	0,003	0,015	29
Загальний EI – депресія	−0,50	0,006	0,022	29
Самомотивація –тривожність	−0,47	0,011	0,033	28

Примітка. r – коефіцієнт кореляції Пірсона; p – нескориговане значення статистичної значущості; q – значення p після корекції Бенджаміні–Хохберга; n – кількість учасників.

На відміну від EI, показники психоемоційного стану частково змінилися. Найстійкішим було зниження тривожності, яке підтвердилося двома статистичними методами й характеризувалося помірною величиною ефекту. Зменшення показника депресії було менш стійким, оскільки досягло значущості за парним t-критерієм, але не за критерієм Вілкоксона. Рівень стресу істотно не змінився. Детальна динаміка DASS-21 була представлена в нашій попередній роботі [1], тоді як у цій статті вона слугує контекстом для аналізу EI.

Зниження тривожності не обов'язково означає зменшення об'єктивного воєнного навантаження, а може відображати адаптацію до тривалої небезпеки та відновлення навчального ритму. Відсутність значущого зниження стресу може відображати збереження постійного навантаження. Це узгоджується з даними про значну поширеність психологічного дистресу серед українців в умовах війни [7; 18–20].

Зміни DASS-21 не супроводжувалися паралельною зміною середнього рівня EI; тому результати не дають підстав приписувати зниження тривожності або депресивних проявів підвищенню EI. Попри відсутність групової динаміки, під час повторного обстеження регуляторні компоненти EI були пов'язані з психоемоційним станом. Найсильніші й найстійкіші асоціації стосувалися стресу: його нижчі показники поєднувалися з вищою здатністю управляти власними емоціями, вищою самомотивацією та вищим загальним рівнем EI. Ці зв'язки збереглися при застосуванні кореляцій Пірсона і Спірмена. Отримані результати узгоджуються з даними про зв'язок EI з нижчим психологічним дистресом, вищою стійкістю та кращою адаптацією студентів до навчального навантаження [10; 24; 25]. Відсутність скоригованих значущих кореляцій під час першого обстеження та їх наявність під час повторного не доводить зміни самих коефіцієнтів. Тому результат слід трактувати як виразніший патерн асоціацій під час повторного обстеження, а не як доведену зміну впливу EI. Відтворення результатів у 64 студентів підтримує невипадковість основних асоціацій: управління власними емоціями та самомотивація були обернено пов'язані з усіма трьома показниками DASS-21, а найсильнішими були зв'язки зі стресом.

Особливе місце серед отриманих результатів посідає самомотивація. Під час повторного обстеження вона була пов'язана зі стресом, депресивними і тривожними проявами, а у психофізіологічній підвибірці – з реактивністю ЧСС. У застосованій моделі EI самомотивація відображає здатність підтримувати спрямованість на мету та продовжувати діяльність попри труднощі й емоційне напруження. Її вищий рівень може поєднуватися з активнішим подоланням труднощів, меншою схильністю до уникнення та кращим збереженням цілеспрямованої поведінки.

Водночас напрям цього зв'язку не можна вважати встановленим. Самомотивація може сприяти кращій психологічній адаптації, але можливий і зворотний зв'язок: депресивні, тривожні та стресові прояви можуть зменшувати здатність ініціювати діяльність і підтримувати зусилля. Систематичний огляд показав, що депресія й ангедонія переважно супроводжуються зниженою готовністю докладати когнітивних або фізичних зусиль заради винагороди [17]. Нейровізуалізаційні дослідження депресії також вказують на порушення окремих етапів очікування та опрацювання винагороди [5].

Теоретичне нейробіологічне пояснення ролі самомотивації може бути пов'язане із взаємодією систем винагороди, когнітивного контролю та оцінювання значущості стимулів. Мезолімбічна дофамінергічна система бере участь в оцінюванні співвідношення очікуваної винагороди та необхідних зусиль, мобілізації поведінки й підтриманні наполегливості [21]. У забезпеченні мотивованої діяльності можуть також брати участь мережа виявлення значущості, центральна виконавча мережа та мережа пасивного режиму роботи мозку [9].

Самомотивація у використаній методиці EI та внутрішня мотивація у теорії самодетермінації є спорідненими, але не тотожними конструктами. Оскільки ми не оцінювали нейронну активність чи дофамінергічну передачу, згадані механізми є лише теоретичним поясненням асоціацій.

Вища вираженість депресивних проявів поєднувалася з меншою реактивністю ЧСС. Це може відображати знижену фізіологічну мобілізацію у відповідь на гострий стресор і певною мірою узгоджується з даними про зменшення мотиваційної реактивності та готовності докладати зусилля при депресивних станах. Однак менший приріст ЧСС не можна ототожнювати з конкретним нейрофізіологічним механізмом або однозначно трактувати як патологічну реакцію.

Прямий зв'язок самомотивації з реактивністю ЧСС може свідчити, що студенти, здатні краще підтримувати цілеспрямовану поведінку, демонстрували виразнішу фізіологічну мобілізацію під час гострої загрози. Водночас більший приріст ЧСС не слід автоматично вважати «кращою» або «здоровішою» реакцією. Через малу чисельність підвибірки цей результат є попереднім і потребує незалежного підтвердження.

Практичне значення результатів полягає у можливості розглядати управління емоціями та самомотивацію як потенційні мішені програм психологічної підтримки студентів. Однак низька самомотивація може бути не лише недостатньо сформованою навичкою, а й проявом депресії, виснаження чи тривалого стресу; тому кореляції не доводять ефективності такого втручання.

Обмеження дослідження. Основними обмеженнями є невелика лонгітюдна й особливо психофізіологічна вибірки, використання самоопитувальників і нестандартизована реєстрація ЧСС у природних умовах. За $n = 12$ окремі нетипові значення могли суттєво впливати на кореляції, тому фізіологічні результати є попередніми. Розширена вибірка підтвердила відтворюваність поперечних асоціацій, але не була продовженням лонгітюдної групи, оскільки склад вибірок різних років відрізнявся.

DASS-21 дає змогу оцінити вираженість симптомів депресії, тривожності та стресу, але не призначена для встановлення клінічного діагнозу. Використана методика ЕІ ґрунтується на конкретній моделі, у якій самомотивацію розглядають як компонент емоційного інтелекту, тому результати не можна автоматично переносити на всі інші концепції та інструменти оцінювання ЕІ. Кореляційний характер аналізу не дозволяє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Для перевірки захисної ролі самомотивації та управління емоціями необхідні більші лонгітюдні й інтервенційні дослідження зі стандартизованою реєстрацією фізіологічних показників.

Висновки. Упродовж року загальний рівень емоційного інтелекту та окремі його компоненти у досліджуваній групі студентів залишалися відносно стабільними: статистично значущих змін не виявлено, а величини ефектів були малими. Водночас показник тривожності знизився з помірною величиною ефекту, тоді як зменшення депресивних проявів було менш стійким до зміни статистичного методу. Рівень стресу істотно не змінився. Отже, часова динаміка психоемоційного стану не супроводжувалася паралельними змінами середнього рівня емоційного інтелекту.

Під час повторного обстеження вищі показники управління власними емоціями та самомотивації були пов'язані з нижчим рівнем стресу. Самомотивація також мала обернені зв'язки з депресивними і тривожними проявами. Основні асоціації відтворилися у розширеній вибірці з 64 студентів і зберегли статистичну значущість після корекції на множинні порівняння. Це дозволяє розглядати регуляторні компоненти ЕІ як потенційно важливі психологічні ресурси студентів в умовах тривалого воєнного стресу.

Середньодобова ЧСС не була пов'язана з DASS-21. Оскільки абсолютна ЧСС залежить від фізіологічних характеристик, фізичної активності та умов вимірювання, середньодобове значення може бути недостатньо чутливим до відмінностей психоемоційного стану. Кореляційний характер дослідження не дозволяє встановити причинний напрям виявлених зв'язків. Тому отримані результати не доводять, що підвищення самомотивації або здатності управляти емоціями безпосередньо спричиняє зменшення психологічного дистресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у залученні більших лонгітюдних вибірок, стандартизації реєстрації ЧСС, оцінюванні додаткових показників автономної регуляції, зокрема варіабельності серцевого ритму, та проведенні інтервенційних досліджень. Це дасть змогу перевірити, чи може цілеспрямований розвиток самомотивації й навичок управління емоціями сприяти поліпшенню психоемоційного стану студентів в умовах тривалого стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бичкова С. В., Бичков М. А. Динаміка тривожності, депресії та стресу у студентів в умовах повномасштабної війни: клінічно орієнтований аналіз. Практикуючий лікар. 2026. Т. 15, № 1. С. 81–85.
2. Бичкова С. В., Король Т. В., Іккерт О. В. Психофізіологічний стан студентів в умовах війни. *Вісник* Львівського університету. Серія біологічна. 2024. Вип. 91. DOI: 10.30970/vlubs.2024.91.08.
3. Anand N., Gorantla V. R., Ranjan R., Morcos H. Emotional intelligence: an important skill to learn now more than ever. F1000Research. 2023. Vol. 12. Art. 1146. DOI: 10.12688/f1000research.134752.1.
4. Benjamini Y., Hochberg Y. Controlling the false discovery rate: a practical and powerful approach to multiple testing. Journal of the Royal Statistical Society: Series B. 1995. Vol. 57, No. 1. P. 289–300. DOI: 10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x.
5. Borsini A., St John Wallis A., Zunszain P., Pariante C. M., Kempton M. J. Characterizing anhedonia: a systematic review of neuroimaging across the subtypes of reward processing deficits in depression. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. 2020. Vol. 20, No. 4. P. 816–841. DOI: 10.3758/s13415-020-00804-6.
6. Chalmers T., Hickey B. A., Newton P. et al. Stress Watch: the use of heart rate and heart rate variability to detect stress: a pilot study using smart watch wearables. Sensors. 2022. Vol. 22, No. 1. Art. 151. DOI: 10.3390/s22010151.
7. Chudzicka-Czupała A., Chiang S. K., Grabowski D. et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war: a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. Scientific Reports. 2023. Vol. 13. Art. 3602. DOI: 10.1038/s41598-023-28729-3.
8. Dave H. P., Keefer K. V., Snetsinger S. W., Holden R. R., Parker J. D. A. Stability and change in trait emotional intelligence in emerging adulthood: a four-year population-based study. Journal of Personality Assessment. 2021. Vol. 103, No. 1. P. 57–66. DOI: 10.1080/00223891.2019.1693386.
9. Di Domenico S. I., Ryan R. M. The emerging neuroscience of intrinsic motivation: a new frontier in self-determination research. Frontiers in Human Neuroscience. 2017. Vol. 11. Art. 145. DOI: 10.3389/fnhum.2017.00145.
10. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. The Spanish Journal of Psychology. 2006. Vol. 9, No. 1. P. 45–51. DOI: 10.1017/S1138741600005965.
11. Fletcher K. A., Friedman A., Wongworawat M. D. Understanding emotional intelligence to enhance leadership and individualized well-being. Hand Clinics. 2024. Vol. 40, No. 4. P. 531–542. DOI: 10.1016/j.hcl.2024.06.003.
12. Haldorsen H., Bak N. H., Dissing A., Petersson B. Stress and symptoms of depression among medical students at the University of Copenhagen. Scandinavian Journal of Public Health. 2014. Vol. 42, No. 1. P. 89–95. DOI: 10.1177/1403494813503055.
13. Hall N. Emotional Intelligence Self-Evaluation. Salum International Resources, Inc., 1999. 4 p.
14. Hall S. J., Aisbett B., Tait J. L. et al. The acute physiological stress response to an emergency alarm and mobilization during the day and at night. Noise & Health. 2016. Vol. 18, No. 82. P. 150–156. DOI: 10.4103/1463-1741.181998.
15. Heinen I., Bullinger M., Kocalevent R. D. Perceived stress in first year medical students: associations with personal resources and emotional distress. BMC Medical Education. 2017. Vol. 17. Art. 4. DOI: 10.1186/s12909-016-0841-8.
16. Henry J. D., Crawford J. R. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. British Journal of Clinical Psychology. 2005. Vol. 44, No. 2. P. 227–239. DOI: 10.1348/014466505X29657.
17. Horne S. J., Topp T. E., Quigley L. Depression and the willingness to expend cognitive and physical effort for rewards: a systematic review. Clinical Psychology Review. 2021. Vol. 88. Art. 102065. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.102065.

18. Kolisnyk L., Mehlsen M. Y. Tracking changes in anxiety, depression, and stress among Ukrainian university students: a three-wave study from the COVID-19 pandemic to two years of ongoing full-scale war. European Journal of Psychotraumatology. 2025. Vol. 16, No. 1. Art. 2543616. DOI: 10.1080/20008066.2025.2543616.

19. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A. et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among Ukrainians. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. Art. 1190465. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1190465.

20. Pinchuk I., Solonskyi A., Yachnik Y. et al. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emergence of the full-scale war. Psychiatria Polska. 2024. Vol. 58, No. 1. P. 121–151. DOI: 10.12740/PP/177073.

21. Salamone J. D., Correa M. The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. Neuron. 2012. Vol. 76, No. 3. P. 470–485. DOI: 10.1016/j.neuron.2012.10.021.

22. Schneider M., Kraemmer M. M., Weber B., Schwerdtfeger A. R. Life events are associated with elevated heart rate and reduced heart complexity to acute psychological stress. Biological Psychology. 2021. Vol. 163. Art. 108116. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2021.108116.

23. Shubayr N., Dailah H. Assessment of emotional intelligence, self-efficacy, and perceived stress among nursing students in clinical practice: a cross-sectional study. BMC Nursing. 2025. Vol. 24. Art. 505. DOI: 10.1186/s12912-025-03109-6.

24. Trigueros R., Padilla A. M., Aguilar-Parra J. M. et al. The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet: a study with university students. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, No. 6. Art. 2071. DOI: 10.3390/ijerph17062071.

25. Xu Z., Chen F., Li W., Xu Z., Shi X. Emotional intelligence and its impact on the mental health of Chinese medical students: a questionnaire study. BMC Medical Education. 2026. Vol. 26. Art. 224. DOI: 10.1186/s12909-026-08565-5

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:62
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.8

Тиньков О. М.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»
ORCID: 0000-0003-1005-8903

Кузьмінова С. В.
старший викладач кафедри психології
Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»
ORCID: 0009-0003-7491-0875

ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СУСПІЛЬСТВО

THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES ON SOCIETY

У статті розглядаються перспективи застосування технологій штучного інтелекту в різних аспектах життя суспільства, а також аналізуються соціальні та економічні прогнози щодо їхньої ефективності. Основний акцент зроблено на вивченні впливу штучного інтелекту на зайнятість та ринок праці. Також висвітлюються прогнози Світового банку щодо ролі штучного інтелекту в майбутньому розвитку суспільства. У матеріалі представлені найвагоміші досягнення провідних корпорацій у сфері штучного інтелекту за останні роки, зокрема реалізовані проекти, пов'язані з нейромережевими технологіями, які були створені в недавній час. Текст акцентує увагу на успішному впровадженні цих розробок у реальні сценарії. У статті здійснено комплексний аналіз трансформаційних процесів, що відбуваються в сучасній соціально-економічній системі під впливом стрімкого розвитку та інтеграції інструментів штучного інтелекту (ШІ). Досліджено ключові тренди, що визначають вектор розвитку цифрової глобалізації, та детально розглянуто нейромережеві технології як головний драйвер автоматизації інтелектуальної та творчої діяльності. У роботі детально окреслено перспективи впровадження систем штучного інтелекту в державне управління, медицину, освіту та фінансовий сектор, що відкриває безпрецедентні можливості для оптимізації ресурсів, але водночас створює нові етичні та безпекові виклики. Сформульовано довгострокові та короткострокові прогнози ефективності застосування ШІ, які базуються на аналізі поточних статистичних даних та моделях економічного зростання. Доведено, що максимізація користі від інновацій можлива лише за умови створення гнучкого нормативно-правового регулювання. Окремим вагомим блоком дослідження є аналіз змін, яких зазнає трудова зайнятість. Проаналізовано ризики масового вивільнення робочої сили внаслідок роботизації, а також процеси появи нових професій, що вимагають високого рівня цифрової грамотності. У висновках наголошено, що синергія людського потенціалу та технологій є єдиним правильним шляхом для гармонійного розвитку майбутнього соціуму.

Ключові слова: перспективи впровадження, нейромережеві технології, прогнози ефективності, суспільство, трудова зайнятість.

This article examines the prospects for the application of artificial intelligence technologies in various aspects of society, and analyses the social and economic forecasts regarding their effectiveness. The main focus is on studying the impact of artificial intelligence on employment and the labour market. It also highlights the World Bank's forecasts regarding the role of artificial intelligence in the future development of society. The article presents the most significant achievements of leading corporations in the field of artificial intelligence in recent years, in particular projects involving neural network technologies that have been developed recently. The text highlights the successful implementation of these developments in real-world scenarios. The article provides a comprehensive analysis of the transformational processes taking place in the modern socio-economic system under the influence of the rapid development and integration of artificial intelligence (AI) tools. It examines the key trends shaping the direction of digital globalisation and provides a detailed analysis of neural network technologies as the main driver of the automation of intellectual and creative activities. The paper outlines in detail the prospects for the implementation of artificial intelligence systems in public administration, medicine, education and the financial sector, which opens up unprecedented opportunities for resource optimisation, but at the same time creates new ethical and security challenges. Long-term and short-term forecasts regarding the effectiveness of AI implementation have been formulated, based on an analysis of current statistical data and economic growth models. It has been demonstrated that maximising the benefits of innovation is only possible provided that a flexible regulatory framework is established. A significant part of the study is devoted to analysing the changes affecting employment. The risks of mass redundancies resulting from automation have been analysed, as well as the emergence of new professions requiring a high level of digital literacy. The conclusions emphasise that the synergy between human potential and technology is the only correct path for the harmonious development of future society.

Key words: implementation prospects, neural network technologies, performance forecasts, society, employment.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Соціально-економічні прогнози показали стрімкий розвиток штучного інтелекту (ШІ), що став однією з найпомітніших тенденцій сучасності. Ледь не щомісяця ми дізнаємося про нові досягнення у цій сфері, і ШІ дедалі більше демонструє здатність конкурувати з людиною у різноманітних сферах діяльності. Часто постає питання: як цей прогрес позначиться на працевлаштуванні? Не тільки звичайні громадяни, але й експерти висловлюють побоювання, що в результаті автоматизації і впровадження штучного інтелекту багатьом людям може бракувати роботи, а частина населення не зможе економічно витримати конкуренцію з машинами. Такі тривоги з'являлися й раніше, особливо в період індустріальної революції, коли передбачали масове безробіття через механізацію. Проте історія засвідчила протилежне: технічний прогрес створив нові робочі місця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нові можливості та галузі праці лише починають формуватися. Наприклад, якщо ШІ здатен забезпечити досконалий машинний переклад, це може значно знизити витрати на міжмовний бізнес, що, своєю чергою, підвищить попит на перекладачів для забезпечення локалізації й адаптації матеріалів чи послуг. ШІ ефективно впорається із простими завданнями, але для більш складної, творчої чи детальної роботи незамінною залишиться саме людина [7; 8].

Крім того, розвиток і впровадження ШІ обіцяє збільшення зайнятості в професіях, де роль людини здавалась під загрозою. Наприклад, це стосується бухгалтерів, судово-медичних експертів, геологів, технічних перекладачів, веб-розробників чи медичних працівників. Ці професії не лише не втратять актуальності через ШІ, але й отримають новий поштовх для розвитку саме завдяки його можливостям [1; 7].

Відповідно до аналізу експертів Світового банку, викладеного у звіті «Зміна характеру праці», побоювання щодо втрати робочих місць через ШІ є перебільшеними. Сприйняття роботів як загрози може виявитися стратегічно хибним [3].

Страх втратити роботу через машини має глибоке історичне коріння. Ще з XVIII століття занепокоєння супроводжували впровадження інновацій, як, наприклад, механізація ткацтва. Попри те що технічний прогрес тоді викликав значне невдоволення та протест, зокрема серед робітників, він значно підвищив продуктивність і зрештою сформував нові можливості для зайнятості. І хоча сучасні темпи впровадження технологій дедалі швидші, результат може бути ідентичним – нові винаходи стануть не лише каталізатором змін, а й інструментом створення більшого добробуту для людства. З цієї перспективи майбутнє може виявитися менш загрозливим і набагато обнадійливішим, ніж здається зараз [3].

Сучасні реалії показують, що роботи все частіше беруть на себе рутинні завдання, що може призвести до скорочення низькокваліфікованих робочих місць у розвинених країнах. Однак передові технології також створюють нові можливості, сприяючи виникненню нових професій та перебудові існуючих, підвищуючи продуктивність та ефективність у секторі громадських послуг [2].

Майбутнє робочої сфери викликає занепокоєння, адже сьогоднішні школярі можуть працювати в професіях, які поки що не існують. Доповідь Світового банку наголошує на важливості людського капіталу для вирішення таких комплексних проблем. Багато сучасних професій уже потребують, а майбутні ще більше вимагатимуть специфічних навичок: володіння технологіями, вміння вирішувати проблеми, критичного мислення, а також міжособистісного спілкування, таких як наполегливість, співпраця та емпатія [4].

Часи стабільної багаторічної кар'єри на одному місці відходять у минуле. В умовах економіки «вільного заробітку» людям доведеться постійно здобувати нові вміння та навички протягом всього життя. Зростаючі темпи технологічних інновацій змушують країни, що розвиваються, швидко адаптуватися для збереження конкурентоздатності. Щоб максимально ефективно інтегрувати нові технології і мінімізувати їх потенційно негативні наслідки, важливо інвестувати в освіту та охорону здоров'я як фундаментальні складові людського капіталу. Наразі багато країн все ще не здійснюють ці життєво важливі інвестиції [9].

Згідно з даними, три чверті громадян Європейського Союзу, який за стилем життя може вважатися світовою наддержавою, вважають, що нові технології є благом для їхньої професійної діяльності. Дві третини також

переконані, що технологічні досягнення позитивно впливають на суспільство

і сприяють покращенню якості життя [2; 5].

Проте, попри цей технологічний оптимізм, все ще залишаються побоювання щодо довгострокових наслідків. Турботи, пов’язані із впливом новітніх технологій на зайнятість, особливо поширені серед жителів розвинених країн. Вони вважають, що зростання нерівності посилюється через розвиток «економіки вільного заробітку», де компанії укладають короткострокові контракти зі самозайнятими працівниками. Це, на думку багатьох, погіршує умови праці [3; 4; 6].

Мета статті – розглянути перспективи застосування технологій штучного інтелекту в різних аспектах життя суспільства, зробити соціальні та економічні прогнози щодо їхньої ефективності.

Виклад основного матеріалу. Що ж до найбільш примітних досягнень у сфері штучного інтелекту, варто звернути увагу на кілька важливих проривів в наступних галузях.

У медичній сфері у квітні 2018 року Управління з санітарного нагляду за якістю харчових продуктів та медикаментів США схвалило продаж першої системи ШІ, здатної самостійно діагностувати проблеми зі здоров’ям у клініках первинної медичної допомоги без втручання лікаря. Ця програма аналізує зображення очей для виявлення ознак втрати зору, спричиненої діабетом. Вона особливо корисна для людей, які проживають у важкодоступних міс-

цях чи регіонах з обмеженим доступом до офтальмологів. Крім того, інші інструменти штучного інтелекту опановують діагностування вікових проблем із зором та порушень функцій серця.

Проте не всі новини про ШІ позитивні. Нещодавно розроблений штучний інтелект здатний створювати реалістичні фальшиві відео, накладаючи рухи й емоції однієї людини на іншу. У руках недобросовісних осіб цей інструмент може стати дієвим механізмом для поширення дезінформації, підриваючи довіру до мультимедійного контенту.

Моделювання роботи певних ділянок мозку за допомогою ШІ відкриває нові перспективи для вивчення принципів функціонування людського розуму. Алгоритм із віртуальними аналогами нейронів ґрат виявив найкоротший маршрут у віртуальному лабіринті швидше за аналогічну систему без використання цих нейронів. Це свідчить, що у мозку ссавців нейрони ґрат виконують не лише орієнтувальні функції, але й сприяють оптимізації вибору найшвидшого шляху до цілі.

Розвиток штучного інтелекту й робототехніки йде з перемогами та труднощами. Наприклад, машини вже демонструють переваги над людьми у проходженні тестів на розуміння тексту, удосконалюють короткострокову пам'ять, а також освоюють спритність у подоланні перешкод. Водночас були виявлені й недоліки: зокрема, алгоритми все ще не освоїли ефективної командної роботи на рівні людей.

Ці технології активно впроваджуються у бізнес і дають конкретні результати. Програмні роботи, або цифрові працівники, стали одним із провідних технологічних трендів останніх років. За прогнозами Deloitte, кількість проектів у сфері роботизації бізнес-процесів досягне зростання на 70% протягом найближчих двох років.

Ще більше можливостей з'являється, якщо поєднувати технології RPA із інтелектуальною обробкою інформації. Такі роботи можуть ідентифікувати тип документа, аналізувати текст, виділяти з нього ключову інформацію та розподіляти її по різних системах. Завдяки цьому вони перетворюються на повноцінних цифрових бізнес-асистентів, які здатні ефективно автоматизувати широкий спектр завдань.

Microsoft створила комітет з етики штучного інтелекту, що стало поштовхом для інших великих корпорацій, таких як Facebook, Google і SAP, запровадити схожі ініціативи. Виникають питання, чи мають підприємства причини для занепокоєння. Адже ШІ не тільки істотно трансформує наше життя, але й приносить нові виклики. Разом із автоматизацією зростає загроза втрати робочих місць для багатьох людей. Також штучний інтелект надає значну конкурентну перевагу великим корпораціям, що може поглиблювати економічну нерівність.

ШІ залежить від даних, на основі яких він навчається. Недостатня кількість або якісні проблеми даних можуть призводити до помилок або навіть дискримінаційних рішень у роботі технологій. Відомі випадки, коли алгоритми обирали для працевлаштування лише чоловіків, відмовляли у кредиті людям через їхню національність або навіть визначали певних осіб як потенційних злочинців. У сфері медицини точність постановки діагнозів наразі також лишається обмеженою: деякі оцінки свідчать, що успішність таких діагнозів становить лише 60%. Тому ШІ не можна повністю довіряти, а корпораціям і державам потрібно розробити універсальні принципи використання технологій, які включатимуть захист прав людини, прозорість роботи ШІ, дотримання стандартів безпеки, захист персональних даних і недопущення можливої шкоди.

Попри існуючі проблеми, роль штучного інтелекту стрімко зростає. Прогнозується, що протягом наступних трьох років доходи від технології будуть зростати в середньому на 60% щороку.

Google запустила новий сервіс для пошуку відкритих датасетів – Dataset Search. У результатах пошуку відображається інформація про ресурс, на якому опубліковано набір даних: автори, ліцензія, дата оновлення, короткий опис і доступні формати завантаження. Тематики наборів даних можуть бути найрізноманітнішими, що робить платформу корисною для багатьох галузей досліджень. Хоча подібні ініціативи вже існують, зокрема портали відкритих даних від міст, урядових і наукових організацій, даний інструмент значно спрощує процес пошуку потрібного набору інформації. Це особливо важливо для розробників, адже доступ до актуальних даних часто коштує дорого, а їхнє отримання може бути складним та часозатратним. Можливість працювати з відкритими датасетами допоможе знизити витрати й прискорити розробку технологій, що стане вагомою підтримкою для стартапів.

Штучний інтелект також досяг успіхів у сфері медицини. Алгоритми ШІ навчилися виявляти зміни в структурах нервової тканини, які виникають через порушення обміну речовин у певних ділянках мозку. Цей метод дозволяє діагностувати деякі захворювання на шість років раніше, ніж це можливо за допомогою традиційної томографії. Завдяки таким розробкам лікарі отримують більше можливостей для уповільнення або навіть зупинки процесів деменції.

Штучний інтелект має значний потенціал для подальшого впливу на життя людини та її діяльність. Сьогодні у багатьох сферах активно застосовується новий підхід до математичного моделювання, який базується на нейронних мережах. Його використання частково витісняє традиційний підхід, побудований на вирішенні крайових завдань математичної фізики.

Класичний метод математичного моделювання відіграє вагому роль у житті суспільства і донині залишається одним із найнадійніших способів здобуття наукових знань. Завдяки цьому методу розробляються, аналізуються й оптимізуються нові інженерні та будівельні конструкції, здійснюється прогнозування погоди, оцінюються ризики стихійних лих, складаються економічні прогнози, що лежать в основі стратегій економічного планування як окремих компаній, так і цілих держав.

До появи нейронних мереж і нейрокомп'ютерів побудова математичних моделей зазвичай базувалася

на фундаментальних законах природи, таких як збереження маси, енергії, імпульсу тощо. Отримання результатів вимагало розробки та використання спеціальних алгоритмів для спільного розв'язання цих рівнянь, що описують досліджувану предметну областину.

Однак розвиток нейроінформаційних технологій дав змогу реалізувати новий підхід до створення комп'ютерних математичних моделей, який спирається на емпіричний досвід, представлений у вигляді навчальних даних. Це зробило можливим побудову моделей, які самостійно аналізують і «витягають» закономірності для подальшого їх застосування до вирішення практичних завдань.

Цей інноваційний інструмент дозволяє видобувати нові знання з наявних даних, відкривати фундаментальні закони природи заново та знаходити невідомі раніше взаємозв'язки. Завдяки цьому нейронні мережі перетворилися на один з найефективніших інструментів для інтелектуального аналізу даних і розв'язання масштабного спектра завдань у різних галузях.

Навчальні програми університетів зазнали суттєвих змін. З них зникли або суттєво скоротилися обсяги викладання багатьох спеціальних розділів математики, які є важливими для підготовки фахівців у галузі класичного математичного моделювання. Натомість увага все більше зосереджується на таких дисциплінах, як «Нейронні мережі», «Методи штучного інтелекту», «Інтелектуальні інформаційні системи» та «Інтелектуальний аналіз даних».

Інтелектуальні системи успішно застосовують у сфері психології. Досвід використання нейромережевих технологій для створення програм, які виявляють особистісні здібності та схильності, показав високий рівень ефективності. Наприклад, описується система, що оцінює потенціал особи до керівної діяльності, до наукової діяльності, до підприємництва. Крім того, розглядається інструмент, який прогнозує успішність майбутньої кар'єри студентів і дозволяє підбирати оптимальні освітні траєкторії. Існує система для визначення схильності підлітків до наркотичної залежності з розробкою індивідуальних рекомендацій щодо її уникнення.

Висновки. Нейромережеві технології остаточно перейшли з категорії суто теоретичних чи вузькоспеціалізованих інструментів у статус генеральних технологій широкого вжитку, що системно переформатовують архітектуру суспільних відносин. Вони виступають головним каталізатором переходу від постіндустріального до цифрового суспільства, де інтелектуальний капітал штучних систем стає базовим чинником виробництва.

Аналізуючи перспективи впровадження ШІ, встановлено, що найбільший потенціал оптимізації мають сектори охорони здоров'я, державного управління, фінансів та логістики. Проте успішна інтеграція цих технологій критично залежить від здатності держави оперативно створити адаптивну нормативно-правову базу, яка б регулювала питання авторського права, кібербезпеки, конфіденційності даних та алгоритмічної упередженості. Сформульовані прогнози ефективності вказують на неминуче прискорення темпів глобального економічного зростання та підвищення продуктивності праці.

Найбільш радикальних і гострих трансформацій під впливом ШІ зазнає трудова зайнятість. Процеси автоматизації провокують явище «технологічного безробіття» серед професій рутинної та середньої кваліфікації. Водночас виникає стрімкий попит на фахівців нової генерації (інженерів промтів, архітекторів даних, спеціалістів з етики ШІ). Нагальним завданням для макроекономічної стабільності є реформа інституту освіти – перехід до концепції навчання впродовж усього життя (Lifelong Learning) та створення державних програм масштабної перекваліфікації кадрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Живцова Л. І. Штучний інтелект: сутність та перспективи розвитку. *Український журнал будівництва та архітектури*. 2023. № 3. С. 66-71. DOI:10.30838/J.BPSACEA.2312.140723.66.956

2. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / За ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка. Харків:. Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с. https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/83085

3. Acemoglu, D., & Restrepo, P. The Race Between Machine and Man: Implications of Technology for Growth, Factor Shares, and Employment. *American Economic Review*. 2019. Vol. 109. № 2. P. 482–519. Mode of access: https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/aer.20171025. DOI: 10.1257/aer.20160696.

4. Frey, C. B., & Osborne, M. A. The Future of Employment: How Susceptible Are Jobs to Computerisation. *Technological Forecasting and Social Change*. 2017. Vol. 114. P. 254–280. Mode of access: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162516302257. DOI: 10.1016/j.techfore.2016.08.019.

5. Hongladarom, S., & Bandasak, J. Non-Western AI ethics guidelines: Implications for intercultural ethics of technology. AI & Society (in press). 2023. P. 2019–2032. https://doi.org/10.1007/s00146-023-01665-6

6. Huang, C., Zhang, Z., Mao, B., & Yao, X. An overview of artificial intelligence ethics. *IEEE Transactions on Artificial Intelligence*. 2023. Vol. 4. № 4. P. 799–819. DOI: 10.1109/TAI.2022.3194503

7. Manyika, J., et al. Jobs Lost, Jobs Gained: Workforce Transitions in the Age of Automation. *McKinsey Global Institute*, 2020. 160 p. Mode of access: https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/jobs-lost-jobs-gained-what-the-future-of-work-will-mean-for-jobs-skills-and-wages. DOI: 10.25144/mgi.0920.

8. Topol, E. Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again. *New York : Hachette Books*, 2019. Mode of access: https://www.hachettebookgroup.com/titles/eric-topol/deep-medicine/9780316481855/. ISBN: 978-0316481855.

9. Wayne, H., et al. Artificial Intelligence and Education: A Critical Introduction. Abingdon : Routledge, 2022. 108 p. ISBN: 978-92-871-9236-3.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 378.147:159.9-051
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.9

Калмикова Л. О.
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0002-7538-2635

Волженцева І. В.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0003-0458-531X

Кириченко Т. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0002-6845-0628

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ МІЖНАРОДНИХ СТАНДАРТІВ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ

CHALLENGES IN THE TRAINING OF FUTURE PROFESSIONAL PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF CURRENT INTERNATIONAL STANDARDS: THE CURRENT SITUATION AND PROSPECTS FOR IMPROVEMENT

Стаття присвячена висвітленню результатів аналізу підходів до підготовки психологів в Україні та інших країнах світу, розкриттю психологічного змісту понять «професійний психолог», «практикуючий психолог», «практичний психолог», «професіонали у галузі психології». В статті подається характеристика низки компетентностей, передбачених EuroPsy та інші стандарти компетентностей психолога у США, Канаді, Великобританії, Австралії; зазначається, що в національній нормативно-законодавчій системі і психологічній науці та практиці сформувалася певна традиція номінації кваліфікацій психологів. Використовуються терміни «психолог» (практичний, клінічний, консультативний та ін.), «професіонал у галузі психології», «викладач ЗВО» (психологія), «науковий співробітник» (психологія) тощо. У світі більшою мірою використовується термін «професійний психолог», але в Україні він ще не набув достатнього поширення, незважаючи на його обґрунтованість і доцільність вживання в науковому і практико-орієнтованому психологічному дискурсі. На теренах нашої держави найбільш уживаним є терміносполучення «*практичний психолог*». Проте «практичний психолог» – це лише конкретна професійна посада. Він працює переважно в установах, здійснює практичний супровід та виконує прикладні функції.

Також пропонуються основні компетентності професіоналів в галузі психології.

В статті зауважується, що враховуючи світовий досвід, професійну компетентність психолога можна визначити як інтегровану систему знань, умінь, практичних навичок, етичних установок, особистісних якостей і професійного досвіду, які забезпечують ефективне здійснення психологічної діяльності. Відповідно до цього розуміння у сучасній психології компетентність має розглядатися як поєднання теоретичної підготовки, практичної готовності, етичної відповідальності, рефлексивності, здатності до професійного розвитку, культурної та соціальної чутливості.

У висновках підсумовується: у сучасній психологічній науці і професійній практиці України поняття «професійний психолог» набуває актуальності і прикладної вагомості, починає поступово витісняти поняття «практичний психолог» через його невідповідність універсальній міжнародній категорії психологічної професії і статус посади в установі чи організації. У світовій професійно-психологічній системі кваліфікацій і практиці поняття «професійний психолог» наразі істотно трансформується під впливом глобалізації, цифровізації, розвитку доказової психології та міждисциплінарної взаємодії.

Ключові слова: освітньо-наукова програма, освітньо-професійна програма, професійний психолог, професіонал у галузі психології, практичний психолог, практикуючий психолог, психолог, міжнародний досвід, міжнародні стандарти, професійна компетентність, професійний стандарт.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

This article examines the results of an analysis of approaches to the training of psychologists in Ukraine and other countries around the world, and explores the psychological meaning of the terms 'professional psychologist', 'practising psychologist', 'practical psychologist' and 'professionals in the field of psychology'. The article outlines a number of competencies set out by EuroPsy and other standards for psychological competencies in the USA, Canada, the UK and Australia; it notes that a certain tradition of naming psychological qualifications has developed within the national regulatory and legislative framework, as well as in psychological science and practice. The terms 'psychologist' (practising, clinical, counselling, etc.), 'psychology professional', 'university lecturer' (psychology), 'research fellow' (psychology) and so on are used. Internationally, the term 'professional psychologist' is more widely used, but in Ukraine it has not yet become sufficiently widespread, despite its validity and appropriateness for use in scientific and practice-oriented psychological discourse. Within our country, the most commonly used term is 'practical psychologist'. However, 'practical psychologist' refers merely to a specific professional role. Such a professional works predominantly in institutions, providing practical support and performing applied functions.

The article also outlines the core competencies of professionals in the field of psychology.

It notes that, drawing on international experience, a psychologist's professional competence can be defined as an integrated system of knowledge, abilities, practical skills, ethical principles, personal qualities and professional experience, which ensure the effective performance of psychological practice. In line with this understanding, in modern psychology, competence should be regarded as a combination of theoretical training, practical readiness, ethical responsibility, reflectiveness, capacity for professional development, and cultural and social sensitivity.

The conclusions summarise that, in contemporary psychological science and professional practice in Ukraine, the concept of a 'professional psychologist' is gaining relevance and practical significance, and is gradually replacing the concept of a 'practising psychologist' due to the latter's incompatibility with the universal international category of the psychological profession and the status of the post within an institution or organisation. Within the global system of professional psychological qualifications and practice, the concept of a 'professional psychologist' is currently undergoing significant transformation under the influence of globalisation, digitalisation, the development of evidence-based psychology and interdisciplinary collaboration.

Key words: educational and research programme, educational and professional programme, professional psychologist, psychology professional, practical psychologist, practising psychologist, psychologist, international experience, international standards, professional competence, professional standard.

Постановка проблеми. Загальновідомо, що в Україні компетентності психолога визначаються переважно такими офіційними документами, як: Закон України «Про освіту»; Стандарт вищої освіти; Професійний стандарт (за наявності, хоча при їхній відсутності, вони можуть бути визначені розробниками ОП у ЗВО при погоджені з НАК); Етичний кодекс психолога; Вимоги освітніх програм до спеціальності «Психологія». Проте, як засвідчує практика створення ОП, чинні освітні стандарти 053 Психологія потребують змін й удосконалення з огляду на суспільні трансформації і сучасні виклики. Також необхідне вирішення проблеми щодо координації освітніх і професійних стандартів, уточнення компетентностей, урахування кращих міжнародних практик підготовки і функціонування психологів у соціумі.

Міжнародні стандарти компетентностей психолога в різних країнах світу мають багато спільного, хоча є й певні відмінності. Так, у країнах Європейського Союзу однією з найвідоміших систем стандартів компетентностей є модель EuroPsy від European Federation of Psychologists' Associations. EuroPsy визначає такі компетентності:

1. Базові компетентності, що охоплюють оцінювання, психологічні інтервенції, консультування, дослідження, професійну комунікацію, оцінку ефективності допомоги;

2. Додаткові компетентності, що передбачають управління практикою, професійний розвиток, етичну відповідальність, міждисциплінарну співпрацю. Особливу увагу EuroPsy приділяють доказовості практики, супервізії, безперервному професійному розвитку, міжкультурній компетентності.

Основні стандарти компетентностей психолога у США формує American Psychological Association. APA виділяє: 1) наукові компетентності (наукове мислення, доказовий підхід, дослідницькі навички; 2) практичні компетентності (діагностика, психотерапія, кризова інтервенція, консультування); 3) професійні компетентності (етика, культурна компетентність, міжпрофесійна взаємодія, професійна ідентичність); 4) особистісні компетентності (емоційна стабільність, саморефлексія, стресостійкість).

Компетентності психолога в Канаді також мають певні відмінності. Акцент робиться на етичній практиці, роботі з різноманітними спільнотами, доказовій психології, культурній безпеці, психологічному благополуччі клієнта.

Компетентності психолога у Великій Британії визначаються професійними вимогами British Psychological Society. Основні компетентності – це професійна автономність, наукова обґрунтованість практики, клінічне мислення, етичне прийняття рішень, рефлексивна практика, мультидисциплінарна взаємодія.

У Австралії значна увага приділяється роботі з травмою, кризовому консультуванню, психічному здоров'ю громад, культурній компетентності щодо корінного населення, доказовій терапії.

Аналіз наукових джерел з означеної проблеми засвідчив, що питання професійних компетентностей психологів активно досліджуються в різних країнах світу та представлені в таких працях зарубіжних вчених, як [2; 3; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11].

У міжнародному просторі дедалі важливішими стають сучасні глобальні тенденції. Серед них: 1) *Trauma-informed competence* (компетентність у роботі з травмою); 2) *Digital competence* (онлайн-консультування та цифрова етика); 3) *Cultural competence* (робота в мультикультурному середовищі); 4) *Evidence-based practice* (використання доказових методів); 5) *Interdisciplinary collaboration*

(співпраця з лікарями, педагогами, соціальними працівниками); 6) *Mental health advocacy* (психолог як захисник психічного здоров'я суспільства).

З огляду на досвід зарубіжних країн основні компетентності Стандарту спеціальності «Психологія» доцільно уточнити такими загальними здатностями, як критичне мислення, здатність до навчання, комунікація, етична поведінка, цифрова грамотність, робота в команді, а фахові компетентності зосередити на психодіагностиці, консультуванні, психологічній допомозі, проведенні досліджень, психологічній корекції, профілактичній діяльності, кризовій допомозі, та ін., а також урахувати сучасні глобальні тенденції.

Мета статті – описати існуючий в Україні стан вимог до компетентностей психологів, а також протиріччя у царині створення ОПП і ОНП з психології та запропонувати підходи до удосконалення вибору комплексу компетентностей з урахуванням національного і світового досвіду.

Виклад основного матеріалу. В національній нормативно-законодавчій системі і психологічній науці та практиці сформувалася певна традиція номінації кваліфікацій психологів. Використовуються терміни «психолог» (практичний, клінічний, консультативний та ін.), «професіонал у галузі психології», «викладач ЗВО» (психологія), «науковий співробітник» (психологія) тощо. У світі більшою мірою використовується термін «професійний психолог», але в Україні він ще не набув достатнього поширення, незважаючи на його обґрунтованість і доцільність вживання в науковому і практико-орієнтованому психологічному дискурсі. На теренах нашої держави найбільш уживаним є терміносполучення «*практичний психолог*». Проте «практичний психолог» – це лише конкретна професійна посада. Він працює переважно в установах, здійснює практичний супровід та виконує прикладні функції [1].

У США замість посади «практичний психолог» існують такі професії психологів: а) clinical psychologist (клінічний психолог); б) counseling psychologist (психолог-консультант); в) school psychologist (шкільний психолог); г) educational psychologist (освітній психолог); д) forensic psychologist (судовий психолог); е) health psychologist (психолог у сфері охорони здоров'я); є) organizational psychologist (організаційний психолог). Всі вони вважаються професійними психологами, якщо кожен із них має окрему підготовку, проходить ліцензування, має чітку професійну сферу діяльності.

Менш уживаним, але більш доцільним терміносполученням для позначення особливостей діяльності психолога є назва «*практикуючий психолог*», а не практичний психолог. Практикуючий психолог – це той, хто фактично веде як приватну практику, так і практику в установах і організаціях. Це – психолог-практик.

Професійний психолог – це узагальнене поняття, яке означає фахівця, що має професійну психологічну освіту, професійні компетентності, здійснює діяльність відповідно до професійних та етичних стандартів. Це фахівець із теоретичними знаннями, компетентний практик, дослідник, комунікатор та етичний професіонал.

Професіонал у галузі психології – це насамперед кваліфікаційний статус і рівень компетентності. Людина може бути професіоналом у галузі психології, але не вести приватну практику, наприклад бути науковцем, викладачем, дослідником.

Продемонструємо відмінності у змісті професій психологів за критеріями відповідних понять: а) основного змісту діяльності; б) офіційного статусу й в) основних акцентів у професіях (табл. 1).

Наразі в Україні немає єдиного загальнонаціонального професійного стандарту саме професійного психолога як універсальної професії для всіх сфер психологічної діяльності. Однак існують окремі професійні стандарти для конкретних психологічних посад і стандарти вищої освіти за спеціальністю «Психологія», а також кваліфікаційні характеристики та галузеві нормативні документи. Практичний психолог, як посада, представлений кількома професійними Стандартами. Адже практичного психолога апріорі не може бути без зазначення його спеціалізації і сфери діяльності, як не може бути просто вчителя без назви предмета викладання. Невипадково у всьому цивілізованому світі підготовка психологів здійснюється з обов'язковою орієнтацією на конкретну спеціалізацію. В Україні, на жаль, до цього часу готують «узагальнених» практичних психологів, яких уважають «універсальними». Це не відповідає позиціям ISCO.

В Україні допоки ще не затверджено й єдиного професійного стандарту «Психолог», який би охо-

Таблиця 1

Порівняльна таблиця психологічних понять, що визначають специфіку професій психологів

Поняття	Основний зміст	Офіційний статус	Основний акцент	Відповідно ISCO
Професіонал у галузі психології	Кваліфікований фахівець у психології	Так	Компетентність і кваліфікація	Відповідає
Професійний психолог	Представник професії	Частково	Професіоналізм	Відповідає
Практичний психолог	Посада та прикладна діяльність	Так	Практична допомога	Не відповідає
Практикуючий психолог	Реальна практика	Не завжди	Робота з клієнтами	Відповідає
Психолог	Прикладна діяльність	Так	Психологічна допомога	Відповідає

плював усі сфери практики, був аналогом міжнародної ліцензійної моделі, регулював би приватну практику та встановлював єдині вимоги до психологів усіх напрямків. Це зумовлено такими факторами, як: а) відсутність єдиного професійно-компетентнісного стандарту; б) існування великої різниці між підготовкою фахівців; в) неврегульованість повною мірою приватної психологічної практики; г) відсутність єдиної системи ліцензування психологів та обов'язкової супервізії для всіх напрямків психологічної діяльності. Саме тому в Україні зараз активно обговорюються і починає впроваджуватися професійна сертифікація, піднімаються питання ліцензування і реєстру психологів, розробляються стандарти психотерапевтичної практики, обговорюється безперервний професійний розвиток психологів тощо.

Зараз фактично регулюють професію психолога такі документи:

1. Стандарти вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» і 225 «Медична психологія»;

2. Національна рамка кваліфікацій України, що визначає інтегральні компетентності, рівні кваліфікації, результати навчання;

3. Національний класифікатор професій, що містить низку професій: психолог, професіонал у галузі психології та ін.;

4. Етичний кодекс психолога. Його використовують професійні асоціації, заклади освіти, практикуючі фахівці.

Існуюче в Україні регулювання якісно відрізняється від міжнародної системи. У країнах Євросоюзу, США, Канада чи Великої Британії зазвичай існують єдині професійні рамки, ліцензування, акредитація, реєстри психологів, обов'язкова супервізія, стандарти безперервного професійного розвитку. Так, наприклад у ЄС діє модель EuroPsy від European Federation of Psychologists' Associations. У США значну роль відіграють стандарти American Psychological Association (APA) та ліцензування штатів. Важливий нюанс у регулюванні професій психолога в Україні виявляється у тому, що 3 червня 2026 року увійшов у дію Єдиний реєстр кваліфікацій, а поняття «професійний психолог» і «практикуючий психолог» часто є професійно-описовими, а не нормативно визначеними категоріями, але такими, що відображають суть діяльності психолога-практика і є міжнародно визнаними.

Натомість офіційно закріпленими є спеціальність, освітня кваліфікація, посада, професійний стандарт і професійна кваліфікація конкретної професії. Сучасна тенденція в Україні проявляється у тому, що після 2022 року почав поступово посилюватися рух до стандартизації психологічної допомоги, інтеграції з міжнародними моделями, розвитку доказової психології, регулювання психотерапевтичної практики, створення системи професійної сертифікації. Також активно розвивається система безперервного професійного розвитку фахівців у сфері психічного здоров'я.

Спираючись на міжнародні стандарти, вже сьогодні бажано осучаснювати наявні в Україні освітні і професійні стандарти, вносити зміни в перелік фахових компетентностей, удосконалювати освітні програми у ЗВО.

Основні компетентності професіонала в галузі психології можна представити наступними здатностями:

1. Інтегральна компетентність. У НРК ключовою є інтегральна компетентність. Вона означає здатність розв'язувати складні професійні задачі, застосовувати психологічні теорії та методи, працювати в умовах невизначеності, приймати професійні рішення;

2. *Фахові компетентності* з урахуванням міжнародних професійних стандартів і вимог до професійного психолога і професіонала в галузі психології можуть включати наступні здатності:

1. *Теоретико-методологічна компетентність*, що передбачає такі субкомпетентності, як: а) володіння методологією науки; б) знання психологічних теорій; в) розуміння закономірностей психіки; г) здатність аналізувати психологічні явища;

2. Психодіагностична компетентність включає здатності щодо добору методик, проведення діагностики, інтерпретації результатів, формування психологічного висновку на тлі результатів емпіричного дослідження;

3. Консультативна та інтервенційна компетентність передбачає субкомпетентності психологічного консультування, психокорекції, кризової допомоги, психопрофілактики, підтримки психічного здоров'я;

4. Комунікативна компетентність охоплює професійну комунікацію, активне слухання, медіацію, ведення переговорів і зв'язок з міжкультурною взаємодією (інтеракцією);

5. Дослідницька компетентність передбачає комплекс субкомпетентностей, зокрема проведення емпіричних досліджень і здійснення статистичного аналізу, академічне письмо, критичне мислення, роботу з доказовими даними;

6. Етична компетентність включає субкомпетентності з дотримання етичного кодексу, конфіденційності, професійної відповідальності і професійних меж;

7. Цифрова компетентність означає, що сучасний психолог повинен працювати з цифровими платформами, використовувати онлайн-інструменти, дотримуватися цифрової етики, забезпечувати безпеку даних клієнта;

8. Рефлексивна компетентність передбачає низку субкомпетентностей, як-от: професійний самоаналіз, супервізію, саморозвиток, профілактику вигоряння.

Отже, «професіонал у галузі психології» відрізняється від інших понять, зокрема відмінність від «професійного психолога» полягає у тому, що професіонал у галузі психології – це офіційна кваліфікаційна категорія, а професійний психолог – ширше й менш формалізоване поняття, тобто «професіонал у галузі психології» – нормативний термін, а «професійний психолог» – характеристика рівня професійності.

Професіонал у галузі психології може бути науковцем, викладачем, дослідником, керівником, консультантом, психотерапевтом, практичним психологом тощо. Тобто це поняття значно ширше, ніж професійний психолог.

У міжнародному контексті аналогами поняття «професіонали в галузі психології» є: а) у США – licensed psychologist (дипломований психолог), professional psychologist (професійний психолог); б) у країнах Європейського Союзу – psychologist practitioner (практикуючий психолог), EuroPsy psychologist (психолог EuroPsy); в) у Канаді – registered psychologist (зареєстрований психолог); г) у Великій Британії – chartered psychologist (дипломований психолог). У міжнародному просторі професіоналізм психолога підтверджується ліцензією, акредитацією, супервізією, сертифікацією, безперервним професійним розвитком.

Таким чином, враховуючи світовий досвід, професійну компетентність психолога можна визначити як інтегровану систему знань, умінь, практичних навичок, етичних установок, особистісних якостей і професійного досвіду, які забезпечують ефективне здійснення психологічної діяльності [13]. Відповідно до цього розуміння у сучасній психології компетентність має розглядатися як поєднання теоретичної підготовки, практичної готовності, етичної відповідальності, рефлексивності, здатності до професійного розвитку, культурної та соціальної чутливості.

Висновки. У сучасній психологічній науці і професійній практиці України поняття «професійний психолог» набуває актуальності і прикладної вагомості, починає поступово витісняти поняття «практичний психолог» через його невідповідність універсальній міжнародній категорії психологічної професії і статус посади в установі чи організації. У світовій професійно-психологічній системі кваліфікацій і практиці поняття «професійний психолог» наразі істотно трансформується під впливом глобалізації, цифровізації, розвитку доказової психології та міждисциплінарної взаємодії.

У країнах ЄС, США, Канаді, Великій Британії та інших державах професійний психолог є високо регульованою професією, яка потребує тривалої університетської підготовки, практичного стажування, ліцензування, дотримання етичних стандартів, безперервного професійного розвитку.

Сучасний професійний психолог повинен поєднувати наукову підготовку, практичні навички, цифрову компетентність, міжкультурну чутливість, evidence-based practice. Особливо актуальними стають trauma-informed care, digital psychology, telepsychology, психологія штучного інтелекту, психологічна реабілітація.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні сучасних тенденцій у розумінні феномена «професійний психолог», його трудових функцій і відповідальності та автономії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Калмикова Л. О., Волженцева І. В., Калмиков Г. В., Кириченко Т.В., Бакуменко Т.Г. Змістові, фахові й нормативні відмінності професійних кваліфікацій психологів: вітчизняний і зарубіжний контекст. *Наукові перспективи.* 2026. № 5(71). https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-5(71)-2635-2646
2. American Psychological Association. *Clinical practice guidelines and professional competencies in psychology*. American Psychological Association. 2023. https://www.apa.org
3. British Psychological Society. (2022). *Standards for the accreditation of psychology programmes*. British Psychological Society. https://www.bps.org.uk
4. Canadian Psychological Association. *Competencies for professional psychology practice in Canada*. Canadian Psychological Association. 2021. https://cpa.ca
5. Cavanagh R., Gerson S. M., Gleason A., Mackey R., & Ciulla R. Competencies needed for behavioral health professionals to integrate digital health technologies into clinical care: A rapid review. *Journal of Technology in Behavioral Science,* 2023. №8, 446–459. https://doi.org/10.1007/s41347-022-00242-w
6. Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Collins, F. L., & Crossman, R. E. Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 2009. №3(4S), S5–S26. https://doi.org/10.1037/a0015832
7. Hoge M. A., Morris J. A., Daniels A. S., Stuart G. W., Huey L. Y., & Adams N. An action plan for behavioral health workforce development. *Psychiatric Services,* 2007. № 58(7), 883–887. https://doi.org/10.1176/ps.2007.58.7.883
8. Karandashev V. (2021). *Cross-cultural perspectives on the history and development of psychology*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77853-9
9. Kaslow N. J., Dunn S. E., & Smith C. O. Competencies for psychologists in academic health centers (AHCs). *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings,* 2009. №16(1), 18–35. https://doi.org/10.1007/s10880-009-9142-7
10. Ķule, A., Mārtinsone, K., Akmane, E., Ozola, A., Znotiņa, I., & Kamerāde, D. *Digital competency of psychologists: A scoping review*. European Psychologist. 2026. Advance online publication. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000575
11. Lunt I., Peiró J. M., Poortinga Y. H., & Roe R. A. *EuroPsy: Standards and quality in education for psychologists*. Hogrefe Publishing, (2015).
12. Norcross J. C., & Lambert M. J. Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy,* 2019. № 56(4), 423–425. https://doi.org/10.1037/pst0000255
13. Rodolfa E., Baker J., DeMers S., Hilson A., Meck D., Schaffer J., Woody S., Turner M., & Webb C. (2014). Professional psychology competency initiatives: Implications for training, regulation, and practice. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, №55*(2), 77–81. https://doi.org/10.1037/a0035764
14. Roe R. A. What makes a competent psychologist? *European Psychologist*, 2002, №7(3), 192–202. https://doi.org/10.1027//1016-9040.7.3.192
15. Taris T. W., & Schaufeli W. B. Individual well-being and performance at work: A conceptual and theoretical overview. У M. C. W. Peeters, J. de Jonge, & T. W. Taris (Eds.), *An introduction to contemporary work psychology* (pp. 15–34). Wiley-Blackwell, 2014.
16. Tolan P. H., Dodge K. A., & Schwartz D. Practical utility and the evolution of psychological science. *American Psychologist,* 2008. №63(9), 915–927. https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.9.915
17. Weisenmuller C. M., & Luzier J. L. Technology is a core competency in professional psychology. *Training and Education in Professional Psychology,* 2023. №17(3), 241–247. https://doi.org/10.1037/tep0000423

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:004.738.5
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.10

Кузьменко Т. М.
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0002-9960-1513

ТЕЛЕПСИХОЛОГІЯ: ОРГАНІЗАЦІЯ ВІРТУАЛЬНОГО КАБІНЕТУ ТА ПРОТОКОЛИ БЕЗПЕКИ

TELEPSYCHOLOGY: ORGANIZATION OF A VIRTUAL OFFICE AND SECURITY PROTOCOLS

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми організації віртуального кабінету психолога та забезпечення протоколів безпеки в умовах дистанційного надання психологічної допомоги. Обґрунтовано актуальність теми, що зумовлена стрімким переходом психологічної практики в онлайн-формат – спершу через пандемію COVID-19, а згодом через повномасштабне вторгнення російської федерації та запровадження в Україні воєнного стану. Уточнено зміст поняття «телепсихологія» та суміжних термінів, окреслено його межі. Систематизовано підходи українських і зарубіжних дослідників до питань дистанційного консультування. Виокремлено три взаємопов'язані рівні організації віртуального кабінету: технологічний (апаратне та програмне забезпечення, платформи відеозв'язку), просторово-середовищний (приватність фізичного простору з обох боків екрана) та організаційно-процедурний (документування, інформована згода, регламент сесій). Особливу увагу приділено протоколам безпеки: шифруванню каналів зв'язку, захищеному зберіганню персональних даних, двоступеневій інформованій згоді – на психологічне втручання та на використання технологій, а також плануванню дій у кризових і невідкладних ситуаціях на відстані. Розглянуто етичні виклики онлайн-роботи та вимоги до професійної готовності фахівця. Проаналізовано український досвід дистанційної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам і постраждалим від війни. Зроблено висновок, що віртуальний кабінет – це не стільки технічне рішення, скільки цілісна система організаційних, етичних і безпекових практик, яка потребує спеціальної підготовки психолога. Наголошено, що запропонована трирівнева модель організації віртуального кабінету може слугувати практичним орієнтиром для дистанційної роботи українських психологів в умовах воєнного стану. Окреслено перспективи подальших наукових розвідок.

Ключові слова: телепсихологія, віртуальний кабінет, онлайн-консультування, дистанційна психологічна допомога, конфіденційність, протоколи безпеки, інформована згода, кібербезпека.

The article provides a theoretical analysis of the organization of a psychologist's virtual office and the implementation of security protocols in the context of remote psychological care. The relevance of the topic is substantiated by the rapid shift of psychological practice to the online format – first due to the COVID-19 pandemic, and later due to the full-scale invasion by the russian federation and the introduction of martial law in Ukraine. The content and boundaries of the concept of "telepsychology" and related terms are clarified. The approaches of Ukrainian and foreign researchers to remote counselling are systematized. Three interrelated levels of organizing a virtual office are distinguished: the technological level (hardware and software, videoconferencing platforms), the spatial-environmental level (the privacy of the physical space on both sides of the screen), and the organizational-procedural level (documentation, informed consent, session regulations). Particular attention is paid to security protocols: encryption of communication channels, protected storage of personal data, two-layer informed consent – for the psychological intervention and for the use of technology – as well as planning for crisis and emergency situations at a distance. The ethical challenges of online work and the requirements for the practitioner's professional readiness are considered. The Ukrainian experience of providing remote psychological assistance to internally displaced persons and those affected by the war is analysed. It is concluded that a virtual office is not so much a technical solution as a coherent system of organizational, ethical, and security practices that requires special training of the psychologist. It is emphasized that the proposed three-level model of organizing a virtual office can serve as a practical guide for the remote work of Ukrainian psychologists under martial law. Prospects for further research are outlined.

Key words: telepsychology, virtual office, online counselling, remote psychological care, confidentiality, security protocols, informed consent, cybersecurity.

Постановка проблеми. Ще порівняно нещодавно надання психологічної допомоги на відстані сприймалося радше як допоміжний, а подеколи й сумнівний формат, прийнятний хіба що там, де очна зустріч фізично неможлива. Сьогодні ситуація докорінно змінилася. Спершу пандемія COVID-19 змусила практичних психологів масово перенести консультування у відеоформат, а згодом повномасштабне вторгнення російської федерації та запровадження в Україні воєнного стану перетворили дистанційну роботу з тимчасового рішення на повсякденну норму. Мільйони українців опинилися за кордоном або у статусі внутрішньо переміщених осіб, частина клієнтів і самих фахівців втратила доступ до звичних кабінетів, а постійні повітряні тривоги, обстріли й відключення електроенергії зробили передбачуваність очних зустрічей радше винятком, аніж правилом. За таких обставин вірту-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

альний кабінет психолога перестав бути метафорою і набув цілком конкретного організаційного та технічного змісту.

Водночас перехід у цифрове середовище оголив низку питань, які в очній практиці або не поставали взагалі, або розв'язувалися самі собою. Як забезпечити конфіденційність, коли сесія відбувається через сторонню комерційну платформу? Де і як зберігати нотатки та персональні дані клієнта? Що робити, якщо під час онлайн-сесії клієнт повідомляє про загрозу власному життю, а психолог фізично перебуває за сотні кілометрів від нього? Наскільки захищений канал відеозв'язку від стороннього втручання? Усе це не технічні дрібниці, а складові професійної відповідальності, від яких прямо залежать безпека клієнта та якість допомоги. Саме тому осмислення принципів організації віртуального кабінету та протоколів безпеки видається нам нагальним і своєчасним завданням сучасної практичної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика дистанційної психологічної допомоги активно розробляється як у зарубіжній, так і в українській науці. Узагальнювальні моделі телепсихологічної практики, що систематизують наявні професійні настанови, запропоновано у працях C. McCord та колег [12], а також у дослідженні S. Cooper, L. Campbell і S. Barnwell, яке фактично має характер вступного посібника для психологів-консультантів [8]. Питання приватності та інформаційної безпеки в цифровому середовищі ґрунтовно проаналізовано S. Lustgarten зі співавторами [11]; систематичні огляди практик захисту даних, які застосовують фахівці, здійснили V. Watzlaf та колеги [20] і, вже в умовах пандемії, F. Tazi зі співавторами [18]. Сучасні уявлення про найкращі практики синхронної відеоконференційної допомоги узагальнено в резолютивному документі M. Mishkind та колег [13]. Особливості клієнтських профілів і сприйняття телепсихології вивчали B. Sora та колеги [17], тоді як ставлення самих психотерапевтів до онлайн-формату й пов'язані з ним етичні дилеми стали предметом студій E. Rutkowska зі співавторами [15; 16] та A. Buğa з колегами [7].

Українські науковці зробили вагомий внесок у розроблення цієї теми. Організацію індивідуальної психологічної онлайн-підтримки в кризових умовах висвітлено у праці Л. Гриценок та О. Капустюк [3], а особливості онлайн-терапії в реляційному підході – у дослідженні І. Данилевського [4]. Етичні засади дистанційної роботи, передусім питання конфіденційності, проаналізовано Л. Драголою, С. Манжарою та Ю. Сіденко [5]. Цифрові інструменти й платформи відеозв'язку для підготовки психологів та організації консультування розглянуто у працях Г. Алєксєєвої та колег [1] і М. Козир та А. Непийводи [6]. Психологічні аспекти дистанційної взаємодії у ширшому організаційному контексті представлено О. Васильєвою зі співавторами [2] та M. Vasylieva і I. Romanova [19]. Нарешті, безпосередньо український досвід надання дистанційної допомоги внутрішньо переміщеним особам і постраждалим від війни відображено у працях V. Korostiy та колег [10], O. Khaustova зі співавторами [9] і V. Rusanov з колегами [14]. Попри помітну кількість публікацій, питання саме комплексної організації віртуального кабінету у поєднанні з протоколами безпеки висвітлено доволі фрагментарно, що й зумовлює потребу його систематизації.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз і систематизувати принципи організації віртуального кабінету психолога та протоколи безпеки дистанційного консультування, узагальнивши наявний український і зарубіжний досвід.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж говорити про організацію віртуального кабінету, варто уточнити саме поняття. Термін «телепсихологія» (telepsychology) позначає надання психологічних послуг із застосуванням телекомунікаційних та інформаційних технологій – відеозв'язку, телефонії, листування, спеціалізованих застосунків [8; 12]. У літературі побутують і суміжні назви: онлайн-консультування, дистанційна психологічна допомога, телементальне здоров'я, е-терапія. За всієї відмінності відтінків ідеться про одне: професійна взаємодія психолога й клієнта, опосередкована технічним каналом, а не спільним фізичним простором. Важливо одразу зауважити, що телепсихологія не зводиться до «тих самих сесій, тільки через екран». Опосередкованість змінює багато що – від динаміки невербальної комунікації до меж відповідальності фахівця, – а отже потребує окремого осмислення й окремих правил [4; 17].

Спираючись на узагальнення наявних підходів, ми пропонуємо розглядати організацію віртуального кабінету як єдність трьох взаємопов'язаних рівнів: технологічного, просторово-середовищного та організаційно-процедурного. Жоден із них не є самодостатнім: збій на будь-якому здатний звести нанівець зусилля на двох інших.

Фундаментом віртуального кабінету є надійне апаратне й програмне забезпечення. На практиці йдеться про стабільний пристрій із якісною камерою та мікрофоном, безперебійне (наскільки це можливо в українських реаліях) підключення до інтернету, а також резервні канали зв'язку на випадок відключень електроенергії чи мережі. Г. Алєксєєва та колеги слушно наголошують, що володіння цифровими інструментами стає сьогодні частиною професійної компетентності психолога, а не лише технічною навичкою [1]. Серед платформ відеозв'язку дослідники найчастіше згадують Zoom, Google Meet, Microsoft Teams і Jitsi Meet, кожна з яких має власний баланс зручності, функціональності та рівня захисту [1; 6]. Вибір платформи не може бути випадковим: фахівцеві варто з'ясувати, чи передбачає сервіс наскрізне шифрування, де зберігаються дані, чи можливе несанкціоноване приєднання сторонніх до сесії. М. Козир та А. Непийвода окремо підкреслюють, що успішна цифрова взаємодія потребує не лише придатних інструментів, а й дотримання вимог кібербезпеки та достатнього рівня цифрової грамотності самого консультанта [6].

Друга складова, яку легко недооцінити, – це фізичний простір з обох боків екрана. Віртуальний кабінет лише на перший погляд «віртуальний»: насправді сесія відбувається у двох реальних приміщеннях одночасно. C. Cooper зі співавторами наголошують на потребі убезпечити як технічне обладнання, так і фізичний простір, у якому надається допомога [8]. Психолог має подбати про окрему кімнату, де його не почують і не перервуть, про нейтральне тло, належне освітлення та використання навушників. Не менш важливим є середовище клієнта, і саме воно часто залишається поза контролем фахівця. Як засвідчує систематичний огляд V. Watzlaf та колег [20] і дані F. Tazi зі співавторами [18], одним із головних ризиків для приватності стає саме оточення клієнта: відсутність окремого приміщення, присутність інших членів родини, ризик бути почутим. Тому на початку роботи доречно прямо обговорити з клієнтом, де і за яких умов він перебуватиме під час сесій, і спільно домовитися про мінімальні вимоги до приватності.

Третій рівень охоплює документування, регламент сесій та інформовану згоду. Дистанційний формат не скасовує, а радше посилює потребу в чіткому веденні записів: фіксації способу ідентифікації клієнта, використаної платформи, технічних труднощів, що виникали під час сесії [13]. Принциповим елементом є інформована згода, яку в телепсихології доцільно розглядати у двоступеневій структурі: окремо – згода на саме психологічне втручання і окремо – згода на використання конкретних технологій із поясненням пов'язаних із ними ризиків [13; 16]. Оскільки умови надання послуг та політики платформ змінюються, таку згоду варто періодично переглядати. Л. Драгола, С. Манжара та Ю. Сіденко справедливо зауважують, що адаптація етичних стандартів до цифрових реалій має відбуватися зі збереженням їхньої гуманістичної основи та пріоритету прав людини [5]. Інакше кажучи, технічні зручності не повинні витісняти базові етичні зобов'язання фахівця.

Якщо організація кабінету відповідає на питання «як працювати», то протоколи безпеки відповідають на питання «як не нашкодити». Унікальність телепсихології, як підкреслюють C. McCord та колеги, полягає саме в технологічному вимірі приватності й конфіденційності: психолог має орієнтуватися в питаннях шифрування, передавання, зберігання та знищення даних [12]. На адміністративному рівні це означає наявність зрозумілої політики поводження з інформацією; на технічному – використання захищених, шифрованих каналів зв'язку та надійних способів зберігання нотаток; на рівні комунікації з клієнтом – прозоре пояснення того, як саме захищені його дані [11; 12]. S. Lustgarten зі співавторами окремо привертають увагу до ризиків, пов'язаних із хмарним зберіганням, месенджерами та електронною поштою, що нерідко використовуються психологами без належного усвідомлення наслідків [11]. Показово, що навіть короткі тези V. Korostiy та колег, присвячені досвіду платформи IPSO-care в Україні, наголошують на високому рівні захисту даних і суворій конфіденційності як умові довіри клієнтів – тим паче що частина користувачів висловлювала побоювання щодо можливого прослуховування чи запису розмов [10]. Це особливо чутливо в умовах війни, коли тривога за безпеку набуває цілком реальних підстав.

Узагальнюючи, ми виокремлюємо кілька базових протоколів безпеки, яких доцільно дотримуватися у віртуальному кабінеті: використання платформ із наскрізним шифруванням і захистом від несанкціонованого доступу; зберігання персональних даних і нотаток у захищеному вигляді з обмеженням доступу; двоступенева інформована згода; перевірка ідентичності клієнта на початку взаємодії; домовленість про дії у разі технічного збою; а також регулярне оновлення фахівцем власних знань щодо цифрової безпеки. Жоден із цих пунктів не є формальністю – кожен прямо працює на захист клієнта.

Окремої уваги заслуговує планування дій у кризових ситуаціях. Дистанційний формат суттєво ускладнює реагування на гострі стани – від суїцидальних думок до психотичних епізодів, – адже психолог позбавлений безпосередньої присутності й частини невербальних сигналів [13; 17]. Тому ще на етапі укладання угоди про співпрацю варто зібрати контактні дані довіреної особи клієнта, з'ясувати його фактичне місцеперебування під час сесій, узгодити алгоритм дій на випадок надзвичайної ситуації та мати під рукою актуальні координати місцевих служб допомоги. Не менш важливо тверезо оцінювати межі застосовності телепсихології: для частини клієнтів і станів дистанційний формат може бути недостатнім або навіть протипоказаним, і чесне визнання цього є ознакою професійної зрілості, а не слабкості [17].

Зрештою, найдосконаліший технічний кабінет нічого не вартий без підготовленого психолога. Дослідження E. Rutkowska зі співавторами показують, що ставлення фахівців до онлайн-роботи, їхній досвід і відчуття впевненості суттєво впливають на якість допомоги, а брак підготовки породжує тривогу й етичні дилеми [15; 16]. Схожі висновки робить A. Buğa з колегами, фіксуючи, що онлайн-середовище водночас полегшує саморозкриття для одних клієнтів і обмежує емоційний контакт через брак невербальних сигналів для інших [7]. Для української практики ці питання мають особливе звучання. Досвід дистанційної допомоги внутрішньо переміщеним особам і постраждалим від війни, відображений у працях V. Korostiy [10], O. Khaustova [9] та V. Rusanov [14], свідчить, що онлайн-формат став чи не єдиним способом дотягнутися до людей у ситуації переміщення, небезпеки та обмеженого доступу до послуг. Водночас він висуває підвищені вимоги до технологічного, методичного й організаційного забезпечення, а також до особистісної готовності фахівця, на чому слушно наголошують Л. Гриценок та О. Капустюк [3]. У ширшому сенсі дистанційна взаємодія змінює і саму організацію професійної праці, що відзначають О. Васильєва зі співавторами [2] та M. Vasylieva і I. Romanova [19].

Висновки. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що віртуальний кабінет психолога – це не стільки технічне рішення, скільки цілісна система організаційних, етичних і безпекових практик. Його організація передбачає узгодженість трьох рівнів: технологічного (надійне обладнання, захищені платформи відеозв'язку, резервні канали зв'язку), просторово-середовищного (приватність фізичного простору з обох боків екрана) та організаційно-процедурного (документування, регламент сесій, двоступенева інформована згода). Протоколи безпеки – шифрування каналів, захищене зберігання даних, перевірка ідентичності клієнта, планування дій у кризових ситуаціях – є не формальним додатком, а ядром професійної відповідальності в дистанційній роботі.

В умовах воєнного стану в Україні телепсихологія перетворилася з допоміжного інструмента на повноцінну форму надання допомоги, що актуалізує потребу в чітких, практично орієнтованих стандартах організації віртуального кабінету. Перспективними напрямами подальших досліджень вважаємо розроблення вітчизняних протоколів безпеки дистанційного консультування з урахуванням реалій війни, емпіричне вивчення готовності українських психологів до онлайн-роботи, а також аналіз застосування нових технологій (зокрема штучного інтелекту) у телепсихологічній практиці крізь призму етики та захисту даних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алєксєєва Г., Черезова І., Антоненко О., Овсянніков О. Цифрові технології у підготовці майбутніх психологів до надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Молодь і ринок. 2026. № 5/249. С. 87–94. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2026.353772

2. Васильєва О., Домашенко С., Гіль Л. Психологічні аспекти управління персоналом в умовах дистанційної зайнятості. Економіка та суспільство. 2024. № 70. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-70-98

3. Гриценок Л., Капустюк О. Індивідуальна психологічна онлайн-підтримка в умовах карантину: організація та результати волонтерського проєкту. *Наукові* студії із соціальної та політичної психології. 2021. № 47(50). DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).214

4. Данилевський І. Особливості онлайн-терапії у реляційному аналізі: ключові феномени та практика дистанційної взаємодії. Věda a perspektivy. 2026. № 1(56). С. 231–246. DOI: https://doi.org/10.52058/2695-1592-2026-1(56)-231-246

5. Драгола Л., Манжара С., Сіденко Ю. Етична відповідальність у роботі практичного психолога. Психологічний журнал. 2026. № 17. С. 142–147. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.17.2026.362089

6. Козир М., Непийвода А. Консультаційна діяльність в епоху цифрових змін: можливості та перспективи. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2025. № 43 (1). С. 128–135. DOI: https://doi.org/10.28925/2311-2409.2025.4315

7. Buğa A., Özdemir M., Bozbayındır F. Exploring psychological counselors' perspectives on the characteristics and dynamics of online counseling. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Art. 1708309. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1708309

8. Cooper S. E., Campbell L. F., Barnwell S. S. Telepsychology: A Primer for Counseling Psychologists. The Counseling Psychologist. 2019. Vol. 47, № 8. DOI: https://doi.org/10.1177/0011000019895276

9. Khaustova O. O., Burdeinyi A. O., Chaban O. S. Proactive Model of Remote Interaction for Treating Post-COVID Anxiety and Depression in the Context of War in Ukraine. European Psychiatry. 2025. Vol. 68, Suppl. 1. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.463

10. Korostiy V., Missmahl I., Polishchuk O., Platinuk O. Psychosocial online counselling in Ukraine on IPSO-care platform in pandemic period. European Psychiatry. 2021. Vol. 64, Suppl. 1. P. S696. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1844

11. Lustgarten S. D., Garrison Y. L., Sinnard M. T., Flynn A. W. P. Digital privacy in mental healthcare: current issues and recommendations for technology use. Current Opinion in Psychology. 2020. Vol. 36. P. 25–31. DOI: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.012

12. McCord C. et al. A consolidated model for telepsychology practice. Journal of Clinical Psychology. 2020. Vol. 76, № 6. DOI: https://doi.org/10.1002/jclp.22954

13. Mishkind M. et al. Resource Document on Best Practices in Synchronous Videoconferencing-Based Telemental Health. Telemedicine and e-Health. 2024. Vol. 30, № 5. P. 1330–1340. DOI: https://doi.org/10.1089/tmj.2023.0174

14. Rusanov V., Lahutina S., Abdriakhimova T. Addressing professional burnout among Ukrainian medical workers during wartime: an online intervention study. European Psychiatry. 2025. Vol. 68, Suppl. 1. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.2382

15. Rutkowska E. et al. Determinants of psychotherapists' attitudes to online psychotherapy. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. Art. 1196907. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1196907

16. Rutkowska E., Furmańska J., Marques C. C., Martins M. J., Lane H., Meixner J. Psychotherapists' Ethical Dilemmas Regarding Online and Face-to-Face Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Survey Study. Journal of Medical Internet Research. 2025. Vol. 27. Art. e69154. DOI: https://doi.org/10.2196/69154

17. Sora B., Nieto R., Montesano A., Armayones M. Usage Patterns of Telepsychology and Face-to-Face Psychotherapy: Clients' Profiles and Perceptions. Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. Art. 821671. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.821671

18. Tazi F., Nandakumar A., Dykstra J., Rajivan P., Das S. Privacy, Security, and Usability Tradeoffs of Telehealth from Practitioners' Perspectives. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting. 2023. Vol. 67, № 1. DOI: https://doi.org/10.1177/21695067231199689

19. Vasylieva M. P., Romanova I. A. Practices of Providing Social Services Remotely. *Вісник* Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2021. Vol. 2, № 22. P. 50–58. DOI: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-2-22-6

20. Watzlaf V. J. M., Zhou L., DeAlmeida D. R., Hartman L. M. A Systematic Review of Research Studies Examining Telehealth Privacy and Security Practices Used by Healthcare Providers. International Journal of Telerehabilitation. 2017. Vol. 9, № 2. P. 39–58. DOI: https://doi.org/10.5195/ijt.2017.6231

Дата першого надходження статті до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.11

Кузікова С. Б.
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID: 0000 0003-2574-9985

Лукомська С. О.
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
ORCID: 0000-0002-0360-6484

ВНУТРІШНІЙ КОМПЛАЄНС У СТРУКТУРІ ПРИЙНЯТТЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ РІШЕНЬ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ТА ЕМПІРИЧНА ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ

INTERNAL COMPLIANCE IN THE STRUCTURE OF MAKING COMPLEX LIFE DECISIONS: THEORETICAL MODEL AND EMPIRICAL OPERATIONALIZATION

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню поняття внутрішнього комплаєнсу як нового психологічного конструкта, що описує процес досягнення внутрішньої згоди особистості із необхідністю прийняття та реалізації складних, небажаних, але суб'єктивно обґрунтованих рішень в умовах невизначеності або екзистенційної кризи. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості ситуацій, у яких людина змушена приймати життєво важливі рішення в умовах війни, паліативного лікування, вимушеної евакуації та інших кризових обставин, коли вирішальне значення має досягнення внутрішньої психологічної готовності діяти відповідно до цього рішення.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування поняття внутрішнього комплаєнсу та емпірична операціоналізація його психологічних передумов. Проаналізовано еволюцію наукових уявлень про комплаєнс, показано, що існуючі підходи переважно описують поведінкові результати або чинники, які впливають на їх реалізацію, однак недостатньо пояснюють внутрішній психологічний процес, завдяки якому людина досягає згоди із необхідністю реалізації складного рішення. Запропоновано авторське визначення внутрішнього комплаєнсу та концептуальну модель його формування. Обґрунтовано, що психологічними передумовами внутрішнього комплаєнсу виступають автономія, суб'єктність (агентність), внутрішній локус контролю, толерантність до невизначеності та особистісний сенс, тоді як психологічна гнучкість і емоційна регуляція забезпечують процес інтеграції цих ресурсів у ситуації складного вибору. Описано рівні сформованості внутрішнього комплаєнсу та його психологічні наслідки. Здійснено емпіричну операціоналізацію запропонованого конструкта шляхом добору валідних психодіагностичних методик для оцінювання кожної із його психологічних передумов. Показано можливості використання запропонованої моделі у психологічному супроводі осіб, які приймають складні життєві рішення.

Ключові слова: комплаєнс, внутрішній комплаєнс, автономія, суб'єктність, толерантність до невизначеності, особистісний сенс, психологічна гнучкість, життєва криза.

The article is devoted to the theoretical substantiation of the concept of internal compliance as a new psychological construct that describes the process of achieving an individual's internal agreement with the need to make and implement complex, undesirable, but subjectively justified decisions in conditions of uncertainty or existential crisis. The relevance of the study is due to the increasing number of situations in which a person is forced to make vital decisions in conditions of war, palliative care, forced evacuation and other crisis circumstances, when achieving internal psychological readiness to act in accordance with this decision is of crucial importance.

The purpose of the study is the theoretical substantiation of the concept of internal compliance and the empirical operationalization of its psychological prerequisites. The evolution of scientific ideas about compliance is analyzed, it is shown that existing approaches mainly describe behavioral results or factors that influence their implementation, but do not sufficiently explain the internal psychological process through which a person reaches agreement with the need to implement a complex decision. The author's definition of internal compliance and a conceptual model of its formation are proposed. It is substantiated that the psychological prerequisites of internal compliance are autonomy, subjectivity (agency), internal locus of control, tolerance to uncertainty and personal meaning, while psychological flexibility and emotional regulation ensure the process of integrating these resources in a situation of difficult choice. The levels of formation of internal compliance and its psychological consequences are described. The empirical operationalization of the proposed construct is carried out by selecting valid psychodiagnostic methods for assessing each of its psychological prerequisites. The possibilities of using the proposed model in psychological support of individuals who make difficult life decisions are shown.

Key words: compliance, internal compliance, autonomy, subjectivity, tolerance to uncertainty, personal meaning, psychological flexibility, life crisis.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість ситуацій, у яких люди змушені приймати складні, небажані, але життєво необхідні рішення в умовах невизначеності, дефіциту часу та високого емоційного навантаження. Евакуація із прифронтових територій, згода на ампутацію чи паліативне лікування, припинення агресивної терапії, зміна способу життя внаслідок невиліковного захворювання потребують не лише раціонального вибору, а й внутрішнього психологічного прийняття необхідності цього рішення.

Практика психологічного супроводу людей, які переживають екзистенційні кризи, свідчить, що навіть після ухвалення рішення його реалізація нерідко супроводжується внутрішнім опором, сумнівами, амбівалентністю та повторними спробами уникнути неминучого. Це актуалізує необхідність дослідження психологічних механізмів, які забезпечують формування внутрішньої згоди особистості з необхідністю реалізації складних життєвих рішень.

Одним із ключових понять, за допомогою якого в різних галузях науки намагалися пояснити реалізацію людиною прийнятих рішень, став комплаєнс. Еволюція цього поняття відображає поступовий перехід від розуміння людини як пасивного виконавця приписів до визнання її активним суб'єктом прийняття рішень. Саме тому аналіз розвитку концепції комплаєнсу є необхідною передумовою обґрунтування поняття внутрішнього комплаєнсу.

Поняття комплаєнсу пройшло кілька етапів розвитку: від вузького розуміння як слухняного виконання приписів до сучасного трактування як активної, усвідомленої співпраці людини у прийнятті та реалізації рішень**.** При цьому в різних галузях (медицина, психологія, соціологія, менеджмент, юриспруденція) термін набув різних змістових відтінків. Перші дослідження комплаєнсу виникли у медицині в 1960–1980-х роках і були пов'язані з проблемою невиконання пацієнтами лікарських призначень. Комплаєнс визначався як ступінь відповідності поведінки пацієнта рекомендаціям лікаря. У центрі уваги перебувало питання, чому люди не виконують призначене лікування та як підвищити дисциплінованість пацієнтів. Сьогодні поняття комплаєнсу значно виходить за межі медицини, менеджменті ним позначають дотримання внутрішніх політик організації, у праві – відповідність законодавчим вимогам, корпоративному управлінні – систему забезпечення етичної та правової поведінки, у політичній науці комплаєнс розглядають як дотримання державних норм і регуляторних вимог. При цьому сучасні огляди підкреслюють, що комплаєнс формується під впливом не лише санкцій, а й особистісних, соціальних, культурних та організаційних чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Починаючи з 1990-х років, у медичній психології та сестринській справі з'являється критика традиційного поняття комплаєнсу. Дослідники зазначають, що слово compliance фактично означає підкорення авторитету, тоді як сучасна медицина дедалі більше орієнтується на партнерські відносини між лікарем і пацієнтом. R. Horne зазначає, що в науковій літературі відсутнє єдине визначення поняття compliance (комплаєнс), однак більшість трактувань зводяться до ступеня відповідності поведінки пацієнта рекомендаціям лікаря. Водночас автор підкреслює, що сам термін «compliance» буквально означає «слухняність», «виконання приписів», відображаючи патерналістську модель взаємин між лікарем і пацієнтом. Таке розуміння практично не залишає місця для автономії особистості, власного вибору, індивідуальних цінностей і партнерської взаємодії [4].

Як альтернативу традиційному поняттю дедалі частіше використовують термін «adherence» (усвідомлена прихильність), який акцентує увагу на добровільному виконанні узгодженого плану лікування. У цьому випадку пацієнт бере участь у прийнятті рішення, погоджується із запропонованою терапією та свідомо дотримується домовленостей. Проте навіть поняття «adherence» переважно описує прихильність до вже прийнятого рішення і недостатньо відображає сам процес його спільного вироблення.

На думку L. Osterberg, T. Blaschke [6] обидва терміни є недосконалими, оскільки не відображають складності поведінки людини, можуть стигматизувати пацієнтів, які не виконують призначення, не пояснюють причин невиконання рекомендацій, описують лише кінцевий результат поведінки.

Найбільш сучасним підходом R. Horne [4] вважає концепцію concordance (узгодженість), яка передбачає досягнення згоди між лікарем і пацієнтом шляхом діалогу. У цій моделі пацієнт виступає повноправним учасником прийняття рішення, а лікувальна стратегія формується з урахуванням його переконань, життєвих цінностей, досвіду та пріоритетів. Дослідники (J. Dunbar-Jacob, J. Zhao [3], S. J. F. Stewart, Z. Moon [10]) наголошують, що універсального методу вимірювання комплаєнсу не існує. Усі сучасні методики – як прямі (лабораторне визначення концентрації препарату або його метаболітів, безпосереднє спостереження за прийомом лікарських засобів), так і непрямі (самозвіти, опитувальники, підрахунок таблеток, аналіз аптечних даних, електронний моніторинг) – мають власні переваги та обмеження. Їхньою спільною рисою є те, що вони оцінюють переважно поведінковий результат, тобто факт виконання чи невиконання рекомендацій, але не дають змоги дослідити внутрішній психологічний процес, який передує поведінці. «Nonadherence» (не-прихильність) – це не риса особистості і не «поганий пацієнт», а виникає внаслідок взаємодії психологічних, соціальних і практичних чинників. Модель Perceptions and Practicalities Approach передбачає, що прихильність визначають дві великі групи факторів: чи може людина виконати рекомендації? (фінанси, доступність ліків) і чи хоче людина виконувати рекомендації? (переконання, страхи, цінності, очікування, попередній досвід, ставлення до хвороби). Фактично прихильність до лікування відбувається в результаті вирішення внутрішнього конфлікту («Наскільки мені це потрібно?» і «Наскільки

це небезпечно?»), зважуючи користь, ризик і власні переконання [3].

Отже, сучасні концепції поступово зміщують акцент від оцінки поведінкового результату до аналізу психологічних чинників прийняття рішення. Проте вони не описують процес досягнення внутрішньої згоди особистості із необхідністю реалізації складного рішення. Практично не розроблено концепцій, які пояснювали б, як людина приходить до внутрішньої згоди щодо необхідності прийняття важких, небажаних, але неминучих рішень (війна, паліативне лікування, інвалідизація, евакуація, втрата органа, завершення агресивного лікування тощо), що свідчить про наявність теоретичної прогалини та обґрунтовує доцільність введення у науковий обіг поняття «внутрішній комплаєнс» як самостійного психологічного конструкта.

Особливо очевидною ця теоретична прогалина стає в ситуаціях екзистенційної кризи, коли людина змушена приймати рішення, що суттєво змінюють її подальше життя: погодитися на паліативне лікування, ампутацію чи інвалідизацію, завершення агресивної терапії, евакуацію із зони бойових дій, зміну професії через втрату здоров'я, необхідність відмовитися від недосяжної мети або прийняти незворотні життєві втрати. У подібних ситуаціях центральним стає не лише питання чи виконає людина рішення, а насамперед чи зможе вона внутрішньо його прийняти.

Саме ця обставина визначає актуальність розроблення поняття внутрішнього комплаєнсу як психологічного конструкта, що описує процес і результат досягнення внутрішньої згоди особистості із необхідністю прийняття та реалізації складного, небажаного, але суб'єктивно обґрунтованого рішення в умовах невизначеності, загрози або екзистенційної кризи.

Метою статті є теоретичне обґрунтування поняття внутрішнього комплаєнсу як самостійного психологічного конструкта та емпірична операціоналізація його психологічних передумов. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу наукової літератури, порівняльного аналізу сучасних концепцій комплаєнсу, систематизації та узагальнення результатів попередніх досліджень, концептуального моделювання та теоретичної операціоналізації психологічного конструкта.

Виклад основного матеріалу. На відміну від більшості психологічних теорій прийняття рішень, внутрішній комплаєнс описує ситуації, у яких людина не має бажаної альтернативи. Предметом внутрішнього комплаєнсу є не вибір між рівноцінними можливостями, а психологічне прийняття необхідності складного, небажаного, але суб'єктивно обґрунтованого рішення.

Внутрішній комплаєнс – це динамічний психологічний процес внутрішнього прийняття необхідності складного, небажаного, але суб'єктивно обґрунтованого рішення, результатом якого стає внутрішня згода особистості з його реалізацією. Внутрішній комплаєнс не є бінарним феноменом (є/немає), а характеризується різним ступенем вираженості та може змінюватися в часі. Як стан він відображає досягнутий на певний момент рівень внутрішньої згоди особистості з необхідністю прийнятого рішення. Як процес він характеризує динаміку формування, втрати та повторного відновлення цієї згоди під впливом нових обставин, переживань або переосмислення власного досвіду. Внутрішній комплаєнс формується за умови достатнього рівня автономії, суб'єктності, внутрішнього локусу контролю, толерантності до невизначеності та здатності знаходити особистісний сенс навіть за несприятливих життєвих обставин. Їх взаємодія створює умови, за яких людина здатна інтегрувати внутрішні суперечності та досягти самодетермінованої згоди щодо реалізації складного рішення (табл. 1).

Праналізувавши теоретичні та емпіричні дослідження, ми здійснили емпіричну операціоналізацію передумов формування внутрішнього комплаєнсу (табл. 2).

Оскільки внутрішній комплаєнс є новим теоретичним конструктом, на сьогодні не існує психодіагностичних методик, призначених для його безпосереднього вимірювання. Водночас запропонована модель дозволяє операціоналізувати його через оцінювання психологічних компонентів, які, відповідно до теоретичного аналізу, виступають передумовами формування внутрішнього комплаєнсу.

Автономія. Оцінювання автономії має охоплювати як ступінь задоволення потреби в автономії, так і здатність особистості до самодетермінованого функціонування та прийняття рішень на основі внутрішніх цінностей (R. M. Ryan, E. L. Deci) [8]. Саме ці характеристики створюють психологічні передумови для формування внутрішнього комплаєнсу.

Суб'єктність (агентність). Оцінювання суб'єктності має охоплювати переживання себе як актив-

Таблиця 1

Передумови формування внутрішнього комплаєнсу

Компонент	Психологічна функція	Суб'єктивне переживання
Автономія	Усвідомлення власності рішення	Це моє рішення.
Суб'єктність	Прийняття себе як активного суб'єкта вибору	Саме я його приймаю.
Внутрішній локус контролю	Прийняття відповідальності за власний вибір	Я відповідаю за свій вибір.
Толерантність до невизначеності	Здатність діяти в умовах браку інформації та відсутності гарантій	Я можу діяти без повної визначеності.
Особистісний сенс	Інтеграція рішення в систему особистісних цінностей і життєвих смислів	Я розумію, заради чого приймаю це рішення.

ного суб'єкта власного життя, здатність самостійно приймати рішення, формувати власні переконання та відповідати за їх реалізацію (A. Bandura) [1]. Ці характеристики створюють психологічні передумови для активного прийняття складних рішень і формування внутрішнього комплаєнсу.

Внутрішній локус контролю. Оцінювання локусу контролю має охоплювати переконання особистості щодо джерел контролю над подіями власного життя, насамперед ступінь усвідомлення власної відповідальності за прийняття рішень та їх наслідки. Важливим є переконання, що навіть у складних або кризових обставинах людина зберігає здатність впливати на власний вибір і поведінку (J. B. Rotter) [7]. Саме така установка є однією з психологічних передумов формування внутрішнього комплаєнсу.

Толерантність до невизначеності. Оцінювання толерантності до невизначеності має охоплювати здатність приймати неоднозначність, діяти в умовах неповної інформації та витримувати психологічний дискомфорт, пов'язаний із невизначеністю й амбівалентністю (І. Данилюк, О. Сердюк) [2]. Ці характеристики є важливою психологічною передумовою внутрішнього комплаєнсу, оскільки складні життєві рішення майже завжди приймаються за відсутності повної визначеності щодо їхніх наслідків.

Таблиця 2

Емпірична операціоналізація передумов формування внутрішнього комплаєнсу

Конструкт	Методика	Автори	Шкали методики
Автономія	Шкала задоволення та фрустрації базових психологічних потреб (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale, BPNSFS)	B. Chen, M. Vansteenkiste (2015)	1. Задоволення потреби в автономії, 2. Фрустрація потреби в автономії
	Індекс автономного функціонування (Index of Autonomous Functioning, IAF)	N. Weinstein, A. K. Przybylski, M. Ryan (2012)	1. Авторство / Самодетермінація у діях 2. Сприйнятливість до контролю 3. Рефлексивна самосвідомість
	Шкала каузальних орієнтацій особистості (General Causality Orientations Scale)	E. L. Deci, R. M. Ryan (1985).	1. Автономна орієнтація 2. Контрольована орієнтація 3. Безособова орієнтація
Суб'єктність / Агентність	Шкала відчуття агентності (Sense of Agency Scale, SoAS)	A. Tapal, E. Oren, R. Dar, B. Eitam (2017)	1. Позитивне відчуття агентності 2. Негативне відчуття агентності.
	Опитувальник самоавторства (Self-Authorship Survey)	M. B. Magolda, B. P. M. King (2012)	1. Епістемологічний вимір 2. Особистісний / Ідентичнісний вимір 3. Міжособистісний вимір
	Шкала загальної самоефективності) (General Self-Efficacy Scale)	R. Schwarzer, M. Jerusalem (1995)	Загальна самоефективність. Субшкал немає.
Внутрішній локус контролю	Шкала локусу контролю Джуліана Роттера (Rotter I-E Scale)	J. B. Rotter (1966)	1. Інтернальний (внутрішній) локус контролю 2. Екстернальний (зовнішній) локус контролю
	Багатовимірна шкала локусу контролю Ганни Левенсон (Levenson IPC Scale)	H. Levenson (2011)	1. Внутрішній контроль 2. Впливові інші 3. Шанс
Толерантність до невизначеності	Шкала толерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12 або IUS-27)	R. N. Carleton, M. P. J.Norton, G. J. Asmundson (2007)	1. Когнітивна тривога щодо майбутнього 2. Гальмування поведінки через невизначеність)
	Шкала толерантності до амбівалентності (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale, MSTAT-II)	D. L. McLain (2009).	Інтегральний показник толерантності до амбівалентності (невизначеності).
Особистісний сенс	Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ)	M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler (2006)	1. Наявність сенсу 2. Пошук сенсу
	Тест «Сенс у житті» (Purpose in Life Test, PIL)	S. E. Schulenberg, L. W. Schnetzer, E. M. Buchanan (2011)	Одновимірна методика – сенс життя
	Опитувальник джерел сенсу життя (Sources of Meaning Profile, SOMP)	G. T. Reker (1994)	1. Самотрансценденція 2. Самореалізація 3. Особистісне зростання 4. Досягнення 5. Релігія

Особистісний сенс. Оцінювання особистісного сенсу має охоплювати рівень переживання осмисленості життя, наявність життєвих цілей, пошук сенсу та джерела особистісної значущості (S. K. Schäfer, M. Supke) [9]. Особистісний сенс виконує інтегративну функцію у формуванні внутрішнього комплаєнсу, забезпечуючи внутрішнє прийняття складного рішення через його включення до системи цінностей, життєвих цілей та екзистенційних смислів.

Психологічна гнучкість та емоційна регуляція виступають механізмами формування внутрішнього комплаєнсу. Внутрішня згода не виникає миттєво, а формується через переосмислення ситуації, прийняття нової реальності та регуляцію власних емоційних переживань. Саме тому вони відповідають на питання як формується внутрішній комплаєнс і визначають ступінь його сформованості.

Несформований внутрішній комплаєнс. Людина формально приймає рішення або погоджується з його необхідністю, однак внутрішня згода відсутня. Зберігається виражений внутрішній опір, прагнення уникнути або відкласти реалізацію рішення, можливі його саботаж чи часткове невиконання. Людина погоджується, що в прифронтовому місті небезпечно, збирає валізи, але відкладає переїзд, через агрументи «ще тиждень», «після вихідних». Жінці рекомендовано мастектомію. Вона підписує інформовану згоду, але постійно відкладає операцію, звертається до нових лікарів у пошуках іншої думки, пробує альтернативне лікування, хоча розуміє медичні ризики.

Внутрішній комплаєнс у процесі формування. Людина загалом визнає необхідність рішення і розпочинає його реалізацію, однак продовжує переживати сумніви, амбівалентність, емоційний опір або періодичне повернення до альтернативних варіантів. Внутрішня згода є нестійкою та потребує підтримки. Людина виїхала, але щодня говорить «треба було залишитися», постійно відчуває провину, думає про повернення – емоційно ще не прийняла рішення, хоча поведінково його реалізувала. Жінка погоджується на мастектомію, але постійно повертається до думок «а може треба було інакше», переживає втрату частини тіла, сумнівається, але лікування не припиняє.

Сформований внутрішній комплаєнс. Рішення повністю інтегроване з цінностями, особистісною ідентичністю та індивідуальним сенсом. Людина не лише приймає його необхідність, а й послідовно реалізує власний вибір, зберігаючи відповідальність навіть за умов невизначеності та емоційної напруги. Людина виїжджає, сумує, хоче повертатися, але впевнена ««Я виїхала не тому, що перестала любити своє місто. Я виїхала, бо хочу зберегти життя своїх дітей і своєї родини». Жінка приймає необхідність мастектомії, вона не радіє цьому, не перестає сумувати, але говорить «Я не хочу цієї операції, але саме вона дає мені найбільший шанс жити».

Людина рідко переходить від повного неприйняття до повної внутрішньої згоди миттєво. Зазвичай вона проходить фазу амбівалентності: вже розуміє необхідність рішення, але ще емоційно не готова повністю його прийняти. Відбувається внутрішній діалог від низького рівні «Я не хочу цього і не можу змиритися», до часткового «Я розумію, що це потрібно, але мені дуже важко це прийняти» і високого «Я не хочу цього, але це моє рішення, і воно відповідає тому, що для мене важливо». Саме в цей період найбільшу роль можуть відігравати психологічна гнучкість та емоційна регуляція.

Сформований внутрішній комплаєнс не означає відсутності негативних емоцій. Людина може сумувати, боятися, злитися, оплакувати втрату. Різниця полягає в тому, що ці емоції не руйнують внутрішню згоду з рішенням. Це дуже важливе розмежування, адже воно відрізняє внутрішній комплаєнс від емоційного благополуччя. Саме тому він добре вписується в паліативну психологію та психологію екзистенційних криз, де повне зникнення страждання часто неможливе, але можлива внутрішня згода з обраним шляхом.

Найближчими наслідками внутрішнього комплаєнсу є психологічна адаптація, зниження внутрішнього конфлікту та амбівалентності, стійкість до повторних сумнівів щодо вже прийнятого рішення та інтеграція складного рішення в особистісну ідентичність та систему життєвих смислів.

Висновки. Введення поняття «внутрішній комплаєнс» обумовлене необхідністю описати психологічний феномен, який не охоплюється існуючими категоріями compliance, adherence та concordance. На відміну від цих понять, що характеризують переважно поведінковий результат, міжособистісну взаємодію або прихильність до вже прийнятого рішення, внутрішній комплаєнс описує внутрішньо-особистісний процес, під час якого людина інтегрує суперечливі мотиви, емоції, цінності та смисли, досягаючи внутрішньої згоди щодо необхідності реалізації складного рішення. Ми визначаємо внутрішній комплаєнс як процес психологічного прийняття необхідності складного рішення, результатом якого стає внутрішня згода особистості з його реалізацією. Запропонований конструкт дозволяє пояснити психологічні механізми прийняття рішень у ситуаціях, коли альтернативою є не вибір між добрим і поганим варіантом, а між кількома небажаними або болісними можливостями.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої теоретичної моделі, уточненням психологічних механізмів формування внутрішнього комплаєнсу, розробленням і психометричною апробацією авторської методики його вимірювання, а також дослідженням ролі внутрішнього комплаєнсу в процесах прийняття складних рішень у медичній, кризовій та військовій психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian journal of social psychology*. 1999. Vol. 2(1), P. 21-41.
2. Danyliuk I. V., Serdiuk O. A. Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Ukrainian Psychological Journal*. 2023. Vol. 1(19). P. 46-59.
3. Dunbar-Jacob J., Zhao J. Medication adherence measurement in chronic diseases: a state-of-the-art review of the literature. *Nursing Reports*. 2025. Vol. 15(10). P. 370.
4. Horne R. Compliance, adherence, and concordance: implications for asthma treatment. *Chest*. 2006. Vol. 130(1). P. 65S-72S.
5. Magolda M. B. B. Three elements of self-authorship. *Journal of college student development*. 2008. Vol. 49(4). P. 269-284.
6. Osterberg L., Blaschke T. Adherence to medication. *New England journal of medicine*. 2005. Vol. 353(5). P. 487-497.
7. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*. 1966. Vol. 80(1). P. 1-17.
8. Ryan R. M., Deci E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*. 2006. Vol. 74(6). P. 1557-1586.
9. Schäfer S. K., Supke M., Kausmann C., Schaubruch L. M., Lieb K., Cohrdes C. A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications Psychology*. 2024. Vol. 2(1). P. 92.
10. Stewart S. J. F., Moon Z., Horne R. Medication nonadherence: health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & health*. 2023. Vol. 38(6). P. 726-765.

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:618.4-051-055.26
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.12

Малєєва К. А.
аспірантка
Харківського національного університету внутрішніх справ,
старший викладач кафедри медичної психології
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна,
керівниця сімейного центру MADONNA
ORCID: 0009-0004-5422-7099

АВТОРСЬКА РЕСУРСОЦЕНТРОВАНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК ПІД ЧАС ПОЛОГІВ: СТРУКТУРА ТА РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ

AUTHOR'S RESOURCE-CENTERED MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN DURING CHILDBIRTH: STRUCTURE AND APPROBATION RESULTS

Актуальність дослідження зумовлена відсутністю у вітчизняній перинатальній практиці цілісної моделі професійного психологічного супроводу жінок під час пологів, інтегрованої в діяльність мультидисциплінарної акушерської команди. У статті представлено авторську модель, розроблену в межах ресурсоцентрованого підходу на основі багаторічного практичного досвіду, описано її структуру, функціональні компоненти та результати апробації.

Модель побудована відповідно до послідовності акушерських періодів та охоплює чотири взаємопов'язані етапи професійного психологічного супроводу, кожен із яких передбачає визначені функціональні компоненти, завдання та психологічні інтервенції. Модель також містить алгоритм психологічної підтримки жінки в ургентних ситуаціях пологового процесу та відображає зміну функціональних ролей психолога відповідно до перебігу пологів. Визначено, що за спрямованістю супровід є ресурсоцентрованим, оскільки актуалізує внутрішній потенціал роділлі, а за структурою забезпечує можливість інтеграції психолога до складу акушерської команди.

Результати апробації моделі засвідчили її високу практичну цінність. За результатами анкетування жінки відзначали, що безперервний психологічний супровід сприяв формуванню відчуття безпеки, довіри та психологічної захищеності, а також полегшував комунікацію з медичним персоналом. Доцільність запропонованої моделі підтвердили також позитивні оцінки представників мультидисциплінарної акушерської команди, які відзначили позитивний вплив психологічного супроводу на емоційний стан жінки, якість взаємодії з нею та організацію допомоги під час пологів.

Запропонована модель може слугувати організаційно-методичною основою для впровадження професійного ресурсоцентрованого психологічного супроводу жінок під час пологів у сучасних закладах охорони здоров'я України.

Ключові слова: перинатальна психологія, ресурсоцентрований підхід, професійний психологічний супровід, фізіологічні пологи, психологічна безпека роділлі, мультидисциплінарна акушерська команда.

The relevance of the study is determined by the lack of a comprehensive model of professional psychological support for women during childbirth in Ukrainian perinatal practice that is integrated into the activities of a multidisciplinary obstetric team. The article presents an original model developed within a resource-centered approach based on extensive practical experience, describes its structure and functional components, and presents the results of its implementation.

The model is structured according to the sequence of obstetric stages and comprises four interrelated stages of professional psychological support, each of which includes defined functional components, tasks, and psychological interventions. The model also contains an algorithm for providing psychological support to women in urgent situations during childbirth and reflects changes in the functional roles of the psychologist according to the course of labor. It is determined that the support is resource-centered in its orientation, as it activates the woman's internal potential, while its structure provides an opportunity to integrate the psychologist into the obstetric team.

The results of the model's implementation demonstrated its high practical value. According to the questionnaire results, women reported that continuous psychological support contributed to a sense of safety, trust, and psychological security, as well as facilitating communication with medical staff. The feasibility of the proposed model was also supported by positive assessments from members of the multidisciplinary obstetric team, who noted the positive impact of psychological support on women's emotional state, the quality of interaction with them, and the organization of care during childbirth.

The proposed model can serve as an organizational and methodological basis for implementing professional resource-centered psychological support for women during childbirth in modern healthcare settings in Ukraine.

Key words: perinatal psychology, resource-centered approach, professional psychological support, physiological childbirth, psychological safety of women in labor, multidisciplinary obstetric team.

Постановка проблеми. Актуальність психологічного супроводу жінок під час пологів зумовлена суттєвою трансформацією сучасної вітчизняної системи перинатальної допомоги у напрямі гуманізації та пацієнтоцентричності. Ці зміни актуалізують необхідність професійного забезпечення психологічної підтримки для зменшення негативного впливу стресогенних чинників на ментальне здоров'я

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

матері. У сучасних умовах, коли активно впроваджуються нові стандарти перинатальної допомоги МОЗ України, пологи розглядаються не як сукупність клінічних процедур, а як фундаментальна психоемоційна подія, що суттєво впливає на формування материнської ідентичності та психологічне благополуччя сім'ї.

Посилення суспільного запиту на гуманізовану перинатальну допомогу («м'які пологи»), цифровізація інформаційного простору та інформаційне перевантаження вагітних суперечливими рекомендаціями, а також перехід від моделі медичного патерналізму до партнерської взаємодії, у якій жінка є активною учасницею процесу, зумовлюють потребу у розробці нових сучасних моделей психологічного супроводу жінок під час пологів. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні: тривалий вплив хронічного стресу та високий ризик ретравматизації вимагають переходу від епізодичної психологічної підтримки до системного професійного супроводу жінки під час пологів. За таких умов особливого значення набувають моделі ресурсоцентрованого психологічного супроводу, які спрямовані не лише на зниження тривоги, а й на збереження, активацію та ефективне використання психологічних ресурсів жінки у процесі пологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові уявлення та практичні доробки щодо психологічної підтримки жінок під час пологів формувалися впродовж кількох десятиліть і були насамперед спрямовані на забезпечення психопрофілактичного знеболювання пологів (Г. Дік-Рід, Ф. Ламаз, І. З. Вельвовський [9]). Сучасні дослідження в галузі перинатальної психології присвячені проблемам психологічної готовності та переживання вагітності й материнства (B. A. Вінс [4], J. Raphael-Leff [14]), феноменології страху пологів та підходам до його психодіагностики (K. Wijma та ін. [15]), партнерської підтримки під час пологів (С. О. Остафійчук та ін. [6], M. A. Bohren та ін. [11]), профілактиці перинатального стресу, психотравматизації та депресивних розладів (І. А. Анчева [1], P. Slade та ін. [14], S. Garnier та ін. [12]), використанню психологічних методів допомоги та самодопомоги (В. В. Баришнікова [3]). Наведені дослідження демонструють консолідовану позицію науковців щодо необхідності психологічного супроводу жінок як під час вагітності, так і під час пологів. Водночас більшість представлених у науковому просторі практичних програм психологічного супроводу стосується насамперед вагітних жінок, що засвідчують праці провідних українських дослідників у галузі перинатальної психології: В. М. Астахова, О. В. Бацилєвої, І. В. Пузь [2], І. В. Пелех [7], Н. О. Губи та ін. [5]. Натомість розробленню та впровадженню програм психологічного супроводу безпосередньо під час пологів у науковому просторі приділено недостатньо уваги.

Нормативно-правове забезпечення психологічної допомоги жінкам під час пологів в Україні останніми роками суттєво оновилося відповідно до принципів гуманізації перинатальної допомоги та пріоритетності охорони психічного здоров'я матері [8]. Сучасні нормативні документи МОЗ України формують правові передумови для психологічної підготовки та підтримки жінок у перинатальному періоді, а також для залучення фахівців із ментального здоров'я до надання перинатальної допомоги, що створює передумови для впровадження професійного психологічного супроводу під час пологів [8; 10]. Це повністю узгоджується із глобальними стратегіями Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо інтеграції охорони ментального здоров'я в систему перинатальних послуг [16].

Отже, аналіз наукових джерел та нормативно-правових актів свідчить, що, попри активний розвиток перинатальної психології та значну увагу дослідників до окремих аспектів психологічної допомоги вагітним жінкам, роділлям та породіллям, питання розроблення цілісної моделі професійного психологічного супроводу жінок під час пологів, інтегрованої в діяльність мультидисциплінарної акушерської команди, залишається недостатньо дослідженим.

Метою статті є презентація ресурсоцентрованої авторської моделі психологічного супроводу жінок під час пологів, висвітлення її структури та результатів апробації.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних методів. Теоретична частина ґрунтувалася на аналізі наукової літератури, узагальненні нормативно-правових документів та власного багаторічного досвіду психологічного супроводу жінок під час пологів. Емпіричні методи охоплювали анкетування породіль, які отримували зазначений супровід, а також експертне оцінювання розробленої моделі членами мультидисциплінарної акушерської команди.

Виклад основного матеріалу. Одним із завдань дослідження було з'ясування мотивів, які спонукали вагітних жінок звернутися за професійним психологічним супроводом пологів. За результатами анкетування встановлено, що основними мотивами були:

– потреба у відчутті безпеки під час пологів – 90%;

– потреба в емоційній підтримці – 86%;

– потреба у подоланні тривоги та страхів (в тому числі, токофобії та страху за життя дитини) – 84%;

– потреба у застосуванні немедикаментозних методів знеболювання – 75%;

– потреба у дотриманні індивідуального плану пологів і врахуванні власних побажань – 58%;

– потреба у подоланні негативного попереднього досвіду пологів та формуванні позитивного досвіду – 26%;

– потреба у компенсації дефіциту емоційної підтримки з боку близьких – 22%;

– потреба у захисті від проявів неповажного чи агресивного ставлення під час надання медичної допомоги – 18%;

– потреба в інформаційній підтримці під час пологів – 16%.

Отримані результати свідчать, що провідними мотивами звернення жінок за професійним психо-

логічним супроводом є потреба у відчутті безпеки, емоційній підтримці та зниженні рівня тривоги й страхів. Водночас значущими виявилися запити, пов'язані із реалізацією індивідуального плану пологів, використанням немедикаментозних методів знеболювання, подоланням негативного досвіду попередніх пологів та забезпеченням ефективної комунікації з медичним персоналом**.** Отже, запит на професійний психологічний супровід виходить далеко за межі емоційної підтримки та охоплює широкий спектр психологічних, ресурсних, інформаційних і комунікативних потреб жінки під час пологів.

Відповідно до виявлених потреб жінок у структурі авторської моделі виокремлено чотири основні напрями психологічного супроводу.

– Психологічна стабілізація та ресурсна підтримка. Цей напрям передбачає створення безпечного психологічного простору, емоційне контейнування переживань породіллі, актуалізацію її внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривоги та навчання методам саморегуляції й немедикаментозного знеболення.

– Робота з перинатальною травмою та страхами. Завданням психолога є профілактика ретравматизації, опрацювання негативного досвіду попередніх пологів, робота зі специфічними страхами (зокрема токофобією), а також формування позитивного досвіду народження дитини.

– Комунікативний супровід та підтримка суб'єктності жінки. Психолог забезпечує інформаційний супровід, сприяє конструктивній взаємодії породіллі з медичним персоналом, допомагає жінці зберігати активну позицію у прийнятті рішень та допомагає реалізувати індивідуальний план пологів з урахуванням потреб та побажань жінки.

– Підтримка жінки за умов недостатності партнерського ресурсу. Цей напрям включає підготовку партнера до активної участі у пологах, підтримку ефективної комунікації між партнерами та компенсацію ситуацій, коли ресурс партнера є недостатнім.

Отже, авторська модель психологічного супроводу пологів сформована на основі дослідження та аналізу потреб жінок, визначення основних напрямів психологічного супроводу та узагальнення сімнадцятирічного практичного досвіду. Ця модель побудована відповідно до послідовності акушерських періодів [10] і передбачає чотири взаємопов'язані етапи, кожен із яких охоплює функціональні компоненти, що відображають зміну психологічних завдань, психологічних інтервенцій і функціональної ролі психолога відповідно до динаміки пологового процесу та потреб акушерської допомоги**.**

Етап І. Пренатальна підготовка.

Пренатальний етап спрямований на формування психологічної готовності жінки до пологів та її інтеграцію в систему перинатальної допомоги. Він охоплює три взаємопов'язані функціональних компоненти.

А. Базова інформаційна підготовка, що реалізується переважно в межах діяльності «Шкіл відповідального батьківства» при закладах охорони здоров'я. Вона охоплює питання перебігу вагітності, фізіології пологів та післяпологового періоду, сприяючи нівелюванню когнітивних викривлень, формуванню реалістичних очікувань і психологічній адаптації жінки до майбутніх пологів.

Б. *Індивідуальна психологічна підготовка до пологів.*

З метою виявлення прихованих психологічних дефіцитів та формування індивідуальної стратегії супроводу, фахівець проводить серію пренатальних зустрічей (мінімум два заняття). У межах цього функціонального компоненту здійснюється:

– *Психодіагностика,* яка спрямована на виявлення тривожно-фобічних станів вагітної жінки, оцінку психоемоційного ресурсу та можливих ризиків. За необхідності, проводиться диференційна діагностика з метою скерування до лікарів суміжних спеціальностей (психіатра/психотерапевта) при виявленні патологічної симптоматики.

– *Консалтинг та планування.* Включає в себе опрацювання індивідуальних запитів, демаркацію меж прийнятного (наприклад, щодо медикаментозного втручання), розробку алгоритмів саморегуляції та формування «індивідуального плану пологів». На цьому етапі психолог сприяє реалізації права жінки на свідомий вибір закладу охорони здоров'я та лікаря-гінеколога, що фіксується у медичній документації (Обмінній карті).

В. Комунікативна доступність. За 2–3 тижні до очікуваної дати пологів психолог переходить у режим оперативної комунікації з жінкою, забезпечуючи можливість консультування 24/7. Постійний доступ до професійної підтримки фахівця, який буде супроводжувати пологи, знижує рівень пренатальної тривоги та формує у жінки відчуття безпеки ще до початку пологової діяльності.

Етап ІІ. Інтранатальний супровід під час першого періоду пологів (активні перейми).

Цей етап охоплює перший період пологів й починається за наявності регулярних переймів (з інтервалом у 15 хвилин). Це найбільш тривалий і складний етап, що характеризується максимальною мобілізацією фізичних і психологічних ресурсів жінки. Діяльність психолога зміщується з телефонної підтримки до очної присутності у пологовій залі та спрямована на створення безпечного психологічного середовища шляхом підтримання психоемоційної стабільності жінки та її внутрішніх ресурсів, що максимально сприяє фізіологічному перебігу пологів. При цьому, ступінь втручання психолога у процес пологів детермінується потребами жінки. Інтранатальний супровід реалізується послідовно і включає такі функціональні компоненти:

А. Адаптація до умов стаціонару. На початковому етапі психолог виконує роль посередника між роділлею та медичним персоналом, сприяючи встановленню довірливої взаємодії. Первинна взаємодія у пологовій залі спрямована на формування рапорту з усіма учасниками процесу. Психолог забезпечує психологічну підтримку жінки (та її партнера, якщо він присутній), налаштовуючи їх на довірливу кому-

нікацію з акушерською бригадою, сприяючи зниженню «стаціонарного стресу», формуючи у жінки «довіру до тіла», віру у власні сили.

Б. Нейрофізіологічна підтримка спрямована на створення умов, що сприяють природній нейроендокринній регуляції пологів шляхом зниження психоемоційного напруження. Ключовим завданням фахівця є сприяння досягненню оптимального розслаблення жінки для зниження рівня кортизолу та адреналіну – гормонів, які можуть впливати на дію окситоцину.

Реалізація зазначених завдань здійснюється за допомогою таких психологічних інтервенцій:

– *Сенсорна організація простору,* тобто мінімізація подразників (освітлення, звуків), використання музикотерапії, ароматерапії, створення індивідуального комфортного середовища через знайомі жінці предмети (талісмани, свічки, речі близьких тощо).

– *Тілесно-орієнтована підтримка,* що здійснюється за згодою жінки та передбачає тактильний контакт (напр., тримання за долоню, погладжування попереку, «погойдування»), знеболюючий масаж, гідротерапію (за наявності умов), зміни положення тіла та підтримку індивідуального питного і рухового режиму жінки.

В. Регуляція психофізіологічного стану жінки. Фахівець застосовує підібрані з урахуванням індивідуальних особливостей сприймання інформації жінкою техніки:

– *Психоемоційна підтримка:* створення умов для психоемоційної стабілізації шляхом використання технік релаксації, візуалізації, дистанціювання, дихальних вправ.

– *Когнітивна переоцінка та підтримка:* пояснення медичних маніпуляцій доступною мовою, перенесення фокусу уваги з болісних відчуттів на контакт із дитиною та процес народження, використання позитивних підтримувальних вербальних формул («ти молодець», «довірся», «так повинно бути» тощо).

– *Методи саморегуляції при виникненні болю та напруження:* супровід дихальних практик, використання технік заземлення та трансових технік, зокрема при появі ознак панічної атаки або надмірного напруження.

– *Ресурсне відновлення між переймами:* підтримка стану глибокого розслаблення в інтервалах між переймами для відновлення сил і збереження ресурсу.

4. Комунікативно-інформаційна підтримка. Психолог забезпечує супровід роділлі під час медичних оглядів і процедур, сприяючи збереженню стану спокою та відчуття контролю над ситуацією. Взаємодія фахівця з медичним персоналом спрямована на забезпечення своєчасного інформування жінки, узгодженості комунікації та зниження стресового впливу медичних втручань, що сприяє ефективній взаємодії всіх учасників процесу.

Етап ІІІ. Інтранатальний супровід вигнання плода та послідовий період: другий та третій періоди пологів.

Етап ІІІ психологічного супроводу охоплює другий і третій періоди пологів й триває від 30-40 хв до 2-х годин. Це найбільш напружений період, що потребує ретельного спостереження медичного персоналу. Основним завданням психолога є підтримання ефективної взаємодії роділлі з акушерською бригадою, забезпечення її психоемоційної стабільності та сприяння безпечному завершенню пологів. У межах цього етапу робота психолога структурується за такими функціональними компонентами.

А. Комунікативно-координаційна підтримка. У другому періоді пологів жінка може перебувати у стані зміненої свідомості, що ускладнює сприйняття складних інструкцій. За таких умов психолог виступає фасилітатором комунікації між роділлею та акушерською бригадою, забезпечуючи:

– *структурований вербальний супровід* – використання коротких, спокійних і ритмічних вербальних інструкцій, лаконічних навіювальних формулювань, які легко сприймаються навіть за високого рівня психоемоційного напруження. Перевага надається позитивно сформульованим інструкціям;

– *синхронізацію взаємодії з акушерською бригадою* – сприяння вибору жінкою фізіологічно доцільного положення тіла, пояснення необхідності медичних маніпуляцій та узгодження взаємодії роділлі з лікарем і акушеркою;

– *невербальну підтримку* – використання невербальних способів взаємодії (тактильні сигнали, допомога у зміні положення тіла, корекція дихання через фізичний контакт) у разі зниження здатності жінки до когнітивного сприйняття інформації.

Б. Мобілізація та ресурсна підтримка. Для збереження ресурсу жінки під час потуг фахівець використовує наступні способи підтримки:

– *візуальна стимуляція* (за бажанням жінки) – використання дзеркала для візуалізації просування дитини, що може підвищувати мотивацію та концентрацію.

– *залучення жінки до безпосереднього контакту з дитиною* – за ознак виснаження (на етапі народження голівки) жінці пропонується доторкнутися до дитини, що може посилити її емоційну залученість, сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримати завершення потуг.

– *підтримання фізичного комфорту жінки* – забезпечення достатнього питного режиму та охолодження (змочування обличчя, шиї) для зменшення фізичного дискомфорту й підтримання емоційної витривалості між потугами.

В. Інтеграція досвіду пологів та підтримка раннього взаємодії матері й дитини.

Основними завданнями цього функціонального компонента є створення умов для раннього контакту матері й дитини, сприяння окситоциновій відповіді, психологічна підготовка жінки до післяпологових процедур та емоційна інтеграція досвіду пологів.

– *Інформаційна підтримка* – пояснення жінці сутності й мети медичних втручань можливого активного ведення третього періоду пологів задля її усвідомленої участі в ухваленні рішень, мінімізації ризиків та профілактики післяпологової кровотечі.

– *Підтримка ранньої взаємодії матері та дитини* – допомога жінці у зосередженні уваги на новонародженому, сприяння ранньому емоційному контакту та реалізації практики «шкіра до шкіри» відповідно до клінічної ситуації.

– *Психологічна допомога під час післяпологових процедур* – підготовка жінки до можливого огляду або епізіорафії, застосування технік емоційної підтримки, регуляції дихання та фокусування уваги на контакті з новонародженим.

Етап IV. Ранній післяпологовий період (перші дві години після пологів)

Метою цього етапу є психоемоційна підтримка жінки, інтеграція досвіду пологів та підтримка ранньої взаємодії матері й дитини. У цей період відбувається поступовий перехід від високої психофізіологічної напруги, характерної для пологів, до усвідомлення жінкою нового статусу матері. Психологічний супровід на даному етапі реалізується через такі функціональні компоненти.

А. Рефлексія та інтеграція досвіду пологів. Сприяння осмисленню жінкою пережитого досвіду, підтримка позитивного сприйняття власної участі у пологах та інтеграції цього досвіду у структуру особистісних уявлень. Стабілізація психоемоційного стану після надважкого фізичного навантаження, первинна профілактика післяпологової депресії (бебі-блюзу). Особлива увага приділяється зниженню ризику формування почуття провини або невдачі у випадках відхилення від попереднього плану пологів (наприклад, необхідності медикаментозного знеболення чи оперативного втручання). Фахівець підкріплює відчуття компетентності й успішності жінки, акцентуючи увагу на її ресурсах та зусиллях («ти зробила все можливе», «твої пологи – це твій унікальний успіх»).

Б. Інформаційно-психологічна адаптація. Психолог відповідає на актуальні запитання жінки щодо її стану та стану здоров'я новонародженого, допомагає інтерпретувати природні адаптаційні реакції дитини («мову тіла» – плач, особливості поведінки, перші прояви активності), що сприяє зниженню тривожності, формуванню впевненості та довіри до власних материнських можливостей.

В. Підтримка фізичного та емоційного відновлення. У взаємодії з медичним персоналом сприяння забезпеченню фізичного комфорту породіллі, допомога у задоволення першочергових потреб, підтримка атмосфери психологічної безпеки. Психолог залишається поруч із жінкою та новонародженим до моменту переведення їх до післяпологової палати, забезпечуючи безперервність психологічного супроводу.

Г. Підтримка становлення материнської ролі. Сприяння першому прикладанню дитини до грудей (за бажанням жінки), що дає гормональний відгук насолоди материнством, підтримка формування первинної діади «мати – дитина», підкріплення позитивного сприйняття нового материнського досвіду. Фахівець завершує супровід словами вдячності за довіру та налаштовує на майбутнє безперервне спілкування з дитиною, акцентуючи увагу на внутрішніх ресурсах жінки й готовності до нового етапу життя.

Варто підкреслити, що перші дві години після пологів є важливим періодом психологічної адаптації жінки до нового досвіду. У цей час відбувається первинне осмислення пережитих подій, формується емоційне ставлення до власного досвіду пологів та закладаються передумови подальшої адаптації до материнської ролі. Безперервна присутність психолога сприяє закріпленню позитивного сприйняття пологів, зниженню ризику формування дезадаптивних переживань і підтримці психологічного благополуччя жінки.

Особливості психологічного супроводу в ургентних клінічних ситуаціях.

Під час пологів можуть виникати ургентні клінічні ситуації, що потребують невідкладного медичного втручання та отримання інформованої згоди пацієнтки (наприклад, терміновий кесарів розтин, епізіотомія, вакуум-екстракція плода, проведення реанімаційних заходів). У таких випадках психологічний супровід адаптується до клінічної ситуації, а пріоритетом діяльності психолога стає підтримка психоемоційної стабільності породіллі та її конструктивної взаємодії з акушерською бригадою.

Основними завданнями психолога у таких ситуаціях є:

– *Психологічна медіація в умовах критичного стресу.* Допомога жінці у сприйняти та усвідомленні пояснень лікаря щодо необхідності невідкладного медичного втручання. При цьому психолог не підміняє собою медичного працівника та не втручається у процес прийняття клінічних рішень.

– *Підтримка процесу прийняття рішення та отримання інформованої згоди.* Психолог залишається поруч під час пояснення лікарем суті, ризиків і переваг запропонованого втручання, допомагаючи жінці знизити рівень тривоги, зосередитися на отриманій інформації та зберегти можливість усвідомленого вибору.

– *Синхронізація власних дій із роботою акушерської бригади.* У критичних ситуаціях психолог обмежує власні втручання до необхідного рівня, забезпечуючи емоційну та невербальну підтримку (фізичний контакт за згодою жінки, нагадування про дихання, підтримання відчуття присутності), не перешкоджаючи виконанню невідкладних медичних заходів.

Таким чином, в ургентних клінічних ситуаціях психолог не бере участі у прийнятті медичних рішень, а створює психологічні умови для ефективної взаємодії жінки з акушерською бригадою та збереження її суб'єктності навіть за умов високого рівня стресу.

Отже, авторська модель психологічного супроводу жінок під час пологів ґрунтується на ресурсоцентрованому підході та передбачає інтеграцію діяльності психолога в систему акушерської допомоги шляхом узгодження психологічних інтервенцій із медичними етапами ведення пологів. Її реалізація спрямована на підтримку психологічного благопо-

луччя жінки, актуалізацію її внутрішніх ресурсів і забезпечення ефективної взаємодії з мультидисциплінарною акушерською командою.

Результати апробації авторської моделі ресурсоцентрованого психологічного супроводу жінок під час пологів.

З метою емпіричної оцінки запропонованої моделі психологічного супроводу та особливостей її практичної реалізації проведено анкетування 40 жінок віком від 26 до 48 років, які отримували психологічний супровід під час пологів відповідно до авторської моделі. Анкета містила 17 питань щодо задоволеності різними аспектами супроводу, сприйняття його ефективності та загальної оцінки отриманого досвіду. Додатково було отримано зворотний зв'язок від працівників акушерсько-гінекологічної бригади щодо особливостей практичної реалізації моделі.

Результати анкетування засвідчили високу оцінку респондентками всіх аспектів психологічного супроводу (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка респондентками різних аспектів психологічного супроводу пологів

№	Показник	M±SD
1	Емоційна підтримка	9,88±0,93
2	Корисність інформації	9,82±0,85
3	Психологічна безпека	9,88±0,81
4	Зниження тривоги та страху	9,50±0,93
5	Впевненість у власних силах	9,48±0,85
6	Внутрішня зібраність	9,60±0,81
7	Ефективність немедикаментозних методів знеболювання	8,48±1,66
8	Комунікація з медперсоналом	9,60±0,87
9	Вчасність і доречність допомоги	9,90±0,30
10	Корисність підготовки до пологів	9,45±1,08
11	Повага до індивідуальних потреб	10,00±0,0
12	Задоволеність психологічним супроводом	10,00±0,0
13	Задоволеність пологами	9,10±1,79

Найвищі оцінки отримали показники «повага психолога до індивідуальних потреб жінки» та «задоволеність психологічним супроводом у цілому» (10,00±0,00). Усі інші показники також перевищували 9 балів, тобто були високими. Найбільшу варіативність оцінок зафіксовано щодо задоволеності пологами (9,10±1,79) та ефективності немедикаментозних методів знеболювання (8,48±1,66). Це можна пояснити тим, що досліджувані аспекти залежать не лише від якості психологічного супроводу, а й від перебігу пологів, медичних втручань, фізичного стану жінки, індивідуальної чутливості до болю та інших чинників. Водночас показники якості психологічного супроводу отримали найвищі оцінки та відзначалися мінімальною варіативністю.

Якісний аналіз відповідей на відкрите запитання «Що з дій психолога допомогло Вам найбільшою мірою?» засвідчив, що найцінніші для респонденток були професійна присутність психолога та її емоційна підтримка. Жінки зазначали, що відчували «захищеність, спокій та впевненість», могли «довіритися психологу» та не витрачати сили на постійний контроль ситуації. Важливими складовими підтримки вони називали представлення їхніх інтересів у взаємодії з медичним персоналом, пояснення дій лікарів, відчуття зменшення тривоги, спокійний і впевнений голос психолога, своєчасні слова підтримки та допомога під час потуг. Серед немедикаментозних методів полегшення больових відчуттів респондентки найчастіше згадували масаж (особливо поперекової ділянки), дихальні техніки, зміну положення тіла та тактильний контакт. Наголошувалося на позитивному впливі допологової підготовки, зокрема отриманні знань про перебіг пологів та опрацювання страхів, що сприяло зниженню рівня тривоги та формуванню більшої впевненості ще до початку пологової діяльності.

Аналіз відповідей на запитання «Чи було щось, чого Вам не вистачило або здалося зайвим?» засвідчив, що більшість респонденток (близько 85%) повідомили про достатність психологічної підтримки та відсутність потреби у її доповненні. Власний досвід вони описували як «ідеальний», «казковий», підкреслюючи своєчасність психологічної допомоги, яка, за їхніми словами, нерідко надавалася «на випередження». Лише в поодиноких випадках учасниці висловлювали побажання застосування окремих немедикаментозних методів полегшення больових відчуттів, насамперед знеболювального масажу поперекової ділянки. Окремі зауваження стосувалися обставин, не пов'язаних з діяльністю психолога, зокрема необхідності проведення термінового кесаревого розтину.

Більшість жінок, які мали досвід присутності під час пологів партнера або доули разом із психологом, відзначали відмінність між емоційною підтримкою, яку надавали близькі люди, та професійним психологічним супроводом. За словами респонденток, партнери часто відчували розгубленість, емоційне напруження або невпевненість щодо власних дій і нерідко самі потребували підтримки, тоді як психолог чітко орієнтувалася у перебігу пологів, своєчасно розпізнавала потреби жінки та відповідно до них добирала способи психологічної допомоги. Жінки підкреслювали, що професійна діяльність психолога передбачала своєчасне застосування психологічних технік та уважне реагування на зміни їхнього фізичного й емоційного стану, що сприяло відчуттю спокою та зосередженості на процесі пологів. На думку респонденток, професійна психологічна допомога зменшувала «зайвий шум» і створювала простір, у якому вони відчували себе «почутими» та «в безпеці», особливо під час перших пологів.

Результати дослідження свідчать, що найбільшу цінність для жінок мала не окрема психологічна інтервенція чи застосування певних технік, а безперервна професійна присутність психолога протягом усього процесу пологів. Саме постійна доступність фахівця, емоційна підтримка, своєчасне інформу-

вання та сприяння комунікації з медичним персоналом формували відчуття захищеності, безпеки й довіри, які найчастіше простежувалися у відповідях респонденток на відкриті запитання. Ці дані дають підстави розглядати безперервний психологічний супровід не лише як сукупність окремих психологічних технік, а як цілісну модель професійної підтримки жінки під час пологів.

На запитання щодо готовності рекомендувати запропоновану модель психологічного супроводу іншим жінкам 95% респонденток відповіли «так, обов'язково», ще 5% – «ймовірно, так». Тобто, усі учасниці анкетування висловили готовність рекомендувати запропоновану модель психологічного супроводу, що свідчить про високий рівень її прийнятності, довіри до психологічного супроводу та позитивну оцінку отриманого досвіду.

Практична значущість запропонованої моделі підтверджується й позитивним її сприйняттям членами акушерської команди. Фахівці підкреслювали, що завдяки психологу покращилася якість взаємодії з роділлею, знизився рівень її стресу та напруження. Медичний персонал також відзначав своєчасне відстежування психологом потреб жінки**,** допомогу у виконанні нею медичних рекомендацій, безперервний контроль ситуації під час пологів та у ранньому післяпологовому періоді, що сприяло більш організованій взаємодії з жінкою та узгодженості дій фахівців.

Загалом результати апробації, отримані на основі оцінок жінок та зворотного зв'язку від представників акушерської команди, свідчать про практичну цінність, високу прийнятність і перспективність упровадження авторської моделі психологічного супроводу жінок під час пологів.

Отже, у статті представлено авторську модель психологічного супроводу пологів, яка структурує діяльність психолога відповідно до акушерських періодів пологів та інтегрує ресурсоцентрований підхід у систему акушерської допомоги. Принциповою особливістю моделі є синхронізація професійної діяльності психолога з медичними етапами ведення пологів та його включення до складу мультидисциплінарної акушерської команди. За таких умов психолог виступає не лише стороннім спостерігачем чи «групою підтримки (партнером)», а активним учасником надання допомоги, який координує психологічний супровід відповідно до перебігу пологів, синхронізує свої професійні дії з медичними втручаннями та використовує психологічні техніки як інструмент, що сприяє підвищенню ефективності акушерської допомоги. Результати апробації свідчать, що запропонований підхід сприяє формуванню у жінок відчуття безпеки, довіри й психологічної захищеності, а також оптимізації взаємодії з акушерською бригадою.

Висновки. У статті представлено авторську модель психологічного супроводу пологів, яка передбачає функціональне включення психолога до складу мультидисциплінарної акушерської команди та синхронізацію психологічних інтервенцій з медичними етапами ведення пологів. Запропонована модель адаптує ресурсоцентрований підхід до умов акушерської допомоги та визначає психологічний супровід як складову узгодженої діяльності фахівців під час пологів.

Результати апробації моделі засвідчили її практичну цінність, високу прийнятність для жінок та позитивне сприйняття членами акушерської команди. За результатами анкетування встановлено, що психологічний супровід сприяв формуванню у жінок відчуття безпеки, довіри, психологічної захищеності та задоволеності отриманою допомогою, а професійна присутність психолога полегшувала комунікацію між жінкою та акушерською бригадою.

Запропонована модель може бути використана як організаційно-методична основа для впровадження професійного психологічного супроводу жінок під час пологів у діяльність мультидисциплінарних акушерських команд закладів охорони здоров'я України.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення ефективності запропонованої моделі із застосуванням лонгітюдного дизайну, розширення її апробації в закладах акушерської допомоги України та інтеграція моделі в цілісну систему психологічного супроводу жінок упродовж вагітності та пологів. Окремим вектором вбачається диференціація та адаптація розробленої моделі під специфічні запити жінок із ускладненим репродуктивним анамнезом та особливими умовами проходження вагітності. Перспективним напрямом подальшого вдосконалення системи перинатальної допомоги є нормативне визначення ролі психолога та механізмів його інтеграції до складу мультидисциплінарної акушерської команди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анчева І. А. Психопрофілактика стресу під час вагітності та пологів. *Здоров'я жінки*. 2017. №5(121). С. 32–34. DOI: 10.15574/HW.2017.121.32

2. Астахов В. М., Бацилєва О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2023. 125 с.

3. Баришнікова В. В. Використання засобів віртуальної реальності для релаксації вагітних та породіль: результати пілотажного дослідження. *Insight: the Psychological Dimensions of Society*. 2022. № 8. С. 89–109. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-8-7

4. Вінс В. А. Психологічна підготовка жінок до вагітності як соціально значущий фактор. *Науковий* вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 36–39. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.3.6

5. Губа Н. О., Мосол Н. О., Сюсюка В. Г. Перинатальний психологічний супровід. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія* / відпов. ред. Н. І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 153–171.

6. Остафійчук С. О., Геник Н. І., Дрогомирецька Н. В. Партнерські пологи як профілактика акушерських та перинатальних ускладнень. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології.* 2014. № 1. С. 150–152.

7. Пелех І. Особливості психологічної роботи з вагітними жінками. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2024. № 5(39). С. 830–839. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-5(39)-830-83

8. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо заходів охорони психічного здоров'я матері і дитини у перинатальному та постнатальному періоді : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 06.08.2025 № 1234. URL: https://ips.ligazakon.net/document/MOZ37100 (дата звернення: 00.08.2026).

9. Сюсюка В. Г., Волошина І. М. Психологічна та фізична підготовка сім'ї до пологів: історичний аспект і сучасні тенденції. *Здоров'я жінки*. 2020. № 4. С. 7–13.

10. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої), третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Фізіологічні пологи» : затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 26.01.2022 № 170. URL: https://www.dec.gov.ua/mtd/fiziologichni-pology (дата звернення: 08.08.2026).

11. Bohren M. A., Hofmeyr G. J., Sakala C., Fukuzawa R. K., Cuthbert A. Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017. № 7. CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub6

12. Garnier S., De Tychey C., Lighezzolo J., Claudon P., Rebourg-Roesler C., Flach I. Perinatal depression, prevention strategies, personality, and the importance of therapy acceptance. Rorschachiana. 2008. Т. 29, № 2. С. 108–147. DOI: 10.1027/1192-5604.29.2.108

13. Raphael-Leff J. Mothers' and fathers' orientations: patterns of pregnancy, parenting and the bonding process. Parenthood and Mental Health: A Bridge Between Infant and Adult Psychiatry / eds. S. Tyano, M. Keren, H. Herrman, J. Cox. Chichester : Wiley-Blackwell, 2010. P. 9–22. DOI: 10.1002/9780470660683.ch1

14. Slade P., Molyneux R., Watt A. A systematic review of clinical effectiveness of psychological interventions to reduce post traumatic stress symptoms following childbirth and a meta-synthesis of facilitators and barriers to uptake of psychological care. Journal of Affective Disorders. 2021. Vol. 281. P. 678–694. DOI: 10.1016/j.jad.2020.11.092

15. Wijma K., Wijma B., Zar M. Psychometric aspects of the W-DEQ: a new questionnaire for the measurement of fear of childbirth. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology. 1998. Vol. 19, No. 2. P. 84–97. DOI: 10.3109/01674829809048501

16. WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services : publication / World Health Organization. Geneva : World Health Organization, 2022. 66 p. ISBN 978-92-4-005714-2. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142 (дата звернення: 08.08.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 10.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.98:616.89-008.441.1:615.851
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.13

Просвєтін О. С.
аспірант кафедри психології
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
ORCID: 0009-0002-3444-7612

НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ ТА РЕЛЯЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ

NEUROBIOLOGICAL AND RELATIONAL FEATURES OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY FOR ADDICTIONS

У статті розглянуто теоретичні засади та практичні можливості застосування методів інтегративної психотерапії Р. Ерскіна в комплексному лікуванні залежностей. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості звернень з приводу залежної поведінки в умовах хронічного стресу воєнного часу, а також обмеженою ефективністю суто симптоматичних і поведінкових підходів, які недостатньо враховують глибинні дефіцити контакту та порушену автономію особистості. Метою статті є обґрунтування клінічної доцільності поєднання нейробіологічних знань про систему винагороди мозку з класичними положеннями транзактного аналізу та інтегративної психотерапії в роботі із залежною поведінкою. Проаналізовано механізми функціонування дофамінергічних шляхів (мезолімбічного, мезокортикального, нігростріарного) і їх дисфункцію за умов хронічного вживання психоактивних речовин, а також вплив травматичного досвіду дитинства на розвиток гіпокампа й префронтальної кори, що визначає підвищену вразливість особистості до формування залежності. Розкрито механізм формування амбівалентних екзистенційних позицій «Я-ОК / Ти-не-ОК» за Е. Берном як психологічного підґрунтя саморуйнівної поведінки. Обґрунтовано розуміння автономії й контакту за Р. Ерскіном як центральної терапевтичної мішені відновлювальної роботи із залежними клієнтами. Описано практичні етапи та інтервенції інтегративної психотерапії – від стабілізації й відновлення тілесної регуляції до реконструкції сценарних рішень і розвитку здатності до контакту. Наведено емпіричні дані масштабного натуралістичного дослідження та контрольованого квазіекспериментального дослідження, які підтверджують клінічну ефективність реляційно орієнтованої психотерапії в лікуванні залежності. Результати дослідження можуть бути корисні практичним психологам, психотерапевтам і фахівцям реабілітаційних центрів, які працюють із залежною поведінкою в умовах сучасної України.

Ключові слова: інтегративна психотерапія, транзактний аналіз, залежність, система винагороди, автономія, контакт, психологічна травма.

The article examines the theoretical foundations and practical applications of R. Erskine's methods of integrative psychotherapy in the comprehensive treatment of addictions. The relevance of the study is determined by the growing number of cases of addictive behaviour under conditions of chronic wartime stress, as well as by the limited effectiveness of purely symptomatic and behavioural approaches that insufficiently address the underlying deficits in contact and disrupted personal autonomy. The purpose of the article is to substantiate the clinical value of combining neurobiological knowledge of the brain's reward system with the classical concepts of transactional analysis and integrative psychotherapy in working with addictive behaviour. The mechanisms of dopaminergic pathways (mesolimbic, mesocortical, nigrostriatal) and their dysfunction under conditions of chronic substance use are analysed, together with the influence of childhood traumatic experience on the development of the hippocampus and prefrontal cortex, which determines increased vulnerability to addiction. The formation of the ambivalent existential positions "I'm OK / You're not OK" according to E. Berne is disclosed as the psychological basis of self-destructive behaviour. Autonomy and contact, as conceptualised by R. Erskine, are substantiated as the central therapeutic target of restorative work with addicted clients. The practical stages and interventions of integrative psychotherapy are described, from stabilisation and restoration of bodily regulation to the reconstruction of script decisions and the development of the capacity for contact. Empirical evidence from a large-scale naturalistic study and a controlled quasi-experimental study is presented, confirming the clinical effectiveness of relationally oriented psychotherapy in the treatment of addiction. The findings may be useful for practising psychologists, psychotherapists, and specialists at rehabilitation centres working with addictive behaviour in present-day Ukraine.

Key words: integrative psychotherapy, transactional analysis, addiction, reward system, autonomy, contact, psychological trauma.

Постановка проблеми. Залежна поведінка залишається однією з найскладніших проблем сучасної клінічної психології та психотерапії. В умовах повномасштабної війни в Україні кількість осіб, що звертаються по допомогу з приводу зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, а також поведінкових залежностей, суттєво зросла, що пов'язано з накопиченням хронічного стресу, втратами, вимушеною міграцією та тривалим перебуванням у ситуаціях загрози. Водночас традиційні підходи до терапії залежностей, зосереджені переважно на усуненні симптому (відмові від речовини чи поведінки), демонструють обмежену стійкість результату: рецидив після завершення реабілітаційної програми залишається радше правилом, ніж винятком.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Причина цієї обмеженості, полягає в тому, що залежна поведінка є не ізольованим симптомом, а системним наслідком порушеної здатності до саморегуляції та контакту, яка формується на ранніх етапах розвитку особистості під впливом травматичного досвіду. Відповідно, ефективна терапевтична робота потребує інтеграції щонайменше трьох рівнів розуміння: нейробіологічного (як травма й хронічне вживання психоактивних речовин змінюють функціонування системи винагороди мозку), особистісного (як формуються сценарні рішення й екзистенційні позиції, що підтримують саморуйнівну поведінку) та реляційного (яким чином дефіцит контакту в ранніх стосунках прив'язаності перетворюється на залежність від зовнішнього об'єкта – речовини, іншої людини чи поведінкового патерну).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нейробіологічні механізми залежності ґрунтовно висвітлено в роботах Н. Волков зі співавторами, які на основі багаторічних досліджень із застосуванням позитронно-емісійної томографії показали, що хронічне вживання психоактивних речовин призводить до стійкого зниження чутливості дофамінових D2-рецепторів у стріатумі та послаблення функціонального зв'язку між префронтальною корою і лімбічними структурами, що лежить в основі втрати контролю над потягом [1; 2; 3]. Вплив травматичного досвіду дитинства на розвиток мозкових структур, зокрема гіпокампа, детально досліджено М. Тейчер зі співавторами, які встановили залежність об'єму гіпокампа від типу, тяжкості та періоду впливу несприятливого досвіду [4; 5]. Д. Сігел описав дев'ять функцій префронтальної кори, порушення яких унаслідок травматизації безпосередньо позначається на здатності до саморегуляції – ключовому дефіциті, що спостерігається в клієнтів із залежною поведінкою [6; 7].

Теоретичною основою для розуміння особистісних і реляційних механізмів залежності в цій статті слугує інтегративна психотерапія Р. Ерскіна, яка поєднує класичний транзактний аналіз Е. Берна [8; 9] із гештальт-підходом та теорією об'єктних стосунків. Р. Ерскін розробив модель реляційних потреб і терапевтичних методів контакту (дослідження, налаштованість, залученість), що спрямовані на відновлення переривань контакту, які виникли внаслідок незадоволення базових реляційних потреб у ранньому досвіді [10; 11; 12]. Попри значний теоретичний доробок у кожному з цих напрямів окремо, у вітчизняній психологічній літературі бракує робіт, які б системно поєднували нейробіологічну, транзактно-аналітичну та інтегративно-психотерапевтичну перспективи безпосередньо в контексті терапії залежностей.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та практична ілюстрація застосування методів інтегративної психотерапії в лікуванні залежностей на основі поєднання нейробіологічних даних про систему винагороди мозку, концепції екзистенційних позицій і сценарних рішень за трансактним аналізом та моделі автономії й контакту за Р. Ерскіном.

Виклад основного матеріалу.

1. Нейробіологічні механізми системи винагороди та вплив травматичного досвіду

Система винагороди мозку є комплексом нервових структур, що регулює поведінку через відчуття задоволення від досягнення мети, прийнятого рішення чи виконаного завдання. До її складу входять дофамінові нейрони вентральної області покришки (VTA), їхні проєкції до прилеглого ядра (nucleus accumbens), мигдалеподібного тіла, гіпокампа та префронтальної кори, що формують мезолімбічний, мезокортикальний і нігростріарний шляхи [1]. У нормі ця система забезпечує адаптивне научання: дії, що ведуть до задоволення значущих потреб, підкріплюються підвищенням рівня дофаміну і закріплюються як бажані поведінкові патерни.

Дослідження Н. Волков зі співавторами переконливо демонструють, що психоактивні речовини викликають надфізіологічний викид дофаміну в прилеглому ядрі, що суттєво перевищує ефект природних підкріплювачів [1; 2]. Повторне вживання призводить до нейропластичних змін: послаблюється чутливість дофамінових D2-рецепторів, знижується реактивність системи винагороди на природні стимули, натомість зростає чутливість до сигналів, пов'язаних із речовиною (тригерів), і посилюється реакція на стресові подразники [2; 3]. Паралельно послаблюється низхідний контроль із боку префронтальної кори, зокрема орбітофронтальної та передньої поясної ділянок, що відповідають за гальмування імпульсивних реакцій і прийняття зважених рішень [3]. Саме ця комбінація – зниження чутливості до природної винагороди, підвищення реактивності на тригери й ослаблення префронтального контролю – формує клінічну картину компульсивного потягу, що не піддається довільному контролю навіть за високої мотивації відмовитися від речовини.

Важливим доповненням до цієї картини є дані про вплив несприятливого досвіду дитинства на розвиток структур, залучених до системи винагороди та регуляції стресу. М. Тайчер зі співавторами на основі багаторічної програми досліджень (Developmental Biopsychiatry Research Program, McLean Hospital) встановили, що хронічний стрес і жорстоке поводження в дитинстві супроводжуються підвищеним рівнем кортизолу, який пригнічує нейрогенез у гіпокампі – структурі, тісно пов'язаній із функціонуванням системи винагороди й регуляцією емоцій [4]. Наслідком є зменшення об'єму гіпокампа в дорослому віці, що корелює з підвищеним ризиком розладів настрою, тривожних розладів і залежностей [5]. Це дає підстави розглядати ранній травматичний досвід не просто як фактор психологічної вразливості, а як чинник, що на нейробіологічному рівні готує ґрунт для подальшого формування залежної поведінки як способу компенсації порушеної здатності до саморегуляції.

Комплементарну модель запропонував Д. Сігел, який виокремив дев'ять функцій середньої префронтальної кори: тілесну регуляцію, налаштовану кому-

нікацію, емоційне балансування, гнучкість реакцій, емпатію, самопізнання (інсайт), послаблення страху, інтуїцію та моральну регуляцію поведінки [6; 7]. За даними Сігел і Хертцелл, у дітей, що зростали в умовах хронічної травматизації, спостерігається виражене порушення саме цих дев'яти функцій унаслідок дезінтеграції зв'язків між кортикальними й підкірковими структурами [7]. У клінічній практиці це проявляється як нездатність клієнта із залежністю самостійно заспокоїтися в стані емоційного збудження, розпізнати й назвати власні почуття, гнучко реагувати на фрустрацію та передбачити наслідки власних дій – тобто саме ті функції, дефіцит яких психоактивна речовина чи адиктивна поведінка тимчасово компенсує штучним, зовнішнім шляхом.

2. Екзистенційні позиції «Я-ОК/Ти-не-ОК» за Е. Берном і формування залежної поведінки

Класичний транзактний аналіз Е. Берна описує чотири базові екзистенційні позиції, які особистість формує щодо себе та інших ще в ранньому дитинстві на основі досвіду стосунків із значущими дорослими: «Я-ОК, Ти-ОК» (конструктивна, психологічно здорова позиція), «Я-ОК, Ти-не-ОК» (позиція знецінення інших, часто пов'язана з витісненням агресії), «Я-не-ОК, Ти-ОК» (позиція самознецінення й депресивності) та «Я-не-ОК, Ти-не-ОК» (позиція безнадії, що описується, як пов'язана з ризиком інституціоналізації чи навіть суїциду) [8; 9].

У клінічній роботі з клієнтами, що мають залежну поведінку, часто спостерігається не стала, а осцилювальна позиція – маятникоподібний перехід між «Я-ОК, Ти-не-ОК» (епізоди грандіозності, знецінення оточення, виправдання вживання) та «Я-не-ОК, Ти-ОК» (епізоди провини, самозвинувачення, відчуття власної непридатності). Ця нестабільність позиції є не випадковою, а функціональною: вона відображає спробу психіки уникнути найбільш нестерпної, четвертої позиції безнадії, коливаючись між двома відносно «стерпнішими» полюсами. Вживання речовини чи інша адиктивна поведінка в цьому контексті виконує функцію тимчасової стабілізації – штучного переведення особистості з нестерпного емоційного стану в стан ілюзорного контролю чи полегшення.

Р. Ерскін пропонує розглядати подібні патерни через призму сценарних рішень – ранніх, часто довербальних висновків дитини про себе, інших і світ, які приймаються у відповідь на незадоволення базових реляційних потреб і надалі організовують досвід і поведінку впродовж життя [10]. Якщо потреба в контакті, визнанні чи безпеці систематично не задовольнялася природним шляхом у стосунках зі значущими дорослими, дитина знаходить «штучне закриття» цієї потреби – поведінковий патерн, що дає ілюзію задоволення, не вирішуючи проблему по суті [11]. У дорослому віці подібні «штучні закриття» можуть трансформуватися в залежну поведінку: вживання речовини, компульсивну поведінку чи стосунки співзалежності, які відтворюють структуру раннього дефіциту контакту, забезпечуючи короткочасне полегшення ціною поглиблення проблеми.

Важливо підкреслити, що з погляду інтегративної психотерапії залежна поведінка не є проявом «слабкості волі» чи морального дефекту, а є найкращим доступним для особистості на певному етапі розвитку способом впоратися з нестерпним дефіцитом контакту й регуляції. Це розуміння принципово змінює терапевтичну позицію: замість боротьби із симптомом терапевт досліджує разом із клієнтом ту незадоволену потребу, яку симптом намагається компенсувати.

3. Автономія і контакт за Р. Ерскіном як терапевтична мішень

Центральним поняттям інтегративної психотерапії Р. Ерскіна є контакт – повне усвідомлення відчуттів, почуттів, потреб, тілесної активності, думок і спогадів, що виникають у людини, разом з усвідомленням та реагуванням на аналогічний досвід іншої людини [10; 12]. Потреба у стосунках розглядається як первинна мотиваційна сила людської поведінки, а контакт – як засіб задоволення цієї потреби. Коли природний контакт переривається (через травму, нехтування, непослідовність значущого дорослого), особистість вимушено вдається до «переривань контакту» – механізмів захисту (інтроєкції, проєкції, ретрофлексії, дефлексії, конфлуенції), запозичених інтегративною психотерапією з гештальт-підходу, що дають змогу уникнути болю незадоволеної потреби ціною втрати повноти контакту із собою та іншими [11].

У роботі з залежністю ці перериваня контакту виявляються особливо виразно: ретрофлексія (спрямування назовні неможливого імпульсу всередину себе) часто лежить в основі саморуйнівного вживання речовини; дефлексія (ухилення від прямого контакту) проявляється як уникнення значущих стосунків на користь «безпечнішого» контакту з речовиною чи поведінкою; конфлуенція (злиття, втрата меж) характерна для співзалежних стосунків, що часто супроводжують залежність у сім'ї.

Автономія, за Е. Берном і Р. Ерскіном, визначається через три взаємопов'язані здатності: усвідомленість (безпосереднє, неупереджене сприйняття реальності «тут-і-тепер»), спонтанність (свобода вибору з усього репертуару почуттів, думок і поведінки, а не автоматичне відтворення сценарних патернів) та інтимність (здатність до відкритого, автентичного обміну почуттями й потребами в стосунках без маніпуляції) [9; 10]. Саме дефіцит цих трьох здатностей – а не сама по собі речовина чи поведінка – є, з погляду інтегративної психотерапії, справжньою терапевтичною мішенню в роботі із залежністю.

Відповідно, відновлення автономії й контакту стає стрижнем терапевтичного процесу. Р. Ерскін і Р. Траутманн описують три методи, що реалізують контактну, реляційну психотерапію: дослідження(inquiry) – уважне, неупереджене дослідження суб'єктивного досвіду клієнта; налаштованість (attunement) – резонансне співналаштування терапевта з афективним і фізіологічним станом клієнта; та залученість (involvement) – готовність терапевта бути присутнім,

автентичним й відповідальним учасником стосунків, а не нейтральним спостерігачем [10; 12]. У сукупності ці три методи створюють коригувальний реляційний досвід, який поступово компенсує дефіцит контакту, що історично призвів до формування залежної поведінки, і в такий спосіб знижує функціональну потребу в штучному, речовинному способі регуляції.

4. Практичні інтервенції інтегративної психотерапії в роботі із залежністю

Практична робота в межах інтегративної психотерапії із залежною поведінкою будується поетапно, що узгоджується як із логікою відновлення нейробіологічної регуляції, так і з логікою відновлення реляційної автономії.

Перший етап – стабілізація та безпека. На цьому етапі пріоритетом є відновлення базової тілесної регуляції (перша з дев'яти функцій префронтальної кори за Д. Сігел [6]): режиму сну, харчування, фізичної активності, зниження гостроти абстинентних і тривожних симптомів. Терапевтичний контакт на цьому етапі спрямований насамперед на створення відчуття безпеки й передбачуваності стосунків – часто вперше в житті клієнта.

Другий етап – дослідження історії дефіциту контакту й травматичного досвіду. Терапевт застосовує метод запитування, допомагаючи клієнту усвідомити, які саме реляційні потреби систематично не задовольнялися в ранньому досвіді, та які сценарні рішення й екзистенційні позиції сформувалися у відповідь на цей дефіцит. Важливо, щоб це дослідження відбувалося в темпі, який клієнт може витримати, без ретравматизації.

Третій етап – ідентифікація функції залежної поведінки. Спільно з клієнтом досліджується, яку саме потребу – у безпеці, визнанні, прийнятті, контролі, полегшенні болю – «закриває» вживання речовини чи адиктивна поведінка. Це дослідження принципово змінює ставлення клієнта до власного симптому: замість боротьби з «ворогом» усередині себе клієнт вчиться розпізнавати повідомлення, яке несе його потяг, і шукати для цієї потреби більш адаптивні способи задоволення в реальних стосунках.

Четвертий етап – реконструкція сценарних рішень і відновлення автономії. Використовуються техніки роботи з его-станами (діалог між внутрішніми позиціями Батько–Дорослий–Дитина), техніка порожнього стільця для роботи з інтроєктованими фігурами значущих дорослих, а також пряма робота з тілесними патернами, що супроводжують тригерні стани. Мета цього етапу – розширення репертуару доступних клієнту реакцій за межами автоматичного сценарного вибору «жити речовину / втекти в поведінку» у бік усвідомленого, спонтанного вибору.

П'ятий етап – розвиток здатності до контакту в групі та відновлення соціальних зв'язків. З огляду на реляційну природу залежності, групові формати роботи (терапевтичні групи, реабілітаційні спільноти, ретритні формати) мають особливе значення: вони дають клієнту можливість практикувати нові, здоровіші патерни контакту в безпечному середовищі, отримувати живий, а не уявний досвід прийняття й визнання з боку інших учасників групи, а також навчатися через спостереження за регульованою поведінкою інших (механізм, що частково пояснюється через дзеркальні нейронні системи та ефект наслідування регульованих реакцій інших членів групи). Практичний досвід у проведенні чоловічих груп-ретритів підтверджує, що саме структурований груповий контакт – а не лише індивідуальна робота – суттєво прискорює засвоєння нових способів регуляції емоцій і побудови довірливих стосунків.

Важливо зауважити, що описані методи інтегративної психотерапії не заперечують і не замінюють медикаментозного лікування, детоксикації чи участі залежної особи в реабілітаційних програмах – вони радше доповнюють ці підходи, забезпечуючи глибшу, довгострокову роботу з реляційними й особистісними чинниками, що підтримують ризик рецидиву після завершення гострого етапу лікування.

5. Емпіричні дані про ефективність транзактно-аналітичної психотерапії в лікуванні залежності

Найпереконливішим емпіричним підтвердженням практичної цінності описаних методів є результати масштабного дослідження Т. Ольссона, що оцінило ефективність транзактно-аналітичної групової психотерапії в поєднанні з середовищною (мільє-) терапією як методу лікування залежності від важких наркотичних речовин [13].

Дослідження охопило 10 терапевтичних спільнот у Швеції, які застосовували транзактно-аналітичну психотерапію протягом 25 років. У 7 спільнотах докладно документували перебіг терапії 67 клієнтів упродовж 20 місяців (кількість сесій – від 1 до 168, у середньому 64), з подальшим дворічним катамнестичним спостереженням; ще у 3 спільнотах 38 клієнтів і 43 фахівці оцінювали суб'єктивну значущість чинників лікування в записаних інтерв'ю [13]. Результати показали, що транзактний аналіз був центральним лікувальним чинником для учасників, а клієнти, які відвідали понад 80 групових сесій, демонстрували статистично значуще краще одужання ($p < 0{,}001$), так само як і ті, хто пройшов терапію повним, незавершеним достроково циклом ($p < 0{,}001$). Кваліфікація терапевта також значуще корелювала з результатом лікування ($p < 0{,}02$) [13].

Ці результати мають пряме теоретичне значення для аргументації цієї статті: ефект залежав не від самого факту застосування транзактного аналізу, а від глибини й тривалості реляційної роботи – показника, що узгоджується з описаною вище моделлю трьох методів контактної психотерапії (запитування, налаштованість, залученість), які потребують часу для розгортання коригувального реляційного досвіду. Значущість кваліфікації терапевта додатково підтверджує тезу про те, що ключовим чинником зміни є якість реляційного контакту, а не формальне виконання протоколу.

Ці дані узгоджуються з результатами пізнішого квазіекспериментального дослідження М. Форгані та Б. Гханбарі Хашем Абаді, проведеного на вибірці залежних від психоактивних речовин у реабіліта-

ційних центрах Мешхеда (Іран). Групова психотерапія на основі транзактного аналізу (12 сесій) статистично значуще поліпшила показники емоційного інтелекту та виконавчих функцій і знизила об'єктивно виміряні (за результатами лабораторних тестів на морфін і метамфетаміни) показники залежності порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$) [14]. Поєднання цих двох досліджень – масштабного натуралістичного (Ольссон) і контрольованого квазіекспериментального з об'єктивними біологічними маркерами (Форгані та Гханбарі Хашем Абаді) – забезпечує взаємодоповнювальну емпіричну основу для тези про клінічну ефективність реляційно орієнтованої психотерапії в лікуванні залежності.

Ці емпіричні дані ілюструють ключову тезу статті: стійка ремісія в роботі із залежністю пов'язана не з формальним застосуванням певної техніки, а з глибиною й тривалістю реляційної роботи, спрямованої на відновлення тих контактних і регуляторних дефіцитів, які історично зумовили функціональну потребу особистості в адиктивній поведінці.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави для таких висновків. По-перше, залежна поведінка є багаторівневим феноменом, що поєднує нейробіологічну дисфункцію системи винагороди мозку (зниження чутливості до природних підкріплювачів, послаблення префронтального контролю), особистісні механізми (сценарні рішення й осцилювальні екзистенційні позиції «Я-ОК/Ти-не-ОК» за Е. Берном) та реляційні дефіцити (переривання контакту й незадоволені базові потреби за Р. Ерскіном). Ефективна психотерапевтична робота потребує врахування всіх трьох рівнів одночасно.

По-друге, методи інтегративної психотерапії – дослідження, налаштованість і залученість – створюють умови для коригувального реляційного досвіду, який поступово компенсує історичний дефіцит контакту, що лежить в основі функціональної потреби особистості в адиктивній поведінці. Відновлення автономії (усвідомленості, спонтанності та здатності до інтимності) є, з цього погляду, більш стійкою терапевтичною метою, ніж лише усунення симптому.

По-третє, поетапна модель терапевтичної роботи – від стабілізації тілесної регуляції через дослідження травматичного досвіду й функції симптому до реконструкції сценарних рішень і розвитку здатності до контакту в груповому форматі – є практично реалізовним і клінічно обґрунтованим алгоритмом, що узгоджує нейробіологічну й реляційну перспективи.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у проведенні емпіричних досліджень ефективності описаного інтегративного підходу на вибірках українських клієнтів реабілітаційних програм, зокрема з урахуванням специфіки травматичного досвіду воєнного часу; у розробці стандартизованого протоколу поєднання методів інтегративної психотерапії з груповими ретритними форматами роботи; а також у дослідженні можливих нейробіологічних кореляцій (наприклад, показників варіабельності серцевого ритму чи кортизолового профілю) як об'єктивних маркерів ефективності реляційно орієнтованої психотерапії залежностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Volkow N. D., Wang G.-J., Fowler J. S., Tomasi D., Telang F. Addiction: beyond dopamine reward circuitry. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2011. Vol. 108, No. 37. P. 15037–15042. DOI: 10.1073/pnas.1010654108.

2. Volkow N. D., Michaelides M., Baler R. The Neuroscience of Drug Reward and Addiction. Physiological Reviews. 2019. Vol. 99, No. 4. P. 2115–2140. DOI: 10.1152/physrev.00014.2018.

3. Volkow N. D., Morales M. The Brain on Drugs: From Reward to Addiction. Cell. 2015. Vol. 162, No. 4. P. 712–725. DOI: 10.1016/j.cell.2015.07.046.

4. Teicher M. H., Samson J. A., Anderson C. M., Ohashi K. The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. Nature Reviews Neuroscience. 2016. Vol. 17, No. 10. P. 652–666. DOI: 10.1038/nrn.2016.111.

5. Teicher M. H., Anderson C. M., Polcari A. Childhood maltreatment is associated with reduced volume in the hippocampal subfields CA3, dentate gyrus, and subiculum. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2012. Vol. 109, No. 9. P. E563–E572. DOI: 10.1073/pnas.1115396109.

6. Siegel D. J. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. New York : W. W. Norton & Company, 2007. 432 p.

7. Siegel D. J., Hartzell M. Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. New York : TarcherPerigee, 2003. 288 p.

8. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. New York : Grove Press, 1961. 261 p.

9. Berne E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. New York : Grove Press, 1964. 216 p.

10. Erskine R. G., Trautmann R. L. Methods of an Integrative Psychotherapy. Transactional Analysis Journal. 1996. Vol. 26, No. 4. P. 316–328. DOI: 10.1177/036215379602600410.

11. Erskine R. G. Life scripts and attachment patterns: Theoretical integration and therapeutic involvement. Transactional Analysis Journal. 2009. Vol. 39, No. 3. P. 207–218. DOI: 10.1177/036215370903900304.

12. Erskine R. G., Moursund J. P., Trautmann R. L. Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship. Philadelphia : Brunner/Mazel, 1999. 256 p.

13. Ohlsson T. Effects of transactional analysis psychotherapy in therapeutic community treatment of drug addicts. Transactional Analysis Journal. 2002. Vol. 32, No. 3. P. 153–177. DOI: 10.1177/036215370203200304.

14. Forghani M., Ghanbari Hashem Abadi B. A. The Effect of Group Therapy With Transactional Analysis Approach on Emotional Intelligence, Executive Functions and Drug Dependency. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 2016. Vol. 10, No. 2. Art. e2423. DOI: 10.17795/ijpbs-2423.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:331.4
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.14

Шмуліченко О. В.
аспірант
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0001-8900-4838

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF MEDICAL WORKERS IN CONDITIONS OF OCCUPATIONAL STRESS

У статті представлено результати емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту медичних працівників хірургічного профілю в умовах високої стресогенності професійної діяльності в період воєнного стану. Визначено особливості психологічного реагування медичних працівників, професійна діяльність яких пов'язана з високою відповідальністю, емоційним напруженням, необхідністю оперативного прийняття рішень та тривалим впливом стресогенних чинників. Емпіричним шляхом визначено специфіку використання механізмів психологічного захисту лікарями та середнім медичним персоналом хірургічного профілю. У дослідженні взяли участь 267 медичних працівників, з яких 110 лікарів та 157 представників середнього медичного персоналу. У якості діагностичного інструментарію застосовано методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика – Х. Келлермана, що дає змогу визначити вираженість основних механізмів психологічного захисту. Встановлено, що в обох групах (ГЛ та ГСМП) представлені різні механізми захисного реагування, їх вираженість має певні відмінності. Найчастіше у лікарів виявлялися інтелектуалізація, заперечення, витіснення та проекція, тоді як у середнього медичного персоналу – заперечення, витіснення, регресія, заміщення та реактивне утворення. Виявлено статистично значущі міжгрупові відмінності за показниками окремих механізмів психологічного захисту ($p<0,001$). У лікарів більш вираженою була інтелектуалізація, що може вказувати на тенденцію до раціоналізації та емоційного дистанціювання у складних професійних ситуаціях. У середнього медичного персоналу вищі показники регресії та реактивного утворення можуть відображати використання менш конструктивних способів зниження внутрішньої напруги. Отримані результати засвідчують необхідність урахування особливостей психологічного захисту медичних працівників під час розробки програм психологічної підтримки, профілактики професійного виснаження та розвитку адаптаційних ресурсів працівників на робочому місці.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, медичні працівники, лікарі, середній медичний персонал, професійний стрес, стресостійкість, резильєнтність.

The article presents the results of an empirical study of the mechanisms of psychological protection of medical workers of the surgical profile in conditions of high stress of professional activity during the period of martial law. The features of the psychological response of medical workers whose professional activity is associated with high responsibility, emotional stress, lack of operational decision-making and prolonged exposure to stress factors were determined. The specifics of the use of psychological protection mechanisms by doctors and medical staff of the surgical profile were empirically determined. The study involved 267 medical workers, of whom 110 were doctors and 157 were representatives of medical staff. The method "Lifestyle Index" by R. Plutchik – H. Kellerman was used as a diagnostic tool, which gives the problem of the severity of the main mechanisms of psychological protection. It was established that in both groups (GL and GSMP) different mechanisms of protective response are presented, their severity has certain differences. some doctors showed intellectualization, denial, repression and projection, then as in the medical staff – denial, repression, regression, substitution and reactive formation. Statistical significance of intergroup differences in indicators of individual mechanisms of psychological protection was revealed ($p<0.001$). Doctors had more pronounced intellectualization, which may indicate a tendency to rationalization and emotional distancing in difficult professional situations. In the medical staff, higher indicators of regression and reactive formation may reflect the use of less constructive ways to reduce internal tension. The results obtained provide the necessary consideration of the features of psychological protection of medical workers when developing a program of psychological support, professional professional education and development of adaptive resources of employees in the workplace.

Key words: psychological protection, psychological protection mechanisms, medical workers, doctors, medical staff, professional stress, stress resistance, resilience.

Постановка проблеми. Проблематика стресу, стресостійкості, резильєнтності та психічних захистів фахівця на робочому місці представлена в роботах українських та зарубіжних дослідників: О. Кокун (стресостійкість, професійна діяльність), Л. Карамушка (професійний стрес, копінг, психічне здоров'я), В. Корольчук (психологія стресостійкості особистості), V. Lingiardi (сучасний психодинамічний підхід до захисного функціонування), R. Lazarus (психологічний стрес і когнітивна оцінка) та ін. Значна частина українських дослідників (І. Ананова, О. Кокун, В. Корольчук, С. Миронець та ін) розглядає психологічний захист у контексті стресу, психофізіологічної адаптації, саморегуляції та професійної діяльності.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

В. Крайнюк (Корольчук) визначає стресостійкість «…як індивідуальне утворення особистості чинити опір стресу і долати негативні наслідки його впливу на психіку як в період, так і після припинення безпосередньої дії стресогенних факторів, активно з позитивним використанням соціальних ресурсів (підтримки, визнання, контактів), в основі якої лежать соціальні, особистісні, типологічні і поведінкові фактори, які проявляються на психологічному, соціальному, професійному та біологічному рівнях» [5, с.332].

Аналізуючи генезу та зміст понять «стресостійкість» та «резильєнтність» особистості авторами (В. Корольчук, М. Корольчук, В. Роспутний [5]) зроблено висновок що, «…стресостійкість – це насамперед про опір та збереження стабільності, а резильєнтність – про гнучкість, адаптацію та відновлення. …метою стресостійкості є збереження функціональності та уникнення деструкції, а … резильєнтність передбачає повернення до норми, й можливість посттравматичного зростання, що доповнює ці поняття, а не роз'єднує їх…» [2; 4; 5; 7].

Н. Вінник зазначає, що в кризових ситуаціях активізуються механізми психологічного захисту, саморегуляції та адаптації [3]. У науковій публікації Л. Матвієнко та К. Михайлової [8] представлено вивчення захисних механізмів і копінг-стратегій серед лікарів хірургічного та психотерапевтичного профілів. Вибір цих спеціалізацій авторками обґрунтовано високою психічною напруженістю, стресогенністю професійної діяльності та високим рівнем професійної відповідальності [8].

Попри значну кількість наукових розвідок та досліджень, присвячених психологічному захисту особистості та особливостям професійної діяльності медичних працівників, недостатньо розробленою залишається проблема емпіричного вивчення механізмів психологічних захистів. Невирішеність та новизна проблематики зумовлює актуальність емпіричного дослідження механізмів психологічних захистів медичних працівників хірургічного профілю.

Мета дослідження: емпіричне вивчення особливостей механізмів психологічних захистів медичних працівників хірургічного профілю.

Виклад основного матеріалу. У емпіричному дослідженні взяли участь 267 медичних працівників, з яких 110 лікарів (ГЛ) та 157 представників середнього медичного персоналу (ГСМП). Для визначення механізмів психологічного захисту застосовано методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика – Х. Келлермана [9], що дає змогу оцінити вираженість основних механізмів психологічного захисту особистості. Дослідження спрямоване на виявлення специфіки захисного реагування медичних працівників в умовах професійної діяльності, що характеризується високою інтенсивністю стресогенних чинників та особливими вимогами до емоційної й психологічної регуляції.

Методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика – Х. Келлермана [9] спрямована на вивчення механізмів психологічного захисту особистості, які розглядаються як способи зниження внутрішньої напруги, тривоги та емоційного дискомфорту. Автори зазначали, що в основі психологічних захистів лежить механізм гальмування, який первинно формується як засіб подолання страху. Психологічні захисти виконують функцію пом'якшення або нейтралізації негативних переживань, що можуть травмувати особистість і свідчити про наявність внутрішнього чи зовнішнього конфлікту. Такі переживання зазвичай пов'язані з тривогою, психологічним дискомфортом, суперечностями у ставленні до себе, інших людей або навколишньої дійсності. Завдяки використанню механізмів психологічного захисту особистість підтримує відносну стабільність уявлень про себе, навколишній світ і власну самооцінку. У ситуаціях, коли людина не здатна безпосередньо подолати страх, тривогу або внутрішній конфлікт, захисні механізми можуть змінювати сприйняття реальності, допомагаючи зберегти психічну рівновагу та цілісність особистості [9]. Аналіз механізмів психологічного захисту у медичного персоналу відображено у табл. 1.

Показники табл. 1, вказують, що в цілому у медичних працівників обох груп виявляються усі механізми психологічно захисту, які вони використовують у стресогенної ситуації професійної діяльності. Так, заперечення встановлено у 83,6% ГЛ та 64,3% ГСМП, витиснення відповідно у 80,0% ГЛ та 70,7% ГСМП, регресія встановлено у 22,7% ГЛ та 70,1% ГСМП, компенсація встановлено у 50,9% ГЛ та 42,7% ГСМП, проекція встановлено у 70,9% ГЛ та

Таблиця 1

Механізми психологічного захисту у медичного персоналу (методика Р. Плутчика–Х. Келлермана)

Механізм захисту	ГЛ, n=110 (100,0%)		ГСМП, n=157(100,0%)	
	N	%	N	%
Заперечення	92	83,6	101	64,3
Витиснення	88	80,0	111	70,7
Регресія	25	22,7	110	70,1
Компенсація	56	50,9	67	42,7
Проекція	78	70,9	88	56,1
Заміщення	65	59,1	98	62,4
Інтелектуалізація	95	86,4	86	54,8
Реактивне утворення	45	40,9	103	65,6

56,1 ГСМП, заміщення у 59,1% ГЛ та 62,4% ГСМП, інтелектуалізація у 86,4% ГЛ та 54,8% ГСМП, реактивне утворення встановлено у 40,9% ГЛ та 65,6% ГСМП ($p<0,001$).

Оцінювання механізмів психологічного захисту показало, що середні значення за окремими шкалами перевищують нормативні показники. Порівняння середніх балів між ГЛ та ГСМП засвідчило, що рівні заперечення, проекції, заміщення та реактивного утворення є вищими у ГСМП порівняно з ГЛ. Водночас показник інтелектуалізації у ГСМП виявився нижчим, ніж у ГЛ. У групі ГЛ встановлено підвищений рівень заперечення, тоді як у ГСМП більш вираженими були витіснення та регресія.

За результатами дослідження надано характеристика механізмам психологічно захисту, які медичний персонал використовує у стресогеної ситуації професійної діяльності.

Витіснення розглядається як механізм психологічного захисту, за якого неприйнятні для особистості імпульси, бажання, думки або почуття, що викликають тривогу, усуваються зі свідомості та переходять у несвідому сферу. Водночас витіснені переживання не зникають повністю: не знаходячи прямого вираження у поведінці, вони зберігають емоційні та психовегетативні компоненти. У стресових ситуаціях зміст психотравмуючих обставин може не усвідомлюватися, а сама особистість витісняє факт власних переживань або поведінкових реакцій. Проте інтрапсихічний конфлікт при цьому зберігається, а пов'язане з ним емоційне напруження суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога. У медичного персоналу витіснені переживання могли проявлятися через ставлення до власного здоров'я, невротичні та психофізіологічні симптоми. Найчастіше витісненню підлягали ті особистісні якості, властивості або вчинки, які не відповідали бажаному образу себе в очах як самої особистості, так і колег по роботі, зокрема заздрість, недоброзичливість, невдячність.

Регресія виявлялася у тому, що досліджувані у стресових ситуаціях, які виступали фруструючими чинниками, з метою зниження тривоги обирали простіші та суб'єктивно доступніші способи реагування замість складніших і більш конструктивних рішень. Використання звичних поведінкових стереотипів тимчасово полегшувало емоційне напруження, однак водночас звужувало арсенал особистісних ресурсів для подолання конфліктних і проблемних ситуацій.

Заміщення проявлялося у спрямуванні пригнічених емоцій, зокрема ворожості або гніву, на менш небезпечні чи більш доступні об'єкти. У респондентів ГЛ такі реакції могли виявлятися у перенесенні негативних емоцій на середній медичний персонал, які сприймалися як менш загрозливі порівняно з колегами лікарями, що фактично викликали неприємні переживання.

Заперечення полягало у тому, що досліджувані ГЛ та ГСМП не визнавали або применшували вплив стресової ситуацій діяльності, які викликали тривогу. Попри очевидність загроз зовнішньої реальності, вони могли не приймати їх як значущі, не визнавати реального рівня небезпеки або уникати усвідомлення наслідків таких обставин. Так інформація про стресове напруження частково блокувалася, а сприйняття дійсності набувало спотвореного характеру.

Проекція виявлялася у тому, що респонденти ГЛ та ГСМП у професійних стресових ситуаціях не усвідомлювали власні неприйнятні почуття, думки або імпульси, а приписували їх іншим людям. Зокрема, агресивність, недоброзичливість або ворожість могли сприйматися як властивості оточення, а власна поведінка при цьому обґрунтовувалася необхідністю самозахисту.

Компенсація проявлялася у прагненні ГЛ та ГСМП замінити реальне або уявне почуття неповноцінності, безпорадності чи внутрішнього дискомфорту іншими якостями, образами або поведінковими характеристиками. У професійних стресових ситуаціях це могло відбуватися через фантазування або приписування собі властивостей, переваг, цінностей і моделей поведінки, які фактично не були достатньо сформованими. Такий механізм давав змогу тимчасово уникати внутрішнього конфлікту та підтримувати відчуття самодостатності.

Реактивні утворення виявлялися у прагненні ГЛ та ГСМП стримувати або приховувати неприйнятні для себе думки, почуття чи поведінкові імпульси шляхом демонстрації протилежних установок. У професійних стресових ситуаціях це могло проявлятися через перебільшене підкреслення власної психологічної стійкості, резільєнтності та готовності до подолання труднощів.

Інтелектуалізація характеризувалася надмірно раціоналізованим способом подолання фруструючих професійних стресових ситуацій. Респонденти ГЛ та ГСМП могли пояснювати неприємні або суб'єктивно неприйнятні переживання за допомогою логічних аргументів, відсторонюючись від безпосереднього емоційного досвіду. У таких випадках створювалися псевдораціональні пояснення власної поведінки, дій інших людей або власних хвилювань, які особистість не могла визнати через загрозу втрати самоповаги. Нерідко це супроводжувалося знеціненням власного особистісного досвіду у фруструючих ситуаціях.

Ізоляція у ГЛ та ГСМП проявлялася у несвідомому відокремленні фруструючої професійної стресової ситуації від пов'язаних із нею емоційних переживань. У таких випадках досліджувані казали про складні або травматичні обставини без належного емоційного залучення, ніби відокремлюючи сам факт події від її психологічного значення. Цей механізм виявлявся у перенесенні неприйнятних висловлювань або дій на умовну позицію інших осіб, що давало змогу дистанціюватися від власних переживань і відповідальності за них.

Сублімація полягала у перенаправленні емоційного напруження, пов'язаного з фруструючими професійними стресовими ситуаціями в умовах війни, у соціально прийнятні форми активності. Респон-

Таблиця 2

Механізми психологічного захисту медичного персоналу у порівнянні із дослідженнями апробації (методика Р. Плутчика–Х. Келлермана)

Механізм захисту	Групи								
	ГЛ, n=110 (100,0%)			ГСМП, n=157(100,0%)			Апробація методики		
	M	S	±m	M	S	±m	M	S	±m
Заперечення	5,98 2	2,25	0,37	6,84 2	2,3	0,47	1,81	2,27	0,30
Витиснення	4,047	1,67	0,33	3,223	1,91	0,31	2,49	1,47	0,27
Регресія	2,72 3	1,68	0,28	1,74 1	1,52	0,29	5,22	2,09	0,20
Компенсація	1,79	1,44	0,21	2,75	1,34	0,31	3,38	1,86	0,28
Проекція	5,67 1	2,36	0,44	6,75 3	2,55	0,55	4,51	4,01	0,34
Заміщення	3,84 2	1,94	0,33	2,98 3	2,88	0,39	2,12	3,01	0,23
Інтелектуалізація	5,83	2,36	0,27	7,88	2,31	0,22	6,52	1,45	0,12
Реактивне утворення	1,38	2,4	0,42	4,51	2,45	0,49	2,60	2,55	0,24

Примітка: [1] – $p<0,001$; [2] – $p<0,01$; [3] – $p<0,05$ – достовірність відмінностей середніх показників у респондентів.

денти ГЛ та ГСМП могли переключатися на різні види діяльності, зокрема спорт, творчість, професійну активність або інші конструктивні заняття, що допомагало зменшити інтенсивність травматичних переживань.

Інтроєкція проявлялася у тому, що ГЛ та ГСМП у фруструючих професійних стресових ситуаціях війни засвоювали позиції, оцінки, афекти, форми поведінки або думки значущих для них людей і сприймали їх як власні. Такий механізм виконував захисну функцію, оскільки давав змогу особистості спиратися на зовнішні авторитети, цінності або моделі поведінки в умовах внутрішньої напруги та нестабільності.

У процесі діагностики респондентів було проаналізовано особистісні реакції, що виникали у різних стресових ситуаціях професійного напруження. Це дало змогу визначити провідні механізми психологічного захисту, які використовувалися для зниження тривоги, збереження внутрішньої рівноваги та підтримання адаптації в умовах кризового впливу. Механізми психологічного захисту медичного персоналу у порівнянні із дослідженнями апробації відображено у табл. 2.

З даних табл. 2, видно, що вцілому у медичного персоналу обох груп виявляються схожі механізми психологічно захисту, які вони використовують у стресогеної ситуації професійної діяльності. Так, у ГЛ внаслідок перенапруження адаптаційних механізмів під впливом стресогеної ситуації професійної діяльності встановлено виражену напруженість механізмів психологічного захисту. Це свідчить на наш погляд сформованою дією впливом війни як психотравмуючою ситуацією ($p\leq0,001$). У досліджуваних ГСМП виявлено значне використання механізмів регресії та заперечення ($p\leq0,001$). Це може свідчити про недостатнє розуміння «неусвідомлених» травматичних подій, а також про їх витіснення зі свідомості через психологічний біль, який виникає у разі їхнього визнання.

У більшості ГЛ та ГСМП у взаємодії з оточенням спостерігалися надмірний контроль емоцій та імпульсів, залежність від раціональної інтерпретації подій, а також прагнення психологічно «захистити» себе у фруструючій ситуації професійного перенавантаження шляхом зниження значущості чинників, що спричинили внутрішній конфлікт ($p\leq0,001$).

У ГЛ та ГСМП встановлено застосування механізмів витіснення та проекції, які поєднувалися з інтелектуалізацією ($p\leq0,05$). Це свідчить про схильність респондентів приписувати неприйнятні для себе почуття зовнішнім об'єктам, а також використовувати надмірно раціоналізований, емоційно відсторонений спосіб подолання стресогених ситуацій професійної діяльності ($p\leq0,001$).

За результатами дослідження узагальнено виявлені механізми психологічного захисту, що може свідчити про їх недостатню ефективність у стресогенних ситуацій професійної діяльності, зумовлених війною. Так, ГЛ та ГСМП застосовували стримуючу та блокуючу форму поведінки, яка спрямована на пом'якшення емоційного напруження та послаблення впливу зовнішніх чинників, які підсвідомо можуть призводити до підвищення резільєнтності. Так значущими чинниками психологічного й емоційного перенапруження є підвищена чутливість до стимулів зовнішнього середовища, що проявляється дистресом і пов'язана з показником регресії ($p\leq0,001$).

Висновки. Узагальнюючи отримані результати, зазначимо, що у ГЛ та ГСМП стійкі особистісні реакції у вигляді тривожності, хвилювання, а в окремих випадках і демонстративної поведінки формували загальний фон зниження резільєнтності. Встановлено, що у частині респондентів сформувався стенічний тип реагування, який характеризується високими показниками гіперстенічного профілю та відображав проблему переживання самотності (не можливість поділитися почуттями).

Багатополярність взаємозв'язків між окремими механізмами психологічного захисту, а також їх можливий негативний вплив на швидкість відновлення особистості у стресогених ситуаціях професійної діяльності, зумовлюють різноманітність варіантів зниження резильєнтності. Для розробки «Програма розвитку резільєнтності у медичного персоналу хірургічного профілю» необхідно отримувати максимально повний спектр об'єктивної інформації щодо психологічного й емоційного стану лікарів та середнього медичного персоналу з урахуванням особливостей мікро- та макросоціального функціонування, а також існуючих обмежень життєдіяльності. Такий підхід дає змогу виявити й проаналізувати наявні психологічні проблеми медичного персоналу, а також визначити потребу, зміст і необхідний рівень психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананова І. Диференційна характеристика копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту у осіб з різним рівнем емоційної врівноваженості. *Вісник* Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2025. Вип. 1(21). С. 5–14. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).1

2. Болтівець С., Фурман А., Фурман О., Корольчук В., Корольчук М. Інтеграція психофізіологічних технологій для управління стресом: проблеми та рішення в українській системі охорони здоров'я. European Journal of Trauma & Dissociation. 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.1006034

3. Вінник Н. Д. Духовно-психологічні ресурси, що забезпечують стійкість до стресу. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської інтернет-конференції (Житомир, 10 жовтня 2022 р.). Житомир, 2022. С. 12–14. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42617/1/N_Vinnyk_APPN_FPSRSO.pdf (дата звернення 14.08.2025)

4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 214 с. URL: https://www.scribd.com/document/1046862812/D0-9C-D0-BE-D0-BD-D0-BE-D0-B3-D1-80-D0-B0-D1-84-D1-96-D1-8F-D0-9A-D0-BE-D0-BA-D1-83-D0-BD (дата звернення 23.05.2024)

5. Корольчук В., Корольчук М., Роспутний В. Порівняльний аналіз понять стресостійкості та резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Psychology Travelogs. 2026. № 1. С. 328–340. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-27

6. Куцик Я. С. Психологічні особливості якості життя медичних працівників : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 70 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25533 (дата звернення 08.04.2026)

7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://www.academia.edu/66028691/%D0%A0%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C_%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4_%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%8C (дата звернення 14.08.2025)

8. Матвієнко Л. І., Михайлова К. В. Особливості захисних механізмів і копінг-стратегій лікарів різного профілю. *Наукові* перспективи. 2023. № 11(41). DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1305-1316

9. Conte H. R., Plutchik R. Вимірювання захисту Его в клінічних дослідженнях. У: Hentschel, U., Smith, G. J. W., Ehlers, W., Draguns, J. G. (eds). Концепція захисних механізмів у сучасній психології. Нью-Йорк: Springer, 1993. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8303-1_18

10. Lingiardi V., Madeddu F. Revisiting defense mechanisms in contemporary clinical practice: evidence and perspectives. Research in Psychotherapy. 2025. Vol. 28, № 3. P. 877. DOI: https://doi.org/10.4081/ripppo.2025.877 https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12878825/

11. Tavoloni V., Garofani J., Di Giuseppe M., Juli G., Muzi L., Innamorati M., Nappa M. R. Research in Defense Mechanisms: What Do We Stand? Psychiatria Danubina. 2024. Vol. 36, Suppl. 2. P. 20–26. PMID: 39378447.

Дата першого надходження статті до видання: 17.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922.4
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.15

Андрієті А. В.
старший викладач кафедри професійної психології
Національної академії Служби безпеки України
ORCID: 0000-0002-9917-4435

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕЇ: ВЗАЄМОДІЯ ВОЛЕЛЮБНОСТІ ТА КОРДОЦЕНТРИЗМУ В ЕТНІЧНІЙ СВІДОМОСТІ

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE UKRAINIAN NATIONAL IDEA: THE INTERACTION OF FREEDOM AND CORDOCENTRISM IN ETHNIC CONSCIOUSNESS

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз психологічних детермінант української національної ідеї крізь вимір етнічної свідомості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розкриття глибинних ментальних основ української нації на тлі сучасних глобальних викликів та трансформації національної самосвідомості. Зазначено, що метою даної статі є теоретичне обґрунтування психологічних детермінант української національної ідеї через призму взаємодії волелюбності та кордоцентризму як фундаментальних складників етнічної свідомості. Розглянуто історичний розвиток української національної ідеї в контексті утвердження етнічної ідентичності. Доведено, що цей процес дозволив інтегрувати в її основу фундаментальні світоглядні цінності та унікальний історичний досвід міжетнічної взаємодії. Проаналізовано еволюцію української національної ідеї в історичній ретроспективі – від витоків вітчизняної державності до викликів сьогодення. Досліджено трансформацію її змістового наповнення та роль у процесах націєтворення й консолідації суспільства. Психологічний вимір національної ідеї досліджено як духовну основу життєдіяльності нації, що формує її ціннісні орієнтири та забезпечує зв'язок поколінь. Обґрунтовано його роль як рушійної сили національної самосвідомості, яка консолідує суспільство задля розбудови майбутнього держави. У роботі національну ідею концептуалізовано не як статичний ментальний конструкт, а як динамічний феномен етнічної свідомості, що безперервно трансформується під впливом нових соціокультурних викликів. У фокусі дослідження – архітектура етнічної самосвідомості, яка спирається на синтез волелюбності та кордоцентризму, котрий є базовим механізмом психологічного самовідновлення етносу, забезпечує збереження його соціокультурної суб'єктності в умовах глобалізаційних викликів. Зазначено, що перспективу подальших розробок вбачаємо у дослідженні трансформації архетипів волелюбності та кордоцентризму в етнічній свідомості українців в умовах повномасштабної війни.

Ключові слова: національна ідея, психологічні детермінанти, волелюбність, кордоцентризм, культура, етнічна свідомість, етнос, ідентичність, націєтворення.

The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the psychological determinants of the Ukrainian national idea through the dimension of ethnic consciousness. The relevance of the study is due to the need to reveal the deep mental foundations of the Ukrainian nation against the background of modern global challenges and the transformation of national identity. It is noted that the purpose of this article is to theoretically substantiate the psychological determinants of the Ukrainian national idea through the prism of the interaction of freedom-loving and cordocentrism as fundamental components of ethnic consciousness. The historical development of the Ukrainian national idea in the context of the affirmation of ethnic identity is considered. It is proven that this process allowed to integrate into its basis fundamental worldview values and unique historical experience of interethnic interaction. The evolution of the Ukrainian national idea in historical retrospect is analyzed – from the origins of national statehood to the challenges of the present. The transformation of its content and its role in the processes of nation-building and consolidation of society are studied. The psychological dimension of the national idea is studied as the spiritual basis of the nation's life, which forms its value orientations and ensures the connection of generations. Its role as a driving force of national identity, which consolidates society for the purpose of building the future of the state, is substantiated. In the work, the national idea is conceptualized not as a static mental construct, but as a dynamic phenomenon of ethnic consciousness, which is continuously transformed under the influence of new sociocultural challenges. The focus of the study is the architecture of ethnic identity, which is based on the synthesis of freedom-loving and cordocentrism, which is the basic mechanism of the psychological self-renewal of the ethnic group, ensuring the preservation of its socio-cultural subjectivity in the face of globalization challenges. It is noted that we see the prospect of further developments in the study of the transformation of the archetypes of freedom-loving and cordocentrism in the ethnic consciousness of Ukrainians in the conditions of a full-scale war.

Key words: national idea, psychological determinants, freedom-loving, cordocentrism, culture, ethnic consciousness, ethnos, identity, nation-building.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасна війна з росією має суттєвий вплив на формування української національної ідеї, виступаючи потужним чинником згуртування суспільства та переосмислення основних цінностей. Це стимулює духовний розвиток української нації та виховання нових поколінь на прикладах сучасних героїв, які відстоюють незалежність ціною власного життя. Українська національна ідея за цих обставин набула першочергового значення як ідея справедливості та волі – боротьби за право на існування суверенної держави та захист своєї землі, суверенітету і територіальної цілісності.

В українців почуття гордості за свою країну стало ключовим елементом національної свідомості.

Національна ідея є яскравим виявом ментальності народу. Вона визначає світоглядні та ціннісні орієнтації, які в умовах війни стали більш чіткими, а саме: демократія, свобода, патріотизм, європейський вибір та ін.

Бути вільним для українця означає цінувати особисту свободу, незалежність вибору, гідність й право на самовизначення. Саме волелюбність зумовила те, що національна ідея в Україні завжди будується довкола прав людини та народовладдя. Через реалізацію ідеї боротьби за свободу українська нація зберігає свою самобутність.

Українська національна ідея – це унікальний симбіоз, де раціональні складові можуть поступатися місцем глибинним емоційно-вольовим установкам. Звідки виокремлюється одна із провідних рис українців – кордоцентризм.

Психологічним фундаментом нашої ідентичності є динамічна взаємодія двох чинників: волелюбності та кордоцентризму. Ці дві риси не просто співіснують, а взаємно доповнюють одна одну, створюючи унікальний етнопсихотип, котрий вирізняє українців, особливо в контексті сучасних історичних подій. Вони формують унікальну етнічну свідомість, де прагнення до свободи та незалежності нерозривно пов'язане з внутрішньою духовністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти розгляду української національної ідеї знайшли своє відображення в роботах вітчизняних науковців: А. Андрієті, О. Акименко, О. Бичковяк, Р. Богачева, А. Гаврилюк, П. Гай-Нижника, О. Данілова, Н. Ковальчук, П. Кононенка, Г. Костроміної, Б. Новікова, Л. Овсянкіної, М. Пірен, Т. Руденко, В. Солдатенка, Т. Філіної та інших.

О. Акименко та О. Данілов тлумачать національну ідею як завжди глобальне, глибинне і сакральне в державі. Вона визначає можливий потенціал, як народу, так і держави на найближчий час, своєрідність важливого майбутнього. Національною ідеєю держави має бути морально-етичне відродження України [1].

На думку Н. Ковальчук та Л. Овсянкіної, «національна ідея у своїх базових засадах має спиратися на такі пріоритетні чинники, як: гуманізм, демократизація та орієнтація на цінності громадянського суспільства, соціальний характер реформ, пріоритет національних інтересів над глобальними, зміцнення авторитету держави, збереження національного капіталу, подолання бідності, заборона тіньової економіки тощо. Підґрунтям усіх цих процесів мають залишатися притаманні українській нації неповторна духовність, культура та людяність» [2, с. 16].

В. Солдатенко в слові до читача збірника праць «Українська ідея. Перші речники» писав: «В національній ідеї концентруються відповіді на найскладніші питання – задля чого живе нація, як вона реалізує себе в оточенні інших спільнот» [3, с. 65].

О. Бичковяк, досліджуючи основні архетипи українського менталітету та їх вплив на реалії сьогодення, зазначає, що «український етнічний менталітет сформувався під впливом численних історичних і геополітичних процесів, відрізняється низкою специфічних рис, таких як кордоцентризм, антеїзм, емоційність; сентиментальність; чуттєвість і ліризм; працелюбність; гостинність; прагнення до освіти; статичність у сімейних взаєминах; прагнення до духовного життя; повага до старших; мужність; здоровий оптимізм; прагнення до незалежності» [4, с. 80].

Т. Філіна у науковому пошуку визначила, що «козацька доба стала фундаментальним етапом у формуванні української ментальності, трансформувавши традиційний мирний архетип землероба в динамічний ідеал воїна захисника та вільної особистості. Завдяки поєднанню індивідуалізму, лицарської етики та здатності до самоорганізації, козацький період заклав основу української ментальності, як глибокого консервативного коду нації. Козацтво виступило не лише військовою силою, але і унікальним культурним простором, де релігійність, кордоцентризм та правосвідомість синтезувалися в систему цінностей, перетворивши українців на активних носіїв вільного духу» [5, с. 69].

Доволі слушними є наукові доробки П. Гай-Нижника, котрий визначає, що концепт національної ідеї неможливо сформулювати окремим терміном чи визначенням, його не можна запозичити в чистому вигляді в іншої держави чи нації або створити штучно. Національна ідея – це універсальна думка-мета ідеалізованого прагнення народу, виробляється не пропагандою чи розрахунком, а витворюється інтелектуальним розумом народу через її найкращих представників з різних сфер життя і діяльності, міфологізується як сакральний шлях нації до вершин вічної величі і матеріалізується у постійному прагненні до вдосконалення завдяки особистому привабливому розвитку кожного громадянина окремо, заради себе самого, а не для когось іншого, заради своєї держави і нації як символів спільної єдинокровної родини. При цьому українська національна ідея цілком спроможна бути плідною в унісон зі світовою громадською думкою (навіть з перспективами очолювати її), а не йти їй наперекір [6].

Питання національної ідеї останнім часом постійно висвітлюється у різних дослідженнях українських науковців, що свідчить про актуальність зазначеного напрямку дослідження.

У той же час незважаючи на значну розробленість теми української національної ідеї, недостатньо дослідженою залишається проблема взаємодії волелюбності та кордоцентризму в етнічній свідомості.

Мета статті. Метою даної статті є теоретичне обґрунтування психологічних детермінант україн-

ської національної ідеї через призму взаємодії волелюбності та кордоцентризму як фундаментальних складників етнічної свідомості.

Виклад основного матеріалу. Століттям український народ творив свій стереотип, який виділяв його серед інших народів. Він боровся за те, щоб бути собою: освоював територіальний простір, формував обряди, мову, традиції, духовну і матеріальну культуру, а водночас і власну психологію, свій менталітет. Історичний розвиток української національної ідеї відбувався в контексті утвердження етнічної ідентичності, що дало змогу інтегрувати в її основу світоглядні цінності та досвід міжетнічної взаємодії.

Осмислення української національної ідеї знайшло своє наукове обґрунтування в суспільно-політичних поглядах багатьох представників української інтелігенції, серед яких доцільно виділити: В. Винниченка, М. Грушевського, М. Драгоманова, Д. Донцова, Ю. Липу, Л. Лук'яненка, Г. Сковороду, Д. Чижевського та інших. Національна ідея цих мислителів базувалась на виявленні таких специфічних особливостей, яких потребував історичний процес відповідного періоду їх життя, а саме: територія, державність, економічний розвиток, мова, віра, культура, психічні особливості народу.

Для глибокого розуміння української національної ідеї варто розглянути її еволюцію в історичній ретроспективі – від зародження української державності до сьогодення.

Осягнути зазначену динаміку дозволяє аналіз того, як еволюція національної ідеї концептуалізується у вітчизняному освітньому та науковому дискурсі. Матеріалом для такого дослідження обрано підручник «Етнопсихологія» М. Пірен, яка комплексно висвітлює зазначені процеси.

Київська Русь знаменує початковий етап реалізації національної ідеї. У політичній сфері він виявився у створенні й захисті державності від кочівників, а в духовній – у виокремленні власної культурномовної ідентичності з-під візантійського впливу.

Наступний етап розвитку української ідеї (кінець XVI – початок XVIII ст.) відзначений прагненням до відновлення державної незалежності. Його практичним втіленням стала козацька республіка та Запорозька Січ. Завдяки демократичному устрою та волелюбному характеру українське козацтво інтегрувало вітчизняний культурно-політичний простір у загальноєвропейський контекст, перегукуючись із західним гуманізмом.

Наприкінці XVIII ст. Лівобережна Україна зазнала інтенсивної русифікації, що деструктивно вплинуло на розвиток української мови та призвело до втрати соціокультурних орієнтирів після перемоги Унії.

Національне відродження XIX століття зумовлювалося патріотичними почуттями до рідної землі, де народна мова виступила ключовим носієм і зрозумілою формою вираження національної ідеї [7].

Національно-культурне відродження України XX ст. було перерване примусовою маргіналізацією культури внаслідок колоніального статусу. Це призвело до асиміляції еліт, депортацій та масових демографічних втрат від геноциду 1930–1940-х рр.

Український народ, починаючи з часів загибелі Київської Русі і Галицько-Волинського князівства ніколи не втрачав надії на побудову незалежної держави. Ми повинні усвідомити, що справді щасливе і заможне життя можливе лише в незалежній державі. «В своїй хаті своя правда і доля» [8, с. 348] – писав великий пророк України Т. Шевченко.

Специфіка національної ідеї полягає у тому, що вона допомагає людині усвідомити сенс приналежності до своєї країни, її перспективну мету та засоби її досягнення спільними зусиллями всієї нації. Досить важливим у цьому контексті є вивчення процесу складної еволюції української національної ідеї, в основі якої постійно домінувала ідея збереження етнічної самобутності [2]. Цей процес, як ми вже зазначали, розпочався ще за часів Київської Русі і став надзвичайно актуальним в наш час для вирішення багатьох проблем розвитку української нації.

Якщо проаналізувати ідеї, які існували в українському етносі, то «вони завжди були пов'язані з прагненням народів, що мешкали на території України до незалежності, пріоритету особистості та поваги до неї, прагненням стверджувати права людини і право на власну точку зору, прагненням бути самими собою» [1, с. 11].

П. Кононенко писав: «Національна ідея – це Пам'ять (досвід), Дух, Воля, свідомість мети, Етика й Естетика, формотворча Енергія характеру, життєдіяльності нації» [9, с. 30].

Для Д. Донцова національна ідея – це «боротьба за свою державність як необхідну умову для утвердження українства, або навіть українська держава як кульмінація боротьби за утвердження українства» [3, с. 65].

Як зазначав Л. Лук'яненко, «національна ідея – це свідоме утвердження нації у всіх виявах її етнічної сутності». А нація, в свою чергу, – «це наш антропологічний склад, темперамент, характер, світосприйняття і особливість реакції на зовнішні і внутрішні збудники, ритуали, смаки, традиції, мова, міфологія, світогляд, ідеологія, політичні традиції тощо» [10, с. 47].

Отже, українська національна ідея виступає внутрішнім стимулом для духовного вдосконалення як окремої людини, так і всієї нації в цілому.

Психологічний вимір національної ідеї є інструментом, що забезпечує зв'язок між минулими поколіннями та сучасністю, спонукуючи до активної дії задля розбудови майбутнього країни. Він полягає саме в тому, що національна ідея є духовною основою життєдіяльності нації, формує її світоглядні та ціннісні орієнтири, виражає головні національні інтереси, а також є рушійною силою національної самосвідомості.

Українська національна ідея є основою формування національної ідентичності та консолідації суспільства. Вона виступає потужним мотиваційним чинником національно-визвольних процесів, що дає змогу визначити стратегічні цілі та вектори суспільного розвитку.

Національна ідея – це духовне серце нації, її внутрішня сила й сенс існування. Вона об'єднує минуле, сучасне й майбутнє, формує почуття гідності, свободи та єдності народу. Національна ідея є не статичним ментальним конструктом, а динамічним проявом етнічної свідомості, який постійно трансформується та адаптується до нових соціо-

культурних умов. Вона допомагає народові не лише зберегти минуле, а й творити майбутнє – шукати своє місце в житті, не втрачаючи своєї ідентичності. Для України національна ідея – це не лише символ, а реальна сила, що підтримує у боротьбі за свободу, мову, державність. Вона є моральним щитом і джерелом натхнення, яке дає нації здатність вистояти та перемагати.

Національна ідея становить смислове ядро етнічної самосвідомості, що забезпечує єдність етносу. Завдяки спільним ціннісно-смисловим орієнтирам формується високий рівень психологічної стійкості етносу, що слугує запорукою ефективного спротиву під час екзистенційних криз.

У традиційній духовній культурі українців «серце» посідає одне з ключових символічних місць. До теми «серця» зверталися Т. Шевченко, П. Куліш, М. Гоголь, які у своїх творах сприяли зміцненню моральної культури українського народу. І сьогодні кордоцентрична традиція, представлена окремими філософськими розмислами сучасних науковців продовжує своє існування та демонструє міцну силу духу, любові, відданості нашого народу до своєї країни [11].

Кордоцентризм породжує особливий тип індивідуалізму. Оскільки кожен має своє унікальне «серце», українці цінують особисту свободу та внутрішню незалежність [12].

У структурі української національної ідеї психологічною домінантою виступає не завойовницька чи гегемоністська парадигма, а архетипи автономії особистості та кордоцентричного світосприйняття. Феномени взаємодопомоги, волонтерства та суспільної самоорганізації детерміновані ціннісними орієнтаціями, емпатією та покликом серця, а не прагматичним політичним розрахунком.

У кризові періоди державотворення вирішальну роль у збереженні нації відіграють ціннісні орієнтири, патріотична свідомість та громадянська активність.

Національна ідея виступає духовним стрижнем колективної свідомості та смисловим ядром етнічної ідентичності. Вона інтегрує суспільство під час історичних викликів, виконуючи захисну функцію: оберігає ментальну автентичність групи та підтримує психологічну готовність до національно-визвольної боротьби.

Базисом української національної ідеї є збереження етнокультурної ідентичності, розвиток державної мови та забезпечення суверенітету України. Сила українців у єдності й нескореності. Незважаючи на складні історичні періоди, виклики та втрати, український народ зберіг свою самобутність завдяки тому, що в національній ментальності завжди домінували жага до волі та прагнення до незалежності.

У вимірі етнопсихологічного аналізу сучасна українська національна ідея становить ядро етнічної самосвідомості. Вона інтегрує прагнення до активного ментального спротиву російській агресії, зміцнення інституту державності та посилення етноконсолідації.

Нині українська національна ідея виявляється у ментальному відмежуванні від російського інформаційного, політичного та культурного простору. Провідними маркерами цього процесу є глибоке осмислення власної історичної суб'єктності та інтеграція у європейський цивілізаційний простір.

Відтак, національна ідея у її перспективному вимірі позбавлена абсолютної статичності. Відповідно до суттєвих змін зовнішнього контексту вона модифікує свої актуальні пріоритети, проте її фундаментальна основа залишається константною.

Підґрунтям української національної ідеї є усвідомлення нацією себе творцем власного майбутнього. При цьому, її дієвою екзистенційною основою виступає кордоцентризм як спосіб осягнення дійсності «серцем», де воно виступає центром духовного, морального та інтелектуального життя людини. У сучасному дискурсі кордоцентризм актуалізується через високий рівень суспільної солідарності та готовності громадян до самопожертви в екзистенційних кризах, коли ціннісно-емоційні імперативи переважають над інстинктом самозбереження. Емоційна складова робить українців згуртованими у критичні моменти історії.

Психологічний синтез волелюбності та кордоцентризму визначає архітектуру етнічної самосвідомості, забезпечуючи її резильєнтність, збереження ідентичності та культурне самовідновлення.

Отже, у процесах націєтворення та еволюції національної свідомості визначальним чинником виступає національна ідея як цілісна система уявлень етносу про свою ідентичність, геополітичне місце у світі, вектор розвитку та міжкультурну взаємодію.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного дослідження дозволяє сформулювати такі наукові висновки:

1. Базисом української національної ідеї є гармонійний синтез внутрішньої духовної глибини (кордоцентризму) та прагнення до зовнішньої свободи (волелюбства). Зазначений ціннісний баланс детермінує високий рівень соціокультурної та психологічної стійкості (резильєнтності) українського суспільства в умовах екзистенційних криз та історичних випробувань.

2. В етнопсихологічному вимірі національна ідея виступає потужним чинником формування та зміцнення національної ідентичності. Вона інтегрує суспільство навколо спільних ціннісно-смислових орієнтирів, колективної історичної пам'яті, етнокультурних констант та стратегічного бачення спільного майбутнього.

3. Обґрунтовано, що актуалізація етнопсихологічних детермінант (волелюбності та кордоцентризму) у структурі національної ідеї є базовим механізмом психологічного самовідновлення етносу, який забезпечує збереження його соціокультурної суб'єктності в умовах глобалізаційних викликів.

Перспективу подальших розробок вбачаємо у дослідженні трансформації архетипів волелюбності та кордоцентризму в етнічній свідомості українців в умовах повномасштабної війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Акименко О. О., Данілов О. М. Національна ідея України: соціально-психологічний аспект. *Вісник Луганського національного університету імені Тарас Шевченка. Серія: Психологія.* 2015. № 7 (296), С. 6-14.

2. Ковальчук Н. Д., Овсянкіна Л. А. Українська національна ідея на вирішальних етапах розвитку українського суспільства. *Освітній дискурс: збірник наукових праць* №32 (4), 2021. С. 7-18. DOI 10.33930/ed.2019.5007.32(4)-1.

3. Андріеті А. В. Етнопсихологія : навч. посіб. Київ : НА СБУ, 2021. 188 с.

4. Бичковяк О. В. Основні архетипи українського менталітету та їх вплив на реалії сьогодення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Історичні науки.* Том 31 (70), № 2.2020. С. 80-84. doi: /https://doi.org/10.32838/2663-5984/2020/2.14.

5. Філіна Т. В. Архетипи козацької доби як основа української ментальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал.* 2026. № 1. С. 66–71. DOI 10.32461/2226-3209.1.2026.356229.

6. Гай-Нижник П. П. Українська національна ідея: соборні чинники та визначальні засади https://galychyna.if.ua/article/ukrayinska-natsionalna-ideya-soborni-chinniki-ta-viznachalni-zasadi/ (дата звернення 24.07.2026 року).

7. Пірен М. І. Етнопсихологія: підруч. Київ : Університет «Україна», 2011. 526 с.

8. Шевченко Т. Г. Повне зібрання творів : у 12 т. Київ : Наукова думка, 2001. Т. 1 : Поезія 1837-1847. С. 348.

9. Кононенко П. П. Свою Україну любіть. Київ : Твім інтер, 1996. 30 с.

10. Лук'яненко Л. Г. Національна ідея та національна воля. Київ, 2006. 288 с.

11. Новіков Б. В., Богачев Р. М., Руденко Т. П, Костроміна Г. І. Кордоцентризм як духовна традиція української філософії. *Вісник Львівського університету. Серія філософ.-політол. студії.* 2024. Випуск 54, С. 83-90. DOI https://doi.org/10.30970/PPS.2024.54.10

12. Андріеті А. В. Кордоцентричний етнотип українця. *Теорія і практика сучасної науки та освіти: матер. XVIII Міжнародної наук.-практ*. конф. Львів: Львівський науковий форум, 2026. С. 25-27.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923.2:316.774
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.16

Вінс В. А.
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0002-7285-7711

Чумак В. В.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0009-0007-6398-5803

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СУЧАСНИХ МЕДІА НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL IMPACT OF CONTEMPORARY MEDIA ON THE MASS CONSCIOUSNESS OF THE INDIVIDUAL

Статтю присвячено теоретичному аналізу психологічного впливу сучасних медіа на масову свідомість особистості в умовах розвитку інформаційного суспільства та цифрових технологій. Розкрито історію наукового вивчення феномену масової свідомості, проаналізовано підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників до розуміння її сутності та основних характеристик – емоційності, мінливості, неоднорідності, мозаїчності, суперечливості й аморфності. Обґрунтовано, що масова свідомість не є простою сукупністю індивідуальних поглядів, а становить самостійне психологічне утворення, яке формується під впливом інформаційного середовища та проявляється у масовій поведінці. Особливу увагу приділено аналізу маніпулятивних технологій медіапростору – емоційного впливу, повторення інформації, апеляції до авторитету та інформаційного перевантаження, які підвищують ризики дезінформації, психологічного тиску, емоційного виснаження й зниження критичності мислення особистості. Розглянуто специфіку прихованого впливу цифрових платформ, здатних прогнозувати поведінку аудиторії та формувати ефект «інформаційної бульбашки». З'ясовано, що проблема психологічного впливу медіа набуває особливої актуальності в умовах війни та суспільної нестабільності, коли інформація стає інструментом формування суспільних настроїв і поведінкових моделей. Визначено ключові чинники психологічної стійкості особистості до інформаційного впливу – емоційну саморегуляцію, критичне мислення, медіаграмотність та інформаційну гігієну. Наголошено, що розвиток цих якостей є необхідною умовою психологічної безпеки особистості в сучасному медіапросторі. Показано поведінковий вимір масової свідомості – масову поведінку, яка може набувати як конструктивного, так і деструктивного характеру залежно від суспільних настроїв. Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітніх програмах з медіаграмотності та подальших наукових розробках проблеми протидії маніпулятивному впливу медіа.

Ключові слова: масова свідомість, психологічний вплив, маніпулятивні технології, медіапростір, психологічна стійкість, медіаграмотність.

The article presents a theoretical analysis of the psychological impact of contemporary media on mass consciousness amid the dynamic development of the information society and digital technologies. The history of scientific study of the mass consciousness phenomenon is outlined, and the approaches of domestic and foreign researchers to understanding its essence and main characteristics are analyzed, namely emotionality, variability, heterogeneity, mosaicism, inconsistency and amorphousness. It is substantiated that mass consciousness is not a simple sum of individual views but constitutes an independent psychological formation shaped by the informational environment and manifested in mass behaviour. Particular attention is paid to manipulative technologies of the media space, including emotional influence, repetition of information, appeal to authority and information overload, which increase the risks of disinformation, psychological pressure, emotional exhaustion and decreased critical thinking. The hidden influence of digital platforms, capable of predicting audience behaviour and creating an information bubble effect, is also examined. It is established that the problem of media influence becomes particularly urgent under conditions of war and social instability, when information turns into a tool for shaping public moods and behavioural patterns. Key factors of psychological resilience to informational influence are identified, namely emotional self-regulation, critical thinking, media literacy and information hygiene. It is emphasized that developing these qualities is a necessary condition for ensuring the psychological safety of individuals in the modern media space. The findings can be applied in psychological counselling, media literacy education and further research on countering manipulative media influence on mass consciousness.

Key words: mass consciousness, psychological influence, manipulative technologies, media space, psychological resilience, media literacy.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. В умовах динамічного розвитку інформаційного суспільства й активного впровадження цифрових технологій медіа та соціальні мережі істотно позначаються на свідомості особистості, її емоційному стані, поведінкових патернах і ціннісних орієнтаціях. Ця проблематика набуває особливої гостроти в контексті воєнного часу, коли інформація перестає бути лише засобом пізнання дійсності й перетворюється на потужний інструмент впливу – на масову свідомість, суспільні настрої, емоційний фон та моделі поведінки населення.

Сучасний інформаційний простір відзначається великими обсягами контенту, високою швидкістю його розповсюдження, підвищеною емоційною забарвленістю та широким застосуванням маніпулятивних прийомів. Це, своєю чергою, посилює загрози дезінформації, психологічного тиску на особистість, емоційного вигорання та втрати здатності до критичного осмислення інформації. Масова свідомість, сформована під тиском такого інформаційного середовища, набуває ознак підвищеної емоційної реактивності, некритичного ставлення до отримуваних відомостей і послаблення індивідуальної відповідальності за власні судження й дії. Саме тому питання психологічної стійкості особистості до інформаційних впливів набуває сьогодні особливого суспільного значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тема психологічного впливу медіа, застосування маніпулятивних технологій та механізмів формування масової свідомості перебуває у фокусі уваги як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Зокрема, психологічні аспекти маніпуляцій у медійному просторі стали предметом наукового аналізу таких зарубіжних авторів як С. Бредшоу, Х. Бейлі, Ф. Говард, У. Кемпбел-Сміт, А. Хенлі та М. Хок.

У вітчизняній науці інформаційно-психологічний вплив і маніпулятивні практики в засобах масової інформації досліджували З. Кісіль, М. Мамонтова, О. Невельська-Гордєєва, В. Нечитайло, К. Трегуб і Д. Швець. Окремий напрям становлять роботи, присвячені медіасоціалізації особистості та впливу медіапростору на її становлення, – цю проблематику розробляли О. Зінчина, А. Мазепа, О. Петрунько, Л. Ткач та М. Смирнова.

Питання маніпулятивного впливу засобів масової інформації на свідомість людини знайшли відображення у працях О. Войтка, Ж. Горіної, М. Гришина, В. Кацалапа, А. Литвинчука, В. Петрика, Л. Семака та Є. Скулиша.

Мета дослідження. Відтак, метою статті є теоретичний аналіз психологічного впливу сучасних медіа на масову свідомість особистості, розкриття основних механізмів та технологій маніпулятивного впливу медіапростору, а також визначення психологічних чинників, що сприяють формуванню стійкості особистості до негативного інформаційного впливу в умовах воєнного часу та суспільної нестабільності.

Виклад основного матеріалу. Наукове осмислення феномену масової свідомості пройшло тривалий і неоднолінійний шлях розвитку. Поняття «масова свідомість» почало закріплюватися в соціологічному, психологічному та філософському дискурсі приблизно з середини XIX століття, проте справжнього теоретичного розвитку воно набуло на початку XX століття – в період глибоких політичних зрушень, становлення масових комунікацій та формування нових моделей соціальної взаємодії.

Значний сплеск наукового інтересу до цієї проблематики спостерігався у 1920-х роках, після чого впродовж певного часу дослідницька увага до неї помітно послабилася. Відродження активного наукового пошуку в цій сфері відбулося у 1980-х роках, коли стрімкий розвиток інформаційних технологій, телебачення та масової культури знову поставив на порядок денний питання про вплив інформаційних потоків на суспільну свідомість [11, с. 17].

У сучасній науці масову свідомість трактують як одну з форм суспільної свідомості, причому саме таку, що найповніше втілюється на практиці [11, с. 27]. Зокрема, П. Сахно розглядає масову свідомість як окремий тип суспільної свідомості, притаманний великим неструктурованим спільнотам людей – масам [11, с. 27]. Формування такої свідомості відбувається через взаємодію значної кількості індивідів, об'єднаних спільними переживаннями, інтересами, впливом інформаційного середовища чи певними соціальними подіями. При цьому масова свідомість не зводиться до простої суми поглядів окремих осіб – вона постає як самостійне психологічне явище зі своєю внутрішньою логікою розвитку та функціонування.

У свою чергу, Н. Шипуліна тлумачить масову свідомість як систему уявлень чи поглядів, підтримувану більшістю членів суспільства [12, с. 458]. Таке визначення акцентує на колективній природі цього феномена та його тісному зв'язку із суспільною комунікацією. Ця залежність набуває особливого значення в умовах сучасного медіасередовища, де інформація розповсюджується практично миттєво, а суспільні настрої можуть стрімко трансформуватися під дією новинного контенту, соціальних мереж, рекламних повідомлень чи політичної пропаганди. У цифрову епоху масова свідомість дедалі тісніше пов'язана з інформаційними потоками та алгоритмічними механізмами медіаплатформ, здатними впливати на формування суспільних установок, емоційних реакцій і поведінкових моделей населення.

Наповнення масової свідомості визначається сукупністю цінностей, переконань, соціальних норм і поведінкових зразків, притаманних тій чи іншій людській спільноті. Ці уявлення виникають унаслідок соціальної взаємодії, комунікативних процесів та засвоєння інформації, що надходить із зовнішнього середовища [7, с. 172]. За своєю природою масова свідомість має загальносоціальний вимір, водночас отримуючи легітимацію з боку конкретної масової спільноти. Хоча в основі її формування лежать індивідуальні свідомості окремих осіб, масова свідомість не є точним відтворенням жодної з них – вона постає як якісно нове психологічне утворення [7, с. 172]. У теперішніх умовах саме медіапростір значною

мірою визначає зміст масової свідомості, впливаючи на формування суспільних оцінок, емоційних реакцій та поведінкових моделей людей.

Серед основних характеристик масової свідомості науковці виділяють емоційність, мінливість, неоднорідність, мозаїчність, суперечливість та аморфність [7, с. 173]. Ці особливості зумовлюють високу чутливість масової свідомості до зовнішнього інформаційного впливу. Сучасні медіа активно використовують емоційно насичений контент, сенсаційність, тривожні повідомлення та інформаційні провокації, оскільки саме емоційний вплив дозволяє швидше формувати суспільні настрої та впливати на поведінку людей. У таких умовах критичне мислення та психологічна стійкість особистості стають важливими чинниками протидії маніпулятивному впливу інформаційного середовища.

Поведінковим проявом масової свідомості є масова поведінка, яка відображає зовнішню реалізацію колективних емоцій, настроїв, переконань та соціальних установок. Масова поведінка зазвичай має ситуативний, емоційний та недостатньо організований характер. Вона виникає як реакція великої кількості людей на певні суспільно значущі події, інформаційні повідомлення або кризові ситуації. На думку П. Сахно та К. Сахно, масова поведінка є переважно стихійною та тимчасовою формою позагрупової поведінки великих мас людей, яка залежить від конкретних соціальних обставин [11, с. 12]. У сучасному інформаційному суспільстві масова поведінка дедалі частіше формується саме під впливом медіапростору, де соціальні мережі та засоби масової інформації здатні швидко об’єднувати людей навколо певних подій, емоцій або ідей.

У сучасному інформаційному суспільстві повністю уникнути маніпулятивного впливу медіа практично неможливо, адже людина безперервно перебуває в полі інформаційної взаємодії. Елементи маніпуляції можуть бути присутніми в новинних заголовках, рекламних повідомленнях, контенті соціальних мереж, політичних промовах, відеоматеріалах і навіть у звичайному міжособистісному спілкуванні. Медіа сьогодні виконують не лише інформаційну функцію, а й активно впливають на емоційний стан, систему переконань, поведінку та масову свідомість суспільства.

У психологічній науці маніпуляцію визначають як прихований вплив на особистість, метою якого є зміна її поведінки, переконань чи емоційного стану відповідно до інтересів того, хто здійснює цей вплив. М. Мамонтова тлумачить маніпуляцію як форму психологічного впливу, наслідком якої стає приховане спонукання людини до вчинків, що суперечать її дійсним потребам і бажанням [8, с. 148]. В основі маніпулятивного впливу лежить свідоме спотворення інформації, а також подолання внутрішніх психологічних захисних механізмів особистості, здатних протидіяти прийняттю нав'язуваних установок.

Дослідники визначають кілька ключових характеристик маніпулятивного впливу. Насамперед, об'єктом маніпуляції виступає саме психіка людини та її внутрішній світ. По-друге, такий вплив має прихований характер, унаслідок чого особа не завжди спроможна вчасно виявити факт психологічного втручання. По-третє, здійснення маніпуляції потребує значного рівня фахової майстерності та глибокого знання психологічних особливостей людини. Для впливу на масову свідомість нерідко залучаються фахові політтехнологи, спеціалісти з медіа, блогери чи інфлюенсери громадської думки, які володіють умінням формувати довіру та здійснювати емоційний вплив на аудиторію [6, с. 126–127].

У межах сучасного медіапростору маніпулятивні технології інтегрують у собі як вербальні, так і невербальні механізми впливу. Їх реалізація відбувається через текстовий контент, фото– й відеоматеріали, емоційно забарвлені заголовки, коментарі, алгоритмічні системи рекомендацій, а також механізми соціального доведення (лайки, коментарі, рейтингові показники), не оминаючи використання ботів і цілеспрямованих інформаційних кампаній [3, с. 18]. Сукупність цих чинників істотно посилює вплив медіа на масову свідомість, водночас породжуючи додаткові загрози психологічній безпеці особистості.

Значний вплив на становлення світогляду, ціннісних орієнтацій, поведінкових патернів та емоційного реагування людини мають також сучасні медіа й масова культура загалом. У процесі систематичного споживання медіапродукції особистість поступово інтеріоризує певні соціальні норми, стереотипні уявлення, моделі емоційного реагування та критерії оцінювання подій. Цей процес набуває особливої інтенсивності саме в цифровому середовищі, де людина щодня стикається з великим масивом інформаційних повідомлень. О. Петрунько зазначає, що сучасні медіа виконують не тільки інформаційну, а й соціалізаційну роль, впливаючи на становлення особистості, її ціннісну систему та поведінкові установки [за 10].

М. Гришин наголошує, що розвиток цифрових платформ суттєво розширив інструментарій прихованого впливу на масову свідомість, адже вони дають змогу не лише транслювати інформацію, а й прогнозувати поведінкові реакції аудиторії, вивчати її потреби та цілеспрямовано діяти на емоційну й переконувальну сфери особистості [3, с. 17–18]. Алгоритмічні механізми соціальних мереж вибудовують для кожного користувача персоналізований інформаційний простір, у якому переважає контент, співзвучний його попереднім уподобанням, емоційним станам і поглядам. Унаслідок цього формується так званий ефект «інформаційної бульбашки», коли особистість поступово втрачає спроможність сприймати альтернативні погляди та зберігати критичність мислення щодо отримуваної інформації.

Реалізація маніпулятивного впливу сучасних медіа здійснюється через розмаїття психологічних тактик і технологій. До найпоширеніших належить технологія емоційного впливу, яка ґрунтується на використанні страху, тривожності, відчуття загрози, провини чи обурення з метою формування бажаних

реакцій у аудиторії. Оскільки емоційно насичений контент значно швидше привертає увагу та краще закарбовується в пам'яті порівняно з нейтральною інформацією, сучасні медіа систематично вдаються до драматизації подій, використання сенсаційних заголовків і шокуючих повідомлень [6, с. 128].

Не менш розповсюдженою маніпулятивною тактикою виступає багаторазове повторення інформації. Регулярне відтворення певних тез чи ідей створює ілюзію їхньої правдивості та суспільної важливості. Внаслідок постійної присутності повідомлення в медіапросторі людина починає сприймати його як достовірне, навіть якщо це не підкріплено фактичними доказами. Особливого поширення ця технологія набула у сфері політичної пропаганди, рекламної діяльності та інформаційно-психологічних операцій [3, с. 18].

Суттєвим інструментом маніпулятивного впливу постає також апеляція до авторитету. За такого підходу інформація транслюється через відомих особистостей, фахівців, блогерів, лідерів громадської думки чи популярних медіаперсон, довіра до яких з боку аудиторії є достатньо високою. Подібна стратегія знижує рівень критичного осмислення інформації та підвищує вірогідність засвоєння нав'язуваних установок [9, с. 75]. Роль цього механізму значно зросла завдяки соціальним мережам, адже сучасні блогери та інфлюенсери часто справляють на свідомість аудиторії більший вплив, ніж традиційні медіа.

Ще одним каналом реалізації маніпулятивного впливу є інформаційне перевантаження. Значний обсяг новин, повідомлень та емоційно забарвленого контенту виснажує психічні ресурси людини й ускладнює здатність до критичного осмислення отримуваних даних. За умов безперервного інформаційного потоку сприйняття інформації набуває фрагментарного характеру – людина орієнтується здебільшого на емоційне враження чи вже готові оцінки подій, а не на самостійний аналіз. Це послаблює здатність до глибокого аналітичного мислення та підвищує вразливість особистості до маніпулятивних впливів медіасередовища.

Одним із ключових чинників протидії маніпулятивному впливу медіа виступає психологічна стійкість особистості. Під психологічною стійкістю розуміють здатність людини підтримувати емоційну рівновагу, зберігати критичність мислення, внутрішню стабільність та навички самоконтролю в умовах інформаційного навантаження, невизначеності й емоційного напруження. У медіапросторі, що характеризується постійним надлишком інформації, тривожним контентом і маніпулятивними повідомленнями, саме психологічна стійкість постає важливою передумовою збереження психічного благополуччя та інформаційної безпеки особистості.

Особливої значущості питання психологічної стійкості набуває в умовах воєнного стану та суспільної нестабільності. Тривале перебування в інформаційному полі, насиченому негативними новинами, повідомленнями про загрози, втрати й кризові події, здатне спричиняти емоційне виснаження, підвищену тривожність, відчуття безпорадності та інформаційну перевтому. У таких умовах людина стає психологічно вразливішою та більш схильною піддаватися маніпулятивним впливам. Відповідно, серед важливих чинників формування психологічної стійкості слід виокремити розвиток навичок інформаційної гігієни, обмеження надмірного споживання медіапродукції, вироблення критичного ставлення до інформації, а також здатність свідомо регулювати власну взаємодію з медіапростором.

Одним із найдієвіших інструментів протидії маніпулятивному впливу сучасних медіа виступає критичне мислення. Як зазначають Н. Грона. Н. Пономаренко, О. Семеног, критичне мислення охоплює здатність особистості аналізувати інформаційні повідомлення, перевіряти достовірність фактажу, оцінювати логічну обґрунтованість тверджень і виявляти прояви суперечливості та маніпулятивних прийомів [4]. Розвинене критичне мислення дає змогу людині уникати поверхового сприйняття інформації та формує здатність до самостійного оцінювання подій, а не лише орієнтації на емоційні реакції чи домінуючі суспільні настрої.

Із критичним мисленням тісно перегукується поняття медіаграмотності. В. Вітюк тлумачить медіаграмотність як спроможність особистості свідомо сприймати, аналізувати, оцінювати та інтерпретувати медійний контент [1]. Медіаграмотна людина розуміє принципи функціонування медіасистеми, здатна розпізнавати можливі механізми маніпулятивного впливу та критично ставиться до отримуваних повідомлень. У сучасних реаліях медіаграмотність постає не просто освітньою компетентністю, а й вагомим чинником психологічної безпеки особистості.

Невіддільним складником медіаграмотності є інформаційна гігієна, що передбачає свідоме й безпечне споживання інформаційного контенту. Вона охоплює регулювання часу, проведеного в медіапросторі, свідомий вибір достовірних джерел, уникнення надмірного контакту з негативним контентом, перевірку правдивості повідомлень і дотримання психологічно безпечних моделей взаємодії з медіа. Здатність регулювати інформаційне навантаження допомагає особистості знижувати рівень емоційного виснаження та підтримувати психологічну рівновагу за умов безперервного інформаційного потоку.

М. Діденко та О. Зелінська акцентують, що вагомим засобом протидії маніпулятивним впливам є підвищення рівня обізнаності суспільства щодо механізмів психологічної маніпуляції та способів інформаційного тиску [5]. Особа, яка усвідомлює принципи дії маніпулятивних технологій, здатна оперативніше виявляти приховані форми впливу та критично осмислювати зміст інформаційних повідомлень. Відтак розвиток медіаграмотності, критичного мислення та психологічної стійкості становить сьогодні одну з ключових умов забезпечення психологічної безпеки особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, масова свідомість є складним соці-

ально-психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії великої кількості людей та перебуває під постійним впливом інформаційного середовища. Вона характеризується емоційністю, мінливістю, схильністю до навіювання та високою чутливістю до зовнішнього інформаційного впливу. Поведінковим проявом масової свідомості виступає масова поведінка, яка може бути як конструктивною, так і деструктивною залежно від домінуючих суспільних настроїв та характеру інформаційного впливу.

Сучасні медіа мають значний вплив на свідомість, емоційний стан та поведінку людини, використовуючи різноманітні психологічні механізми та маніпулятивні технології. Особливу небезпеку становлять емоційні маніпуляції, дезінформація, інформаційне перевантаження та некритичне сприйняття медіаконтенту. Водночас важливими чинниками протидії маніпулятивному впливу сучасних медіа виступають психологічна стійкість особистості, емоційна саморегуляція, критичне мислення, медіаграмотність та дотримання принципів інформаційної гігієни. Формування цих якостей є необхідною умовою психологічної безпеки людини в умовах сучасного медіапростору та інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вітюк Н. Особливості дискурсу політичної пропаганди в умовах інформаційно-психологічної війни. *Збірник наукових праць. Психологія.* 2019. Вип. 24. С. 29–38. https://doi.org/10.15330/psp.24.29-38
2. Горбик Р., Дуцик Д., Шалайський С. Ефективність протидії російській дезінформації в Україні в умовах повномасштабної війни. Аналітичний звіт. ГО «Український інститут медіа та комунікації», 2023. 66 с.
3. Гришин М. Маніпулятивні технології у соціальних медіа: основні тактики. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Філологія.* 2024. Вип. 3(13). С. 17–26. https://doi.org/10.32689/maup.philol.2024.3.2
4. Грона Н., Пономаренко Н., Семеног О. Формування навичок інформаційної гігієни студентської молоді в умовах неформальної освіти (досвід партнерських проєктів закладів фахової передвищої та вищої педагогічної освіти). *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал* / [редкол.: А. А. Сбруєва, М. А. Бойченко, О. А. Біда та ін.]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2024. № 4 (138). С. 235–259. https://doi.org/10.24139/23125993/2024.04/235-259
5. Діденко М. М., Зелінська О. В. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського товариства ДонНУ імені Василя Стуса.* 2022. Т. 1. Вип. 14. С. 211–214.
6. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Психологія суспільної свідомості: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 139 с.
7. Кудерміна О. І., Казміренко Л. І., Власенко С. Б. Соціальна психологія. Київ, 2020. 243 с.
8. Мамонтова М. В. Маніпулятивні впливи як виклик на життєвому шляху людини. *«Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я»:* Збірник матеріалів конференції (22 листопада 2019 р.). Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2019. С. 148–150.
9. Невельська-Гордєєва О. П., Нечитайло В. О. Маніпуляції як засіб інформаційно-психологічного впливу у інформаційній війні. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.* 2021. № 3 (50). С. 71–83. https://doi.org/10.21564/2663-5704.50.235389
10. Паскевська Ю. А. Психологія масової поведінки: навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 70 с.
11. Психологія мас : конспект лекцій / укладачі : П. І. Сахно, К. С. Сахно. Суми : Сумський державний університет, 2022. 116 с.
12. Шипуліна Н. О. Масова свідомість, чинники її формування та впливу: теоретичне обґрунтування. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості :* зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 458–460. https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/13732

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 316.6:159.923
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.17

Гальцева Т. О.
доктор психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
ORCID: 0000-0001-7447-4776

Зіненко О. С.
аспірант
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
ORCID: 0009-0007-0487-7626

МІКРОСОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

MICROSOCIAL ENVIRONMENT AND PERSONALITY IDENTITY IN THE SYSTEM OF FACTORS IN THE FORMATION OF ADDICTIVE AND DEVIANT BEHAVIOUR

У статті здійснено теоретичний аналіз впливу мікросоціального середовища на формування особистісної ідентичності в умовах суспільної кризи та визначено його роль у системі чинників розвитку адиктивної й девіантної поведінки молоді. Обґрунтовано актуальність дослідження в контексті сучасних соціальних трансформацій, спричинених тривалими кризовими процесами, зокрема повномасштабною війною в Україні, що супроводжуються змінами функціонування соціальних інститутів, порушенням усталених механізмів соціалізації та зростанням поширеності різних форм адиктивної поведінки. Визначено провідну роль сім'ї, референтних груп і найближчого соціального оточення у процесах інкультурації, первинної та подальшої соціалізації, засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, що забезпечують формування особистісної та соціальної ідентичності. Акцентовано, що в умовах суспільної кризи порушується нормативна узгодженість функціонування мікросоціального середовища, послаблюється здатність соціальних інститутів забезпечувати ефективну соціальну підтримку, нормативну визначеність та інтеграцію особистості. Це супроводжується соціально-психологічною дезадаптацією, зміною референтного соціального оточення та пошуком альтернативних джерел соціальної належності. Обґрунтовано, що за умови включення особистості до груп із девіантною нормативною системою зростає ймовірність інтеріоризації асоціальних цінностей, адиктивних моделей поведінки та інших форм поведінкових девіацій. Окреслений вплив мікросоціального середовища на формування особистісної ідентичності, який проявляється у трансляції та інтеріоризації соціальних норм, які забезпечують інтеграцію особистості до ширших суспільних структур. Наголошенно додатково, що в умовах суспільної кризи порушення нормативної узгодженості функціонування мікросоціальних груп зумовлює соціально-психологічну дезадаптацію особистості, підвищує ймовірність зміни референтного соціального оточення та може виступати одним із соціально-психологічних чинників формування адиктивної й девіантної поведінки молоді.

Ключові слова: особистість, молодь, адикція, соціально-психологічна дезадаптація, ідентичність, мікросоціальне середовище.

The article presents a theoretical analysis of the influence of the microsocial environment on the formation of personal identity under conditions of societal crisis and determines its role within the system of factors contributing to the development of addictive and deviant behavior among young people. The relevance of the study is substantiated in the context of contemporary social transformations caused by prolonged crises, particularly the full-scale war in Ukraine, which are accompanied by changes in the functioning of social institutions, disruption of established mechanisms of socialization, and an increasing prevalence of various forms of addictive behavior. The leading role of the family, reference groups, and the immediate social environment in the processes of enculturation, primary and subsequent socialization, and the acquisition of social norms, values, and behavioral patterns that ensure the formation of personal and social identity is identified. It is emphasized that under conditions of societal crisis the normative coherence of the microsocial environment is disrupted, while the capacity of social institutions to provide effective social support, normative certainty, and social integration is weakened. These processes are accompanied by socio-psychological maladaptation, changes in an individual's reference social environment, and the search for alternative sources of social belonging. The study substantiates that an individual's inclusion in groups characterized by deviant normative systems increases the likelihood of internalizing antisocial values, addictive behavioral patterns, and other forms of behavioral deviance. It is established that the key mechanism through which the microsocial environment influences the formation of personal identity is the transmission and internalization of social norms, which facilitate the integration of the individual into broader social structures. Furthermore, it is argued that under conditions of societal crisis, the disruption of normative coherence within microsocial groups leads to socio-psychological maladaptation, increases the probability of changes in an individual's reference social environment, and may serve as one of the socio-psychological factors contributing to the development of addictive and deviant behavior among young people.

Key words: personality, youth, addiction, socio-psychological maladaptation, identity, microsocial environment.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема впливу суспільних процесів на формування ідентичності особистості, насамперед молоді, оскільки саме ця соціальна група є однією із найбільш чутливих до суспільних змін категорій населення. Тривалі кризові явища, зокрема повномасштабна війна в Україні, супроводжуються комплексом соціально-економічних та психологічних деструкцій, що позначаються на функціонуванні суспільних інститутів і механізмах соціалізації. Наслідком таких процесів є трансформація нормативних моделей поведінки, ускладнення процесів соціальної адаптації та зростання ризику формування адиктивних і девіантних форм поведінки. Водночас результати досліджень свідчать про поступове зростання поширеності хімічних форм адиктивної поведінки, що підтверджує актуальність вивчення чинників їх виникнення [1, с. 12–14; 2-3; 6, с. 10–13].

Особливого значення ця проблема набуває щодо молоді, оскільки саме на цьому етапі онтогенезу відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності, засвоєння соціальних норм та вироблення моделей взаємодії із суспільним середовищем. У зв'язку з цим постає питання про роль соціальних чинників, які визначають особливості становлення ідентичності та можуть виступати передумовами формування адиктивної й девіантної поведінки. Одним із ключових чинників у цьому процесі виступає соціальне середовище, вплив якого істотно посилюється в умовах суспільної кризи.

Кризові процеси змінюють усталені механізми соціалізації, трансформують нормативні моделі взаємодії та створюють передумови для переосмислення індивідом власної соціальної ідентичності. Водночас результати зарубіжних досліджень демонструють зв'язок між особливостями соціального середовища та формуванням різних форм адиктивної поведінки, зокрема проблемного використання цифрових технологій і соціальних мереж [11, с. 2–4; 13, с. 1–3].

Разом із тим соціальне середовище не є однорідною системою, що зумовлює необхідність конкретизації тих його складових, які найбільшою мірою впливають на формування особистісної ідентичності та пов'язаних із нею поведінкових проявів. Аналіз українських і зарубіжних наукових досліджень свідчить, що процеси становлення ідентичності, соціальної адаптації та формування адиктивної й девіантної поведінки мають виражену соціальну детермінацію, однак її механізми не можуть бути зведені до впливу окремого чинника чи соціального інституту.

Це зумовлює необхідність розгляду соціального середовища як багаторівневої системи взаємопов'язаних впливів, кожен із яких виконує специфічну роль у процесі соціалізації особистості.

Мета дослідження: теоретичний аналіз ролі мікросоціального середовища у формуванні особистісної ідентичності та визначенні механізмів її впливу на формування адиктивної й девіантної поведінки молоді в умовах суспільної кризи.

Виклад основного матеріалу. Соціальне середовище як чинник формування особистості є багаторівневою системою взаємопов'язаних впливів, що традиційно розглядається крізь призму мікросоціального, мезосоціального та макросоціального рівнів. Водночас аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що, попри визнання домінуючої ролі соціального середовища у формуванні особистості та її ідентичності, недостатньо уваги приділяється диференціації впливу окремих мікросоціальних груп та інститутів на становлення особистісної ідентичності й пов'язаних із нею поведінкових проявів.

Враховуючи безпосередній характер взаємодії з індивідом, особливого значення набуває саме мікросоціальний рівень, оскільки він є найближчим соціальним середовищем, у межах якого відбувається первинне формування особистісної ідентичності, нормативних уявлень та поведінкових стратегій. Надалі ці складові можуть виступати як чинниками соціальної адаптації, так і потенційними передумовами розвитку адиктивної поведінки, зокрема пов'язаної з надмірним використанням інтернету [8, с. 134–135].

У зв'язку з цим виникає необхідність уточнення змісту самого поняття мікросоціального середовища, визначення його структурних компонентів та механізмів впливу на процес формування ідентичності особистості, особливо в умовах суспільної кризи.

Аналіз наукової літератури дає змогу виокремити два основні підходи до розуміння мікросоціального середовища. Перший підхід пов'язує його насамперед із сім'єю як первинною малою соціальною групою, що відіграє провідну роль у процесі первинної соціалізації особистості. У межах цього підходу саме сім'я розглядається як основний інститут засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, забезпечуючи початкове формування особистісної ідентичності та нормативних уявлень індивіда.

Відповідно, процеси нормалізації соціально схвалюваної поведінки та первинної індивідуалізації особистості переважно пов'язуються із функціонуванням сім'ї як найближчого соціального середовища. Водночас її звуження до меж сім'ї не дає змоги повною мірою пояснити закономірності формування ідентичності особистості. Такий розгляд у літературі не враховує те, що в процесі соціалізації індивід послідовно залучається до взаємодії з іншими малими соціальними групами та інститутами, які також здійснюють нормативний і ціннісний вплив.

У зв'язку з цим більш обґрунтованим є інший підхід, відповідно до якого соціальне середовище розглядається як багаторівнева система, що охоплює мікро-, мезо- та макросоціальний рівні. Такий погляд відображено й у працях вітчизняних авторів, зокрема В. В. Москаленко та О. В. Романенка [4, с. 116–122; 7, с. 7–8]. Тобто визначальним є не окремий соціальний інститут, а сукупність інституціоналізованих соціальних взаємодій, через які здійснюється вплив суспільства на процес формування особистості.

Отже сам мікросоціальний рівень не може бути представлений лише однією, навіть найбільш значущою, соціальною групою. Більш комплексним у літературі є розгляд цього рівня як сукупності малих соціальних інститутів і груп, що безпосередньо взаємодіють з індивідом та забезпечують процес його соціалізації.

У структурі мікросоціального середовища насамперед виокремлюється сім'я, яка виступає первинним інститутом соціалізації та формування базових нормативних уявлень особистості про світ і себе у ньому (ідентичності) [4, с. 116–120].

Подальший розвиток особистість і її ідентичність набуває у взаємодії з референтними групами, що мають динамічний характер і можуть змінюватися протягом життя залежно від соціального досвіду індивіда. Саме вони забезпечують опосередкований зв'язок особистості з ширшими соціальними спільнотами, сприяючи засвоєнню їхніх цінностей, норм і моделей поведінки, а також забезпечуючи поступове розширення соціального досвіду особистості та її інтеграцію до суспільних структур.

Одним із перших механізмів, через який реалізується вплив мікросоціального середовища на особистість і її ідентичність, є інкультурація. Вона полягає у засвоєнні індивідом культурних зразків, насамперед – символів та мови. Оволодіваючи мовою, індивід переймає прийняті в суспільстві способи категоризації соціальної реальності, що закладає фундамент для його подальшої соціалізації, особистісної та соціальної ідентичності [4, с. 116–120; 4].

Одним із найбільш значущих механізмів впливу сім'ї як складової мікросоціального середовища на розвиток особистості є стиль сімейного виховання. У науковій літературі під стилем сімейного виховання зазвичай розуміють відносно стійку систему взаємодії між батьками та дитиною, яка охоплює особливості емоційного ставлення до дитини та способи здійснення батьківського контролю і реагування на її поведінку [10, с. 2–3].

У контексті емоційного ставлення до дитини важливе значення має формування базового відчуття безпеки та належності. Емоційна залученість батьків може сприяти формуванню адаптивних стратегій регуляції поведінки, тоді як недостатня емоційна підтримка та несприятливий соціально-емоційний контекст можуть створювати передумови для формування внутрішнього напруження, невпевненості у собі та труднощів саморегуляції.

Також у такого роду взаємодії сім'я є середовищем формування моделей подолання життєвих труднощів. У процесі повсякденної взаємодії дитина засвоює не лише декларовані цінності, а й практичні способи реагування на конфлікти, тривогу, невдачі та емоційне напруження. Якщо в сімейній системі домінують неадаптивні стратегії подолання стресу, уникнення проблем або використання зовнішніх засобів регуляції емоційного стану, вони можуть ставати частиною поведінкового репертуару особистості через механізми наслідування та ідентифікації [7, с. 7–8].

Тому загалом значення сім'ї полягає не лише у можливій передачі конкретних моделей поведінки. А радше передусім у формуванні базових механізмів особистісної регуляції. Оскільки в процесі сімейної соціалізації формується первинна здатність до самоконтролю, конструктивного подолання фрустрації та прийняття соціально схвалюваних способів задоволення потреб. Тому у разі відсутності належного впливу особистість може залишатися більш чутливою до альтернативних способів регуляції власного стану.

У подальшому це створює передумови для звернення до адиктивних практик як засобу компенсації внутрішньої напруги або отримання суб'єктивного відчуття контролю. До потенційно проблематичних форм поведінки, пов'язаних із надмірним цифровим споживанням, можна віднести проблематичне переглядання серіалів, яке пов'язується з негативними психоемоційними проявами [10, с. 10–11]. Крім того, сім'я виконує функцію первинного фільтра соціального досвіду, визначаючи характер подальшої взаємодії особистості з іншими соціальними групами.

Попри визначальну роль сім'ї на початковому етапі, інкультурація не обмежується лише сімейним середовищем. У міру розширення соціального досвіду вона продовжується в інших малих соціальних групах, зокрема в навчальних колективах та групах однолітків, а також у процесі взаємодії особистості з ширшим соціумом [4, с. 116–120; 4].

У межах інкультурації одним із ключових процесів виступає засвоєння соціокультурних матриць через поступове залучення індивіда до різноманітних спільнот. Саме тоді особистість інтеріоризує систему норм, цінностей, традицій і символів, що забезпечують її ідентифікацію з відповідною соціокультурною спільнотою [4, с. 116–120].

Хоча інкультурація триває протягом усього життя людини, найбільш інтенсивно формування культурної ідентичності відбувається на ранніх етапах, коли індивід у процесі стихійної соціалізації засвоює базові компетентності, необхідні для інтеграції до суспільства. У цьому контексті соціокультурне середовище постає як один із механізмів інституціоналізації суспільства, через який забезпечується відтворення та нормативне закріплення соціально схвалюваних моделей поведінки.

Водночас у літературі поняття соціалізації та інкультурації не є тотожними [4, с. 116–120; 5]. Якщо соціалізація передусім спрямована на засвоєння індивідом системи соціальних норм, ролей і правил взаємодії, необхідних для функціонування в суспільстві, то інкультурація охоплює ширший процес опанування культурних цінностей, традицій, символів, мови та інших елементів соціокультурного досвіду, що забезпечують інтеграцію особистості до певної спільноти.

Однак засвоєння культурних зразків саме по собі ще не гарантує повноцінної інтеграції особистості. Реалізація набутих компетентностей відбувається у процесі соціальної залученості, коли індивід поступово включається до системи соціальних взаємодій та починає застосовувати засвоєні норми у повсякденному житті [5].

Саме на цьому етапі найчіткіше проявляється роль сім'ї як первинного мікросоціального інституту. Після первинної інкультурації, коли дитина опановує мовлення та базові соціокультурні матриці, вона поступово залучається до взаємодії з іншими малими групами, насамперед через освітні колективи. При цьому сім'я виступає основним посередником між особистістю та ширшим середовищем, забезпечуючи трансляцію усталених норм, правил поведінки та ціннісних орієнтирів. Через цей механізм загальносуспільні норми набувають персоніфікованого характеру, інтегруючись у систему поведінкових установок особистості і її ідентичність [4, с. 116–120; 5].

Таким чином, базовим результатом соціалізації є засвоєння системи соціальних норм, що визначають допустимі способи взаємодії особистості з іншими членами суспільства. У цьому контексті норми виступають універсальним механізмом підтримання суспільного порядку, оскільки забезпечують узгодження індивідуальної поведінки з інтересами спільноти, створюючи передумови для її стабільного функціонування.

Водночас процес соціалізації не завершується на етапі первинного засвоєння культурних норм і не може бути зведений виключно до сімейного впливу. Після формування базової нормативної основи особистість поступово розширює сферу взаємодії, включаючись до інших малих груп. Цей процес відбувається переважно у межах стихійної соціалізації, коли індивід набуває нового досвіду через безпосередню участь у повсякденній діяльності.

Подальше розширення взаємодії закономірно актуалізує роль референтних груп у впливі на формування ідентичності особистості і її переконань. На відміну від сім'ї, яка забезпечує засвоєння базових соціальних норм, референтна група виступає джерелом конкретних орієнтирів, що регулюють поведінку індивіда в певному середовищі. У процесі стихійної соціалізації особистість прагне не лише взаємодіяти з іншими, а й бути прийнятою спільнотою [4, с. 116–120; 5].

Вплив референтних груп набуває особливого значення у формуванні ризикованих та адиктивних моделей поведінки, оскільки засвоєння групових норм може впливати на ставлення особистості до вживання психоактивних речовин та інших ризикованих практик [15, с. 12–15].

Вона поступово засвоює прийняті в групі цінності, моделі поведінки та способи взаємодії, що забезпечують відчуття належності. У сучасному цифровому середовищі подібні процеси соціальної взаємодії значною мірою опосередковуються використанням смартфонів, при цьому проблематичне використання смартфона може формувати стійкий комплекс взаємопов'язаних поведінкових проявів [14, с. 5–8].

Крім того, у процесі групової залученості індивід інтегрує соціокультурні стандарти, які, з одного боку, відображають специфіку конкретної малої групи, а з іншого – ґрунтуються на загальних нормативних принципах, характерних для суспільства в цілому.

Водночас нормативна цілісність суспільства найбільшою мірою зазнає трансформації в умовах суспільної кризи. За відносно стабільних умов соціальні інститути забезпечують узгоджену трансляцію нормативних орієнтирів, тоді як кризові явища порушують усталені механізми їх функціонування. Наслідком цього стає послаблення нормативної визначеності, що ускладнює процес соціальної адаптації як окремої особистості, так і малих груп.

Зміна умов життя, руйнація звичних зв'язків та необхідність пристосування до нових реалій деформують звичне функціонування сімей, навчальних колективів та груп однолітків. Коли ці інститути виявляються неспроможними забезпечити особистості психологічну підтримку, індивід починає шукати альтернативні форми соціальної належності та нові джерела нормативних орієнтирів [13, с. 5–8].

Різка зміна макросоціального контексту призводить до того, що окремі мікрогрупи опиняються в стані гострої дезадаптації. Прагнення відновити внутрішню стабільність спонукає їх до нормативної перебудови, яка, проте, не завжди має конструктивний характер. Втрата колишніх орієнтирів змушує як групу в цілому, так і окремих її членів переорієнтовуватися на нові нормативні системи, які сприймаються як більш ефективні в конкретній ситуації, незалежно від їхнього схвалення суспільством.

Найбільш деструктивним наслідком такої дезадаптації є зміна умовно здорового (нормативного) референтного середовища на середовище, орієнтоване на асоціальні і девіантні форми поведінки. У ситуації, коли звичне оточення втрачає свій стабілізуючий потенціал, індивід легко інтегрується в альтернативні спільноти. Окрему групу становлять поведінкові адикції, пов'язані з використанням цифрових платформ, зокрема соціальних мереж, механізми формування яких пояснюються низкою психологічних та соціальних моделей [12, с. 2–4].

Якщо нормативна матриця цих новоутворених груп ґрунтується на асоціальних або девіантних моделях, процес ідентифікації з ними неминуче супроводжується інтеріоризацією відповідних цінностей, деструктивних поведінкових установок і хімічних чи поведінкових адикцій [9, с. 54–55; 15, с. 8–12].

Висновки. Проведений аналіз дозволяє розглядати формування особистісної ідентичності як результат комплексної взаємодії соціальних чинників. Водночас визначальне значення має не лише сам факт соціальної взаємодії, а й характер нормативної системи, яка транслюється соціальним середовищем. У стабільних умовах узгодженість нормативних впливів мікро-, мезо- та макросоціального рівнів забезпечує успішну соціалізацію й адаптацію особистості.

Проте суспільні кризи порушують цю узгодженість, спричиняючи трансформацію нормативних моделей, дезадаптацію окремих груп і необхідність пошуку нових форм соціальної інтеграції. За

таких умов перегляд референтного оточення стає механізмом відновлення відчуття належності та стабільності. Водночас у разі орієнтації індивіда на асоціальні спільноти, цей процес виступає чинником формування адиктивної та девіантної поведінки.

Отже, мікросоціальне середовище доцільно розглядати не лише як простір первинної соціалізації, а й як динамічний механізм, через який суспільні кризові процеси опосередковано впливають на становлення особистісної ідентичності та ризик розвитку поведінкових девіацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричному вивченні особливостей впливу різних компонентів мікросоціального середовища на формування особистісної ідентичності молоді, а також у визначенні взаємозв'язку між характером референтного оточення, соціально-психологічною адаптацією та ризиком формування адиктивної й девіантної поведінки в умовах суспільної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2022 рік (за даними 2021 року) : звіт. Київ : Державна установа «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків МОЗ України», 2022. 78 с.

2. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2023 рік (за даними 2022 року). Київ : Державна установа «Центр громадського здоров'я МОЗ України», 2023. 141 с.

3. Звіт щодо наркотиків та алкоголю за 2020 рік (за даними 2019 року) : звіт. Київ : Державна установа «Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України», 2020. 56 с.

4. Москаленко В. Соціалізація як інкультурація. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 1, № 44. С. 116–122.

5. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013.

6. Національний звіт щодо наркотиків та наркотичної ситуації в Україні за 2021 рік (за даними 2020 року) : звіт. Київ : Державна установа «Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України», 2021. 57 с.

7. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх. Юридична психологія. 2021. № 2. С. 7–13. DOI: https://doi.org/10.33270/03212902.7.

8. Соколенко М. О. Інтернет-адикція студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Вип. 7. С. 134–139. DOI: https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7272.

9. Deleuze J., Rochat L., Romo L., Van der Linden M., Achab S., Thorens G., Khazaal Y., Zullino D., Maurage P., Rothen S., Billieux J. Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. Addictive Behaviors Reports. 2015. Vol. 1. P. 49–56. DOI: https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001.

10. Favieri F., Forte G., Tambelli R., Tomai M., Casagrande M. I feel addicted to watching TV series: association between binge-watching and mental health. PeerJ. 2023. Vol. 11. e15796. DOI: https://doi.org/10.7717/peerj.15796.

11. Liu S.-W., Chen S., Huang C., Vallario J. Parenting Style and Child Internet Addiction in China: Mediation Effect of Parental Active Meditation. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2025. Vol. 22, № 4. 461. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph22040461.

12. Sun Y., Zhang Y. A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. Addictive Behaviors. 2021. Vol. 114. 106699. DOI: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699.

13. Tambelli R., Favieri F., Casagrande M. New Addictions in Late Adolescence and Emerging Adulthood: How Attachment Style May Predict Problematic Use of Social Networks and Binge-Watching. Healthcare. 2024. Vol. 12, № 5. 556. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12050556.

14. Tateno M., Kato T. A., Shirasaka T., Kanazawa J., Ukai W., Hirota T. A network analysis of problematic smartphone use in Japanese young adults. PLoS One. 2022. Vol. 17, № 8. e0272803. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272803.

15. Trucco E. M. A review of psychosocial factors linked to adolescent substance use. Pharmacology, Biochemistry and Behavior. 2020. Vol. 196. 172969. DOI: https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172969.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 616.89-008.441.44:159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.18

Горбенко П. В.
аспірант PhD-програми зі спеціальності С4 «Психологія»
Національного університету «Києво-Могилянська академія»
ORCID: 0009-0005-8061-8365

ОСОБЛИВОСТІ ПОШУКУ ДОПОМОГИ ПРИ СУЇЦИДАЛЬНОМУ РИЗИКУ

FEATURES OF HELP-SEEKING IN THE CONTEXT OF SUICIDE RISK

У статті здійснено теоретичний аналіз публікацій українських та зарубіжних дослідників щодо проблеми пошуку допомоги (в закордонній науковій літературі використовується термін «help-seeking») при суїцидальному ризику. Розглянуто теоретичні моделі, які описують різні аспекти пошуку допомоги, зокрема, модель переконань щодо здоров'я, теорію запланованої поведінки та соціо-екологічний підхід. Проведено порівняльний аналіз особливостей пошуку допомоги між кількома групами ризику: підлітками, студентською молоддю, людьми середнього та літнього віку. Окреслено роль найбільш розповсюджених бар'єрів щодо пошуку допомоги – стигми, самостигми, прагнення до самостійного подолання, дефіциту часу, фінансових і логістичних бар'єрів, проблеми конфіденційності та недостатнього розпізнавання ризику в первинній ланці допомоги. Окрему увагу приділено ефекту заперечення допомоги, за якого посилення суїцидальної ідеації може поєднуватися зі зниженням готовності звертатися. В результаті зроблено висновок, що пошук допомоги при суїцидальному ризику є комплексним явищем, а його вдосконалення потребує багаторівневої стратегії: підвищення загальної психологічної та суїцидологічної грамотності, зменшення стигми, навчання представників громад навичками розпізнавання людей із суїцидальними ризиком та комунікації з ними (гейткіпінг), розвитку низькопорогових «точок входу» у систему надання підтримки, раннього скринінгу, активного перенаправлення та моніторингу втрат на маршруті допомоги. Одержані висновки можуть бути використані для планування профілактичних програм і маршрутів підтримки людей із суїцидальними ризиком. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення особливостей пошуку допомоги при суїцидальному ризику в Україні, враховуючи прогалини у дослідженнях цієї проблеми в українській науковій літературі.

Ключові слова: пошук допомоги, суїцидальний ризик, стигма, психічне здоров'я, самостигма, гейткіпінг, перенаправлення.

This article presents a theoretical analysis of publications by Ukrainian and international researchers addressing help-seeking in the context of suicide risk. Theoretical models describing different aspects of help-seeking are examined, including the Health Belief Model, the Theory of Planned Behavior, and the socio-ecological approach. A comparative analysis is conducted of help-seeking patterns across several at-risk groups, including adolescents, university students, and middle-aged and older adults.

The role of the most prevalent barriers to help-seeking is outlined, including public stigma, self-stigma, a preference for self-reliance, lack of time, financial and logistical barriers, concerns regarding confidentiality, and insufficient recognition of suicide risk within primary care settings. Particular attention is paid to the phenomenon of help negation, whereby increasing suicidal ideation may be accompanied by a reduced willingness to seek help.

The analysis indicates that help-seeking in the context of suicide risk is a complex and multidimensional phenomenon and that its improvement requires a multilevel strategy. Such a strategy should include enhancing general mental health and suicide literacy, reducing stigma, training community members to recognize and communicate with individuals at risk of suicide through gatekeeper training, developing low-threshold entry points into the support system, implementing early screening, providing active referral, and monitoring attrition along the care pathway.

The findings may be used to inform the development of prevention programs and support pathways for individuals at risk of suicide. A key direction for future research is the empirical investigation of help-seeking in the context of suicide risk in Ukraine, given the limited attention this issue has received in Ukrainian academic literature.

Key words: help-seeking, suicide risk, stigma, mental health, self-stigma, gatekeeping, referral.

Постановка проблеми. Пошук допомоги при суїцидальному ризику є гострою проблемою не тільки для України, а й для багатьох країн світу, в тому числі розвинених країн Заходу. Суїцидальна спроба досить рідко відбувається раптово і спонтанно. Зазвичай їй передує тривалий розвиток суїцидальної кризи, від перших думок про суїцид, сумнівів, вагань, до обдумування плану, підготовки засобів і нарешті – безпосередньої спроби людини піти з життя. Цей період може тривати місяці, а іноді й роки. З одного боку, цей час дає шанс звернутися за фаховою допомогою, поки криза ще не встигла набути надто глибокого характеру. В багатьох випадках медична, соціальна, психологічна, психіатрична допомога, або їх комбінація дійсно знижують почуття відчаю, безвиході і безсилля, допомагають людині побачити рішення проблем, які здавалися невирішуваними і прожити важкі втрати або обставини, які сприймались як нездоланні. Проте люди, що мають думки про суїцид, в силу різних причин часто уникають звернення за допомогою і залишаються поза увагою системи охорони ментального здоров'я, а отже – втрачають шанс отримати фахову допомогу в ситуації, коли найбільше її потребують. Тому ретельне вивчення

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

чинників, які впливають на прийняття рішення про пошук допомоги та особливостей цього процесу у різних категорій людей з суїцидальним ризиком є важливим для вдосконалення програм профілактики суїциду і підвищення, наскільки це можливо, вірогідності звернення за професійною допомогою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Публікації по темі пошуку допомоги можна умовно об'єднати у три групи. До першої відносяться дослідження щодо особливостей пошуку допомоги з питань ментального здоров'я загалом, де ситуація суїцидальної кризи є лише однією з багатьох можливих, друга фокусується саме на особливостях пошуку допомоги при суїцидальному ризику а третя – має суміжний теоретико-методологічний, або організаційний контекст. При цьому більшість опублікованих досліджень, присвячених проблемі пошуку допомоги саме при суїцидальному ризику, належить зарубіжним науковцям, а наявні українські публікації більше фокусуються на загальному пошуку допомоги та його організаційних аспектах.

Зокрема, Rickwood і Thomas здійснили систематичний аналіз способів, якими в дослідженнях визначали та вимірювали звернення по допомогу з питань психічного здоров'я. Вони запропонували концептуальну рамку, у якій наголошено на необхідності розрізняти тип проблеми, вид допомоги, джерело підтримки та етап звернення, що є особливо важливим для аналізу поведінки людей із суїцидальним ризиком [13, с. 174–176].

Дослідження Czyz et al. описує власні пояснення студентів із підвищеним суїцидальним ризиком, які не звернулися по професійну допомогу. Основними бар'єрами були переконання, що лікування не потрібне, брак часу, перевага самостійного подолання та стигма [8, с. 400–403]. Bornheimer et al. дослідили профілі суїцидального ризику серед студентів і їхні відмінності залежно від кількості та характеру бар'єрів щодо звернення. Автори дійшли висновку, що студенти з підвищеним суїцидальним ризиком не є однорідною групою: кожен з трьох виділених профілів мав відмінності щодо сприйняття бар'єрів. [6, с. 307–310].

Окремий напрям досліджень стосується вікових відмінностей у пошуку допомоги. Lustig et al. встановили, що серед підлітків із суїцидальною поведінкою та несуїцидальним самоушкодженням між появою перших суїцидальних думок, або самоушкоджень і зверненням може минати значний час, що підвищує ризик поглиблення психологічних труднощів [10, с. 62–65]. Систематичний огляд Wang et al. узагальнює дослідження звернення по допомогу з приводу суїцидального ризику серед людей середнього та старшого віку. Основними бар'єрами в цьому випадку виступали стигма, негативні уявлення про психіатричну допомогу та низьке розпізнавання потреби [16, с. 2–9].

Carpiniello і Pinna дослідили взаємозв'язок між суїцидальністю та стигмою: стигматизація може бути наслідком суїцидальної поведінки, й водночас чинником, що посилює ризик і перешкоджає зверненню по допомогу [7, с. 2–7]. Niederkrotenthaler et al. вказують, що мас-медіа здатні як знижувати бар'єри звернення через нормалізацію допомоги й поширення інформації про ресурси, так і посилювати ризики в разі сенсаційного та надто емоційного висвітлення теми суїциду [12, с. 235–240]. Дослідження Vörös et al. присвячено вивченню інтернет-середовища з точки зору його впливу на суїцидальну динаміку. Підкреслюється, що воно може бути джерелом інформації та первинного саморозкриття для людей з ризиком суїциду, але не завжди перетворюється на реальний місток до професійної підтримки [15, с. 835].

В українському науковому полі проблема пошуку допомоги при суїцидальному ризику набуває особливої актуальності в умовах війни, масової травматизації та емоційного виснаження, однак, як було зазначено вище, поки що не сформувалася як окремий усталений напрям досліджень. Водночас окремі її аспекти розглядаються в працях, присвячених зверненню по психологічну допомогу, бар'єрам отримання підтримки, превенції та постпревенції суїцидів. Зокрема, затвердження Стандарту медичної допомоги «Суїцидальна поведінка», що відбулося цього року, створює нормативну основу для раннього виявлення ризику, оцінки стану, планування безпеки та маршрутизації пацієнтів [2, с. 3–10]. Дослідження І. С. Клименко та співавторів, присвячене потребі у психологічній допомозі серед військовослужбовців. В результаті окреслено бар'єри звернення, зокрема недовіру до фахівців, соціальну стигму, сором, переконання в неефективності психологічної допомоги та побоювання щодо негативних наслідків для військової кар'єри [1, с. 490–503].

Важливим внеском у дослідження українського контексту є праця О. Лущак, М. Великодньої, В. Депутатова та О. Стрибіцької, у якій проаналізовано звернення по допомогу у сфері психічного здоров'я серед дорослих українців під час повномасштабної війни. Автори розглядають поняття «help-seeking» як контакт із фахівцем психічного здоров'я – психологом, психіатром або психотерапевтом і показують, що звернення по допомогу пов'язане не лише з інтенсивністю симптомів, а й з наявністю попереднього діагнозу, вимушеним переміщенням та іншими соціально-демографічними чинниками [9, с. 1–3].

Частина українських досліджень пов'язана із превенцією та постпревенцією суїцидів у закладах освіти. Зокрема С. Л. Чуніхіна, Л. А. Найдьонова та Н. Ф. Умеренкова аналізують запити освітян щодо впровадження протоколів постпревенції суїциду або його спроби, підкреслюючи необхідність алгоритмізації дій, кризової взаємодії та залучення різних фахівців і служб [4, с. 54–61]. У методичних рекомендаціях, підготовлених колективом Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, представлено соціально-психологічні технології кризової взаємодії педагогічної спільноти, сім'ї та громади у випадку суїциду або його спроби в закладі освіти [3, с. 5–7].

Таким чином, українські дослідження створюють важливу основу для аналізу окремих компонентів

пошуку допомоги: кризового контакту, бар'єрів звернення, психологічної підтримки військовослужбовців, поственційної взаємодії та організації допомоги в умовах війни. Водночас емпіричні дослідження, безпосередньо спрямовані на вивчення проблеми пошуку допомоги саме серед осіб із суїцидальними думками, намірами або попередніми спробами суїциду в українських громадах, залишаються недостатньо представленими. Це зумовлює потребу у подальшому дослідженні чинників, які підвищують або знижують імовірність звернення, а також маршрутів звернення та точок входу до системи підтримки при суїцидальному ризику.

Метою статті є узагальнення теоретичних підходів і емпіричних даних щодо чинників, які сприяють або перешкоджають своєчасному зверненню по професійну та неформальну підтримку у випадку суїцидального ризику.

Виклад основного матеріалу. Пошук допомоги при суїцидальному ризику є одночасно і клінічною, і соціальною проблемою, оскільки рішення людини звернутися або не звернутися по допомогу формується на перетині симптомів, переконань, доступності послуг, культурних норм і реакцій оточення. У сучасній літературі пошук допомоги (help-seeking) розглядають як динамічний процес активного звернення по підтримку, що охоплює усвідомлення проблеми, вибір джерела допомоги, перший контакт і подальше утримання у взаємодії із сервісом [13, с. 174–176]. В основі теоретичного пояснення пошуку допомоги лежать декілька підходів. Однією з найчастіше застосовуваних моделей є модель переконань щодо здоров'я (Health Belief Model, HBM). В ній імовірність дії щодо пошуку допомоги пов'язується зі сприйнятою вразливістю, сприйнятою тяжкістю проблеми, очікуваною користю звернення, бар'єрами та самоефективністю (вірою в свої сили та наявністю попереднього досвіду вирішення проблем). Отже, людина має не лише переживати страждання, а й ідентифікувати його як значущу особисту проблему, пов'язувати стан із ризиком, вірити у можливу користь допомоги та бачити реалістичний спосіб подолати перешкоди [14, с. 176–179]. Якщо людина нормалізує свій стан, не вважає звернення потрібним або очікує, що бар'єри переважать користь, висока інтенсивність дистресу не обов'язково трансформується в дію.

Іншою пояснювальною рамкою є теорія запланованої поведінки (Theory of Planned Behavior, TPB). Вона пов'язує поведінковий намір зі ставленням до дії, суб'єктивними нормами та сприйнятим поведінковим контролем. У контексті суїцидального ризику це означає, що звернення є ймовірнішим, коли людина вважає його корисним, очікує прийнятної реакції значущих інших і бачить практичний шлях до отримання підтримки [5, с. 181–182]. Такий підхід є важливим для комунікаційних кампаній, адже недостатньо повідомити, куди звертатися; необхідно також формувати норму, за якою прохання про допомогу є прийнятною, відповідальною та доступною дією.

Соціо-екологічний підхід доповнює індивідуальні моделі, оскільки розглядає поведінку в контексті взаємодії особистих, міжособистісних, організаційних, громадських і політичних чинників. Людина може мати позитивне ставлення щодо звернення, проте не звернутися через черги, вартість послуг, нестачу спеціалістів, страх порушення конфіденційності або відсутність сервісу, чутливого до її віку, досвіду чи культури [11, с. 351–353]. Разом ці підходи дозволяють аналізувати пошук допомоги як поєднання індивідуальної оцінки ризику й користі, соціальних норм, доступності послуг та якості першого контакту.

При суїцидальному ризику своєчасне звернення може перервати розвиток кризи, зменшити ізоляцію, активувати безпекові ресурси та створити місток до психотерапевтичної, психіатричної або соціальної підтримки. Водночас дослідження свідчать, що значна частина людей із суїцидальними думками, самоушкоджувальною поведінкою або попередніми спробами самогубства не звертається по професійну допомогу. На це впливає декілька причин. Пошук допомоги в умовах суїцидальної кризи часто відбувається на тлі гострого дистресу, безнадії, сорому, амбівалентності та когнітивного звуження. Людина може сумніватися в ефективності допомоги, боятися госпіталізації, осуду або втрати конфіденційності, а також вважати себе тягарем для інших. При цьому важливо розрізняти також джерело й форму допомоги, до яких людина наразі готова: розмова з близькою людиною, звернення до сімейного лікаря, кризової лінії чи фахівця з психічного здоров'я є різними формами пошуку допомоги [13, с. 174–176]. Іншими словами, людина внаслідок свого стану може бути готовою до пошуку допомоги, але лише в певних її формах і при певних умовах.

Особливо виразно ця проблема постає серед студентів, підлітків і людей середнього та старшого віку, хоча механізми, що впливають на рішення про відмову від звернення в цих групах відрізняються [8, с. 399–402; 10, с. 62–64; 16, с. 4–7].

Однією з ключових груп для аналізу особливостей пошуку допомоги є студенти. У дослідженні студентів із підвищеним суїцидальним ризиком, які прийняли рішення не шукати допомоги, найчастіше звучали такі аргументи, як переконання, що лікування не потрібне (66%), брак часу (26,8%) і перевагу самостійного подолання (18%). Стигму прямо згадували 12% учасників [8, с. 401–402]. Це зміщує акцент із пошуку єдиного бар'єра на аналіз різних комбінацій переконань, ресурсів і перешкод.

Дані про профілі суїцидального ризику серед студентів також підтверджують неоднорідність цієї групи. Серед трьох профілів (нижчий рівень симптомів, вищий рівень, нижчий рівень з високим рівнем вживання алкоголю) названі бар'єри мали як співпадіння, так і відмінності. Найважчий другий профіль повідомляв про найбільшу кількість бар'єрів, а третій – найменшу. Для осіб із більш вираженими внутрішніми та зовнішніми симптомами (депресія, імпульсивність і соціальна ізольованість) значу-

щими перепонами були стигма (75,6%), брак часу (73,6%), сумніви щодо необхідності чи ефективності лікування (64,9%), фінансові й логістичні бар'єри (57,1%) і (55,9%) відповідно, та побоювання щодо культурної чутливості сервісів (43,8%). Натомість студенти з меншою кількістю внутрішніх симптомів, але проблемним вживанням алкоголю та відносно вищою соціальною включеністю повідомляли про інший профіль перешкод, зокрема на першому місці був брак часу (65,9%), стигма (58,9%), сумніви щодо ефективності і необхідності допомоги (50,4%), фінансові й логістичні бар'єри (46,6%) і (40,5%), та побоювання щодо культурної чутливості сервісів (21,9%) [6, с. 307–310]. В результаті дослідники дійшли висновку, що універсальні програми профілактики не враховують цих відмінностей і можуть бути недостатніми для найвразливіших груп.

Окрему увагу привертає ефект заперечення допомоги (help-negation effect) – парадоксальна тенденція, за якої посилення суїцидальної ідеації може поєднуватися зі зниженням готовності шукати професійну або неформальну підтримку. У студентських вибірках вищий рівень суїцидального ризику був пов'язаний із нижчою ймовірністю звернення по допомогу [8, с. 399–400]. Цей феномен підриває спрощену логіку «більший дистрес – більше звернень»: у реальності високий ризик може супроводжуватися більшою безнадією, соромом, відчуттям обтяжливості для інших, страхом втратити контроль або переконанням, що допомога вже запізнилася.

Підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості до самоушкодження та суїцидальної поведінки. При цьому у випадку підлітків, пошук допомоги часто є складнішим процесом, оскільки доступ до послуг залежить від батьків, школи, сімейного лікаря та інших дорослих, звернення до яких, як правило, лякає підлітка більше, ніж сам суїцидальний ризик. У вибірці 672 підлітків віком від 11 до 19 років досліджувалась тривалість між появою думок або епізодів самоушкодження і першим клінічним зверненням. Результати показали, що затримка звернення у підлітків часто вимірюється не днями, а місяцями й роками. Серед тих, у кого спостерігалася така затримка, середній час до звернення становив приблизно від 0,99 року після першої суїцидальної спроби до 1,98 року після появи думок про несуїцидальне самоушкодження. Триваліша затримка була пов'язана з тяжчою психопатологією, зокрема симптомами депресії, загальною тяжкістю стану та ознаками межового розладу особистості [10, с. 62–65]. Водночас потрапляння до системи допомоги не означає автоматичного зникнення ризику: нові симптоми можуть виникнути після першого контакту, тому необхідне регулярне повторне оцінювання. Велике значення для виявлення ризику в цьому випадку мають дорослі-гейткіпери, які можуть розпізнати проблему раніше, ніж підліток сам сформулює запит (гейткіпери – представники громад, які проходять спеціальне навчання, щоб бути посередниками між людиною у суїцидальній кризі та системою допомоги).

Пошук допомоги у середньому та старшому віці має іншу логіку. Систематичний огляд показав, що звернення до послуг ментального здоров'я серед людей із суїцидальним ризиком у цих вікових групах загалом залишається низьким. Зверненню можуть сприяти загальна обізнаність про суїцидальну кризу і нижча стигма, тоді як негативні переконання про лікування, культурні установки самодостатності та вікові стереотипи можуть знижувати ймовірність контакту з допомогою [16, с. 4–8]. Для літніх людей особливо важливим є «невидимий ризик»: вони частіше контактують із медичною системою через соматичні скарги, хронічний біль або функціональні обмеження, але суїцидальні думки можуть залишатися неозвученими або нерозпізнаними. Це обґрунтовує необхідність делікатного скринінгу в первинній ланці, залучення родини та розвитку віковочутливих сервісів.

Одним із центральних понять у дослідженнях пошуку допомоги при суїцидальному ризику є стигма. Carpiniello і Pinna в своїй роботі розрізняють публічну стигму, очікувану стигму, самостигму та структурну стигму. Публічна стигма охоплює негативні суспільні уявлення про людей із суїцидальними думками, очікувана – страх осуду або соціальної ізоляції, самостигма – інтеріоризацію таких уявлень, структурна – прояви дискримінації, недоступності послуг або нечутливої комунікації. Стигма може посилювати сором, соціальну дистанцію, ізоляцію й самознецінення, а отже, перешкоджати розкриттю стану та своєчасному контакту з фахівцем [7, с. 2–5]. Водночас те, що респондент прямо не називає стигму, не означає відсутності її впливу: небажання говорити, побоювання щодо конфіденційності та сумніви в корисності допомоги можуть бути її непрямими проявами.

Ще одним фактором впливу на процес пошуку допомоги є засоби масової інформації. Стаття Niederkrotenthaler T. et al. оцінює, як медійні кампанії можуть зменшувати стигму, підвищувати звернення по допомогу й сприяти перенаправленню осіб із ризиком суїциду. У контексті пошуку допомоги медіа формують соціальні норми: чи інтерпретується звернення по допомогу як відповідальна дія, чи як слабкість; чи представлені реалістичні маршрути до підтримки; чи є повідомлення безпечним для людей із високим ризиком. Автори приходять до висновку, що найперспективнішими є багаторівневі профілактичні програми, у яких медійне повідомлення поєднується з підготовкою гейткіперів, навчанням первинної ланки допомоги, доступною кризовою службою та визначеним способом подання звернення. Позитивний ефект також пов'язаний з історіями подолання кризи й отримання підтримки, на відміну від сенсаційного опису способу суїциду чи романтизації смерті [12, с. 236–241].

Цифрове середовище має ще більш неоднозначний вплив на пошук допомоги при суїцидальному ризику. У дослідженні за участю пацієнтів із депресивними розладами понад 80% респондентів стикалися в інтернеті з контентом, пов'язаним із суї-

цидом, а приблизно чверть цілеспрямовано шукала такий контент. За появи суїцидальних думок перевагу надавали зверненню до фахівця з психічного здоров'я, партнера або друзів; водночас частина опитаних припускала, що не попросила б допомоги ні в кого [15, с. 835]. Інтернет може знижувати поріг першого контакту завдяки анонімності, швидкості й доступності, але також створює ризик неякісного контенту, алгоритмічного підсилення небезпечних тем і заміни реальної підтримки пасивним пошуком інформації. Тому цифрові інструменти мають вести до безпечних маршрутів: кризових контактів, первинної консультації, самоскринінгу, підтримки близьких і місцевих сервісів.

Щодо українського контексту пошуку допомоги при суїцидальному ризику можна зробити припущення, що незважаючи на недостатню висвітленість цієї проблеми в українських дослідженнях, більшість висновків зарубіжних дослідників є актуальними для України. При цьому, безумовно, війна, що триває в Україні і її наслідки істотно впливають як на стан людей, що шукають допопогу, так і на функціонування системи підтримки. Тим не менш, можна зробити деякі припущення щодо особливостей пошуку допомоги в Україні, виходячи із наявних українських публікацій.

Зокрема, підкреслюється важливість попереднього формування довіри перед перенаправленням, підготовки людини до наступного кроку, активного супроводу під час звернення, мінімізацію бюрократії тощо. Особливо важливим це є у військовому і ветеранському середовищі. [1, с. 490–503]. Затверджений у 2026 році Стандарт медичної допомоги «Суїцидальна поведінка» задає критерії ефективного перенаправлення: визначений отримувач допомоги, передача мінімально необхідної інформації з дотриманням конфіденційності, погоджений термін першого контакту, план безпеки та перевірка факту звернення. Водночас медичний маршрут доцільно доповнювати механізмами взаємодії з соціальними, освітніми, ветеранськими та громадськими сервісами [2, с. 6–7]. Ще одна важлива ідея полягає в тому, що бар'єр виникає не лише на стороні клієнта. Невизначеність фахівця, страх помилки, відсутність алгоритму допомоги та слабка міжвідомча координація можуть перервати маршрут навіть за наявності у людини готовності звернутися. Тому результат звернення слід оцінювати не тільки за тим, чи звернулася конкретна людина, а й за готовністю установи її прийняти, ясністю ролей і алгоритмів взаємодії, якістю інформаційного обміну, швидкістю контакту із сервісом і наявністю замкненого циклу зворотного зв'язку [4, с. 54–61].

При цьому переважна більшість українських авторів погоджуються з тим, що підвищення дієвості пошуку допомоги при суїцидальному ризику потребує багаторівневої стратегії. На індивідуальному рівні важливо розвивати психічну та суїцидальну грамотність: люди мають знати, що суїцидальні думки є сигналом потреби в підтримці, а не підставою для сорому; що допомога може починатися з розмови; що звернення можливе до кількох джерел; що ранній контакт є безпечнішим, ніж очікування гострої кризи. Психоосвіта має охоплювати ознаки ризику, міфи про суїцид, конфіденційність і доступні ресурси допомоги. На міжособистісному рівні ключову роль відіграють «перші слухачі»: друзі, партнери, батьки, викладачі, колеги, командири та соціальні працівники. Осудлива або панічна реакція може посилити уникнення, тоді як спокійна, емпатійна й орієнтована на безпеку відповідь здатна стати містком до професійної допомоги. Тому підкреслюється важливість програм навчання гейткіперів, які мають оцінюватися не лише за рівнем засвоєних знань, а й за навичками розмови про ризик, первинної підтримки, перенаправлення й супроводу. На інституційному ж рівні вирішальне значення має доступність, зокрема наявність достатньої кількості низькопорогових маршрутів, інформація про які буде широко доступною, з можливістю подальшого перенаправлення до спеціалізованої допомоги в разі потреби.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Підводячи підсумки, варто відмітити наступне.

1. Звернення по допомогу при суїцидальному ризику є багатоступеневим процесом. Між наявністю дистресу, усвідомленням проблеми, визнанням потреби, наміром звернутися, фактичним контактом і продовженням отримання допомоги існують окремі переходи, на кожному з яких людина може втратити зв'язок із системою допомоги. Тому ефективність звернення не можна оцінювати лише за фактом наданої рекомендації. Основними показниками ефективності можуть бути: частка прийнятих рекомендацій, частка здійснених записів, відвідування першої консультації, час до першого контакту, прийнятність маршруту для клієнта, рівень довіри, зменшення бар'єрів, наявність плану безпеки та продовження допомоги. Окремо є сенс фіксувати випадки, коли перенаправлення не відбулося, і аналізувати причини та конкретну точку розриву процесу.

2. Найбільш розповсюджені бар'єри можна об'єднати у шість груп: низьке сприйнята потреби у допомозі та прагнення впоратися самостійно, стигма, сором і страх негативних соціальних або професійних наслідків, недовіра до професійного рівня фахівців та конфіденційності, незручний час, висока вартість, складна логістика, відсутність узгодженого маршруту між службами, неготовність служби надати потрібну допомогу.

Вплив тих чи інших чинників залежить від різних факторів, зокрема віку, статі, професійної культури, клінічного профілю, соціальної включеності й попереднього досвіду допомоги, а також факторів, повязаних з впливом війни.

3. Теорія запланованої поведінки та модель переконань щодо здоров'я пояснюють індивідуальні механізми рішення, а соціо-екологічна модель розглядає їх у ширшому середовищі. Тому перенаправлення не має обмежуватися психоосвітою та інформуванням клієнта. Воно має одночасно впливати на

норми групи, підвищувати довіру, готувати фахівців, спрощувати організаційні процедури та забезпечувати міжвідомчу координацію.

4. Найбільш обґрунтованою практичною моделлю є активне, персоналізоване й замкнене перенаправлення: оцінювання ризику та бар'єрів, спільне формування потреби, вибір прийнятного сервісу, отримання згоди на передачу необхідної інформації, безпосередній контакт із фахівцем, узгоджений час першої зустрічі, план безпеки, перевірка факту звернення та зворотний зв'язок.

При цьому доказова база досліджень пошуку допомоги при суїцидальному ризику значною мірою сформована на західних, університетських або клінічних вибірках. Її не можна беззастережно переносити на сільські громади, людей, які переживають війну, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб або групи з іншими нормами щодо психічного здоров'я. Для України особливо потрібні локальні дослідження того, які бар'єри домінують у різних регіонах, як люди інтерпретують суїцидальний дистрес, яким сервісам довіряють і на яких етапах втрачається контакт із допомогою.

Перспективою подальших досліджень є вивчення реальних маршрутів людей із суїцидальним ризиком у громадах України: від першого розкриття стану до фактичного отримання професійної допомоги. Особливого значення набуває аналіз ефективності низькопорогових точок входу, практик активного перенаправлення, ролі гейткіперів, причин втрати контакту з сервісами та досвіду людей, які не звернулися або припинили взаємодію з допомогою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Клименко І. С., Бовтун О. В., Горлачук Я. О., Депутатов В. О., Галадза М. В. Оцінка потреби у психологічній допомозі серед військовослужбовців та бар'єри звернення. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2025. Т. 12, № 4 (30). С. 490–503. DOI: https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-30-05.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Стандарт медичної допомоги «Суїцидальна поведінка» : наказ МОЗ України від 24 квітня 2026 р. № 546. Київ, 2026. 26 с. URL: https://moz.gov.ua/storage/uploads/b3f8dd99-d2e4-4e99-997a-d810a7f50786/dn_546_24042026_dod.pdf
3. Третинна профілактика суїцидів у закладі освіти: соціально-психологічні технології кризової взаємодії педагогічної спільноти : методичні рекомендації / С. Л. Чуніхіна, Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, С. Л. Кравчук, Н. Ф. Умеренкова, Л. В. Ніконенко, В. Ю. Вінков ; за ред. С. Л. Чуніхіної. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 144 с.
4. Чуніхіна С. Л., Найдьонова Л. А., Умеренкова Н. Ф. Імплементація протоколів поственції суїцидів у закладі освіти: запити освітян. Наука і освіта. 2022. № 2. С. 54–61. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-2-8.
5. Ajzen I. The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991. Vol. 50, No. 2. P. 179–211. DOI: https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T.
6. Bornheimer L. A., Czyz E. K., Koo H. J. et al. Suicide risk profiles and barriers to professional help-seeking among college students with elevated risk for suicide. Journal of Psychiatric Research. 2022. Vol. 152. P. 305–312. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.028.
7. Carpiniello B., Pinna F. The reciprocal relationship between suicidality and stigma. Frontiers in Psychiatry. 2017. Vol. 8. Art. 35. 9 p. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00035.
8. Czyz E. K., Horwitz A. G., Eisenberg D., Kramer A., King C. A. Self-reported barriers to professional help seeking among college students at elevated risk for suicide. Journal of American College Health. 2013. Vol. 61, No. 7. P. 398–406. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2013.820731.
9. Lushchak O., Velykodna M., Deputatov V., Strilbytska O. Mental health help-seeking behavior among Ukrainian adults during the 2nd year of the 2022 Russian invasion: a cross-sectional study. Frontiers in Psychology. 2026. Vol. 17. Art. 1793954. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1793954.
10. Lustig S., Koenig J., Resch F., Kaess M. Help-seeking duration in adolescents with suicidal behavior and non-suicidal self-injury. Journal of Psychiatric Research. 2021. Vol. 140. P. 60–67. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.05.037.
11. McLeroy K. R., Bibeau D., Steckler A., Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. Health Education Quarterly. 1988. Vol. 15, No. 4. P. 351–377. DOI: https://doi.org/10.1177/109019818801500401.
12. Niederkrotenthaler T., Reidenberg D. J., Till B., Gould M. S. Increasing help-seeking and referrals for individuals at risk for suicide by decreasing stigma: the role of mass media. American Journal of Preventive Medicine. 2014. Vol. 47, No. 3, Suppl. 2. P. S235–S243. DOI: https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.06.010.
13. Rickwood D., Thomas K. Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. Psychology Research and Behavior Management. 2012. Vol. 5. P. 173–183. DOI: https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707.
14. Rosenstock I. M., Strecher V. J., Becker M. H. Social learning theory and the Health Belief Model. Health Education Quarterly. 1988. Vol. 15, No. 2. P. 175–183. DOI: https://doi.org/10.1177/109019818801500203.
15. Vörös V., Szabó Z., Torma E. et al. Internet use related to suicidal thoughts and help-seeking: preliminary results of a study with depressive patients. European Psychiatry. 2022. Vol. 65, Suppl. 1. P. S835. DOI: https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2163.
16. Wang X., Beltran S., Burns R. et al. Suicide risk help-seeking among middle– to old-age adults: a systematic review. Innovation in Aging. 2023. Vol. 7, No. 1. Art. igac079. P. 1–12. DOI: https://doi.org/10.1093/geroni/igac079.

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:316.6:004
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.19

Гоцуляк Н. Є.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID: 0000-0003-2170-0666

Онуфрієва Л. А.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
ORCID: 0000-0003-2442-4601

ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ КОГНІТИВНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ОСОБИСТОСТІ: АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

DIGITAL ENVIRONMENT AND THE TRANSFORMATION OF COGNITIVE AND SOCIAL PROCESSES OF PERSONALITY: AN AXIOLOGICAL ASPECT

У статті здійснено теоретичний аналіз цифрового середовища як багатовимірного простору взаємодії людини, техніки та інформації, а також розглянуто його вплив на трансформацію когнітивних і соціальних процесів особистості. Проаналізовано підходи сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідників до визначення понять інтернет-середовища, кіберсередовища, медіасередовища та цифрового середовища. Визначено, що цифрове середовище виступає не лише технічним простором комунікації, а й чинником формування нових моделей поведінки, мотивації, соціальної взаємодії та самопрезентації особистості.

Особливу увагу приділено механізмам входження особистості у цифровий простір, зокрема мотиваційним, інструментальним та міфологічним складовим. Розкрито роль цифрової грамотності, соціальної навігації, гіпертексту та медіакультури у процесах адаптації користувача до сучасного інформаційного суспільства. Обґрунтовано, що цифрове середовище сприяє трансформації когнітивних процесів, зміні способів сприйняття та обробки інформації, розвитку кліпового мислення й формуванню нових особистісних установок.

У статті також акцентовано увагу на взаємозв'язку техногенного простору та розвитку психіки людини, що проявляється у взаємному впливі технологічного прогресу та когнітивних можливостей особистості. Висловлено припущення щодо формування нового типу особистості – «цифрового покоління», для якого характерні високий рівень когнітивної транзитивності та інтеграція цифрових практик у повсякденне життя. Зроблено висновок про необхідність подальшого вивчення психологічних і соціокультурних наслідків цифровізації сучасного суспільства.

Ключові слова: цифрове середовище, інтернет-середовище, медіасередовище, аксіопсихологія, ціннісно-смислова сфера особистості, когнітивні процеси, соціальна взаємодія, психологія праці, діяльність, опанувальна поведінка, цифрова трансформація.

The article presents a theoretical analysis of the digital environment as a multidimensional space of interaction between humans, technology, and information, and examines its influence on the transformation of cognitive and social processes of personality. Approaches of contemporary domestic and foreign researchers to defining the concepts of the Internet environment, cyberspace, media environment, and digital environment are analyzed. It is determined that the digital environment functions not only as a technical space for communication, but also as a factor in the formation of new models of behavior, motivation, social interaction, and self-presentation of personality.

Special attention is paid to the mechanisms of an individual's integration into the digital space, particularly the motivational, instrumental, and mythological components. The role of digital literacy, social navigation, hypertext, and media culture in the processes of user adaptation to the modern information society is revealed. It is substantiated that the digital environment contributes to the transformation of cognitive processes, changes in the ways information is perceived and processed, the development of clip thinking, and the formation of new personal attitudes.

The article also emphasizes the interrelation between the technogenic space and the development of the human psyche, which is manifested in the mutual influence of technological progress and the cognitive capabilities of personality. An assumption is made regarding the formation of a new type of personality – the «digital generation», characterized by a high level of cognitive transitivity and the integration of digital practices into everyday life. The conclusion is drawn that further study of the psychological and sociocultural consequences of the digitalization of modern society is necessary.

Key words: digital environment, Internet environment, media environment, axiopsychology, value-semantic sphere of personality, cognitive processes, social interaction, work psychology, activity, coping behavior, digital transformation.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Інтернет-середовище, згідно з визначенням Депутат В. В. [5], є цілісною освітою, яка не має фізичних кордонів, і формується взаємодіючими інтернет-комунікантами, соціальними групами та об'єднаннями. Це цілісне утворення є опосередкованим соціальними зв'язками з урахуванням технічних засобів (комп'ютерних технологій). Зазвичай, користувачі інтернет-середовища об'єднані інтернет-сленгом, певною мотивацією діяльності, зокрема використання студентами інтернет-простору [7], та створюють в інтернет-середовищі віртуальні групи, здатні задовольнити потребу особистості в афіліації та саморозвитку. Зінченко О. В. зазначає, що інтернет-середовище – це сукупність соціальних мереж та процесів, які в них відбуваються [5].

За результатами дослідження Онуфрієвої Л. А., Дідик Н. М., Чеканської О. А. [7], «основними мотивами у користуванні Інтернет-простором майбутніх психологів та соціальних працівників є: пізнавальний (освітній), розважальний та комунікативний. Високий рівень претензій і самооцінки студентів свідчать про те, що користування Інтернетом здійснюється з метою покращення своїх навчально-освітніх результатів, виконання студентських завдань та як спосіб пасивного відпочинку. Ціннісні орієнтації в більшості студентів індивідуалізовані, спрямовані на саморозвиток, кар'єру, розваги. Сильно виражена Інтернет-залежність відсутня» [7, с. 261].

Тут доречно відзначити паралель між інструментальною грамотністю в інтернет-середовищі та цифровому середовищі. Якщо в інтернет-середовищі інструментальна грамотність пов'язана з рівнем володіння технічними агентами інтернет-середовища, то в цифровому середовищі технічна грамотність визначається загальною здатністю оперувати технічними засобами та переносити отримані навички використання з одного виду техніки на інший [10]. У такому разі важливим стає питання про когнітивні та мотиваційні фактори оволодіння техногенним простором та можливості їх транзитивності. У свою чергу, мотиваційна складова входження особистості в інтернет-середовище поєднує групи мотивів (творчі та споживчі), які недоступні для реального простору. Такі висновки дозволяють говорити про новоутворення у структурі мотивації особистості та вказувати на динамічність особистісних показників. Водночас, зазначимо, що автором визначено мотиви знаходження та діяльності особистості в соціальних мережах інтернет-середовища, але не вивчено специфіку мотивації до діяльності у техногенному просторі. Подібні дослідження можуть дозволити детальніше розглянути специфіку когнітивних процесів інтернет-користувачів [12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з дослідженнями Мгалоблішвілі А., розвиток інтернет-середовища сприяв запровадженню нових термінів – інтерактивність, мультимедійність, гіпертекст та інші. Гіпертекст, своєю чергою, є оцифрований реальний матеріал, що у результаті існує лише у електронній формі [6]. Варто зазначити, що в рамках вивчення цифрового середовища гіпертекст набуває дещо іншого значення (Сургунд Н. & Козак А.) [8]. У цьому випадку гіпертекст – це текст, сформований та зрозумілий лише в рамках цифрового середовища та цифрової діяльності. Йдеться про спеціалізовані терміни, технічні значення, культурно обумовлені меми і знакове вираження емоцій.

Найбільш детально процеси, що відбуваються в інтернет-середовищі, описує Мгалоблішвілі А., авторка концепції входження особистості в інтернет-середовище [6]. У своїх дослідженнях вчена наводить критерії диференціації реальної та віртуальної адаптації особистості. Одним із важливих критеріїв стає активність особистості як суб'єктивний фактор її адаптації та розвитку. Користувач в інтернет-середовищі здатний проявляти активність по відношенню до дії з урахуванням механізму самовираження. Зазначимо, що механізм самовираження доступний і для об'єктивної реальності, проте в інтернет-середовищі він стає більш актуальним та провідним. Його актуальність пояснюється інструментальними можливостями інтернет-середовища, які активно сприяють самовираженню та самопрезентації особистості. Крім того, механізм самовираження лежить в основі самоконструювання особистості свого віртуального образу та простору її оточуючого. Віртуальний образ особистості, на думку авторки, пов'язаний із складовими входження особистості в інтернет-середовище.

У дослідженнях зарубіжних науковців до таких складових відносить мотиваційну, міфологічну та інструментальну [9; 13]. Варто зазначити, що інструментальна складова є вказівником на рівень інструментальної компетентності особистості – рівень володіння технічними агентами інтернет-середовища, можливість використання різноманітності форумів та соціальних мереж, а також можливості пошукової активності. Підвищення інструментальних навичок особистості відбувається одночасно із зміною міфологічної та мотиваційної складових.

У свою чергу, міфи про інтернет-середовище дозволяють оцінити в ретроспективі соціальні установки особистості, які сформували її ставлення. Однак ми припускаємо, що установки по відношенню до інтернет-середовища є похідним відношенням до цифрового середовища в цілому.

Це пояснюється доступністю гаджетів, моделюванням майбутнього з урахуванням технічного оснащення життя, зв'язку життєвого успіху та поведінки особистості в цифровому середовищі та інших соціальних установок у структурі уявлень особистості [2]. Саме ці установки спричиняють специфіку інтернет-активності та ступінь необхідності у використанні інтернет-середовища.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізові впливу цифрового середовища на трансформацію когнітивних і соціальних процесів особистості крізь призму аксіологічного підходу, зокрема у виявленні змін у системі цінностей, психології праці і діяльності особистості, способах сприйняття, мислення, комунікації та соціальної взаємодії в умовах цифровізації сучасного суспільства.

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, що поняття кіберсередовища та входження до нього найбільш детально описано у соціологічних дослідженнях вчених Брандімарте Л., Аквісті А., Левенштейн Г. [3]. Насамперед авторами зазначено, що входження в кіберсереду передбачає освоєння особистістю технології міжособистісної комунікації в соціальних мережах, чатах, блогах, а також засвоєння навичок соціальної навігації, норм і правил поведінки у віртуальних спільнотах. Такий підхід уможливлює детально розглянути комунікативні віртуальні процеси, але значно обмежує уявлення про особистість в інтернет-середовищі та цифровому середовищі в цілому. Не включені в дослідження вченого, але потребують детального вивчення когнітивних особливостей та технічних навичок безпосередньо самих користувачів, що дозволить сформувати більш детальну картину особистості в просторі двійкового коду.

Своєю чергою, Левенштейн Г. зазначає, що процес входження до кіберсередовища починається з моменту отримання особистості інформації про існування цього середовища [3]. Процеси входження до кіберсередовища можна поєднати у два етапи – архетипічний та інструментально-когнітивний. На архетиповому етапі, як правило, уявлення про кіберпростір користувача формується з урахуванням культурних артефактів. До таких артефактів дослідник належить: знайомство з контентом соціальних мереж та віртуальних майданчиків; віртуальні книги та ігри; оповідання та коментарі інших користувачів.

Процеси, що відбуваються на цьому етапі, можна порівняти з інтерналізацією, яка відбувається на підставі дослідження особистістю користувача соціальних міфів, які пов'язані із функціонуванням кіберсередовища, а ролі агентів «входження» цьому етапі виступають значні оточуючі люди. Відомо, що такі міфи дозволяють компенсувати користувачеві брак знань про кіберсередовищі та впливають на подальше підвищення мотивації до знаходження у кіберсередовищі [4].

Аквісті А. зазначає, що після завершення архетипічного етапу входження до кіберсередовища слідує інструментально-когнітивний [1]. Інструментальний компонент цього етапу пов'язаний з технічною грамотністю особистості, а також навичками соціальної навігації в кіберсередовищі та вмінням взаємодіяти в ньому з урахуванням норм та правил. У свою чергу, когнітивна частина досліджуваного етапу полягає у можливості перенесення нетипових моделей поведінки для особистості, відображених у кіберсередовищі, на звичайну поведінку користувача. У разі відбувається розширення його соціального досвіду. У рамках цього перенесення відбувається когнітивне переосмислення, адаптація та застосування отриманих у кіберсередовищі знань. Крім того, автор наголошує на важливості впливу попереднього реального комунікативного досвіду користувача на перебіг його знаходження в кіберсередовищі.

Концепція Аквісті А. є значущою у вивченні поведінки особистості в цифровому середовищі, розширюючи уявлення про комунікативні процеси в кіберсередовищі, проте ставить перед дослідниками низку експериментально-методологічних проблем: насамперед, недослідженими залишаються установки особистості стосовно використання цифрового середовища в цілому та вплив цих установок на подальше; по-друге, не вивчені особисті смисли користувача в кіберсередовищі, які можуть визначати поведінку особи в кіберсередовищі; по-третє, не вивчено можливу трансформацію індивідуально-психологічних процесів у кіберсередовищі, що значно звужує уявлення про оцифровану особистість. Припускаємо, що вивчення особистісних новоутворень та трансформація індивідуально-психологічних процесів дозволить створити картину сучасного користувача цифрового середовища, спрогнозувати можливі ризики та розробити систему психологічного супроводу для їх запобігання [1].

Наступним середовищем, що утворилося в сучасному світі, є медіасередовище. В рамках вивчення медіасередовища відомі такі дослідники як Бойд Р. Л., Паска П., Леннінг К. [2]. Вченими досліджено особливості медіа, які полягають в аналізові комунікативної складової культури медіа, особистості інформаційного простору, реорганізації життєдіяльності людини з урахуванням розвитку медіа.

Варто уточнити, що Козак А. характеризує медіасередовище як систему функціонуючих медіа, різноманіття та поліфункціональність інформаційних каналів, наявність та форми неформальної комунікації, інсайдерські думки та ідеї, які представлені у просторі ЗМІ [8]. Крім того, медіасередовище включає конкуруючу та суперечливу інформацію. Таке визначення медіасередовища розкриває її особливості, але не дає можливості вивчити можливий вплив на особистість. Крім того, дослідження Козак А. відносяться до всіх форм ЗМІ, у тому числі й у реальному просторі, що ускладнює процес дослідження впливу віртуальних ЗМІ на особистість сучасної людини [8].

Депутат В. В. зазначає, що медіасередовище може розглядатися, як і інтернет-середовище, без тимчасових і просторових кордонів і включати відсоток головної та другорядної інформації, яку сучасна людина не завжди здатна переробити [5]. Таке дослідження підтверджує тезу про кліповість мислення в сучасному світі, але виключає можливість появи новоутворень у структурі особистості при взаємодії з медіасередовищем. Такі новоутворення припущені низкою дослідників (Брейді В. Дж., Гантман А. П., Ван Бавел Дж.) [4].

З іншого боку, відповідно до Зінченко О. В., медіасередовище репрезентується в структурі психіки людини у зв'язку з його діяльністю [5]. Так, сприйняття медіа проходить крізь призму звичної діяльності особистості системи уявлень та установок. Визнаючи значимість зазначених досліджень, акцентуємо на недостатності емпіричного підтвердження зазначених фактів. Більше того, припустимо можливість взаємозв'язку когнітивних установок і стилів із можливістю переробки різнопланової інформації. У разі сприйняття інформації то, можливо пов'язані

з працею і діяльністю особистості, але з опосередковуватися їй.

Наступним важливим параметром, що досліджується, є особливості цифрового середовища. Перш за все, для об'єктивного аналізу необхідно розпочати з визначення термінів цифрове середовище та техногенний простір.

Насамперед, межі теорії виходять доцифрові можливості організації простору – електромагнітні хвилі, електрика, магнетизм, магнітне полі та інші. Зазначені компоненти є основою для техногенного простору, проте не передбачають постійну залученість особистості їх стимуляцію. З іншого боку, поза поглядів реляционізма залишається необов'язковість участі людини у діяльності техногенного простору. Припустимо, що людський фактор є каталізатором цього простору, однак останній може функціонувати без інтервенції. Отже, постнекласична субстанціальна теорія більшою мірою описує специфіку техногенного простору та приймається нами як провідна методологічна основа.

Крім специфіки простору, необхідно проаналізувати специфіку розуміння середовища у науці. Якщо у фізиці поняття простору є предметом безлічі дискусій, то у рамках досліджуваного компонента нерідко застосовується фраза «середовище, простір заповнює». Отже, середовище чи континуум є здатність заповнити обсяг (простір), не залишаючи у своїй порожнеч [8]. У середовищі, як відомо, відбуваються різні фізичні процеси та знаходяться фізичні об'єкти. Можемо припустити, що цифрове середовище, наповнюючи техногенний простір, може включати як взаємодію цифрових технічних об'єктів, так і взаємодію користувачів. Уточнимо, що на відміну від віртуального середовища, такі взаємодії відбуватимуться поза форматом тут і зараз та передбачатимуть продовження цифрової комунікації навіть без активної взаємодії комунікантів. Крім того, специфіка процесів, що відбуваються в цифровому середовищі поза форматом, тут і зараз дозволяє залишити і відстежити цифровий слід.

Продовжуючи аналіз філософських концепцій цифрового середовища, відзначимо напрямок дослідження, що сформувався, – цифрову філософію, покликану аналізувати вплив цифрових технологій на сучасну особистість і постмодерністське суспільство [9]. Цікаво, що такі висновки активно підтверджуються когнітивними психологами впродовж тривалого часу. Дослідження психіки у когнітивному підході уможливили встановити циклічну закономірність: спроби перенести модель психіки людини на машини з метою розвитку штучного інтелекту призводили до розвитку функціоналу машин та подальшого розвитку людської психіки. Через що когнітивні моделі особистості оновлювалися і тягли у себе чергові розширення функціоналу техніки [12]. У зв'язку з цим можемо резюмувати, що взаємодія особистості з цифровим середовищем зумовлює зміни моделі психіки людини і ставить актуальну проблему уточнення поняття особистості в цифровому середовищі. Зазначимо, що у межах праць Сургунд Н., Козак А. висвітлена специфіка ставлення до цифрового середовища та частота його використання визначається культурними факторами та віком людини, яка звертається до технічних благ [8]. Визнаючи значимість зазначеного дослідження, відзначимо низку суперечливих фактів:

1. Насамперед, проведені нами в ході аналізу актуальності теми експерименти, дозволили з'ясувати, що віковий фактор у багатьох випадках не впливає на цифровий інтерес та цифрову компетентність особистості. Припускаємо, що в основі частоти звернення до цифрового середовища, більшою мірою лежить мотивація людини та її установки по відношенню до цифрового середовища. Крім того, в аналізі поведінки особистості в цифровому середовищі, саме цифрове середовище обмежене гаджетами, здатними підключатися до Інтернету. Однак досліджуване середовище є насиченішим та включає більше видів техніки і варіантів взаємодії з цією технікою.

2. По-друге, у працях Сургунд Н., Козак А. запропоновано дихотомію взаємодії з цифровим простором – аборигени та мігранти. Однак на сьогоднішній день, на нашу думку, можливий третій тип особистості у цифровому середовищі, який умовно можна назвати *digital generation* – цифрове покоління. Припустимо, що цифрове покоління характеризується показниками когнітивної транзитивності, як і цифрові аборигени. У такому разі, припустимо аксіому, що подібна транзитивність сприяла не тільки зміні особистісних особливостей, а й цифрового середовища загалом.

Висновки. У рамках філософських концепцій цифрове середовище є континуумом, де відбувається взаємодія на рівнях: «техніка-техніка», «техніка-людина» та «людина-людина». Ця взаємодія включає взаємний вплив особистості та цифрового середовища, можливі трансформації особливостей особистості і, зрештою, може призводити до формування нової, відмінної від реальної, цифрової оболонки. Цифрове середовище передбачає обов'язковий взаємозв'язок суб'єктів і об'єктів, що входять до нього, заповнюючи і «оживляючи» техногенний простір. Насамперед, у межах таких досліджень враховується, переважно, вплив техногенного простору в розвитку культурних об'єктів, що зменшує участь особистості формуванні цифрової середовища. По-друге, акцент робиться на віртуальному середовищі та можливостях використання культурних об'єктів у рамках віртуальної, доповненої та змішаної реальності, що звужує можливість використання та перетворення цих об'єктів. По-третє, не вивчені, але потребують вивчення зміни, що відбуваються в суспільстві під впливом оцифрування культурних об'єктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аквісті А., Брандімарте Л., Левенштейн Г. (2015). Конфіденційність та поведінка людини в епоху інформації. *Science*. 2015. С. 509–514. DOI: https://doi.org/10.1126/science.aaa1465

2. Бойд Р.Л., Паска П., Леннінг К. (2020). Панорама особистості: концептуалізація особистості через великі поведінкові дані. *Європейський журнал особистості*. Сучасне онлайн-видання. DOI: https://doi.org/10.1002/per.2254

3. Брандімарте Л., Аквісті А., Левенштейн Г. (2013). Неправильно враховані конфіденційності: конфіденційність та парадокс контролю. *Соціально-психологічні та особистісні науки*. С. 340–347. DOI: https://doi.org/10.1177/1948550612455931

4. Брейді В.Дж., Гантман А.П., Ван Бавел Дж.Дж. Захоплення уваги допомагає пояснити, чому моральний та емоційний контент стає вірусним. *Журнал експериментальної психології: загальні питання*. 2019. С. 746–756. DOI: https://doi.org/10.1037/xge0000673

5. Зінченко О.В., Депутат В.В. Аналіз сучасних напрямів соціально-психологічних досліджень інтернету. *Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії наук України.* Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 46–49. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.7

6. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 2(70), 2023. С. 201–208. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208

7. Онуфрієва Л.А., Дідик Н.М., Чеканська О.М. Психологічні особливості використання студентами інтернет-простору. *Інформаційні технології і засоби навчання*. Том 74 №6 (2019). С. 250–265. DOI https://doi.org/10.33407/itlt.v74i6.2568

8. Сургунд Н., Козак А. Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування власного «я» підлітків. *Psychology Travelogs*, (4), С. 15–25. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2

9. Clowes R.W (2013). Когнітивна інтеграція електронної пам'яті. *Огляд філософії та психології*. С. 107–133. DOI: https://doi.org/10.1007/s13164-013-0130-y

10. Collange J., Guegan J. Using virtual reality to induce gratitude through virtual social interaction. Comput. Hum. Behav. 2020. вип. 113. С. 1-11. DOI: https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106473

11. Deighan, M., Ayobi A., O'Kane A. Social Virtual Reality as a Mental Health Tool: How People Use VR. Chat to Support Social Connectedness and Wellbeing. *Conference on Human Factors in Computing Systems*. 2023. вип. 100. С. 1–13. URL: https://doi.org/10.1145/3544548.3581103

12. Desdentado, L., Miragall, M., Llorens, R., Escrivá-Martínez, T., Mai-Lippold, S., Pollatos O., Baños R. Interoception and emotion regulation following a sad mood induction. *Current Psychology.* 2024. вип. 43. С. 35169–35184. URL: https://doi.org/10.1007/s12144-024-06950-1.

13. Flynn, A., Brennan, A., Barry, M., Redfern S., Casey D. Social connectedness and the role of virtual reality: experiences and perceptions of people living with dementia and their caregivers. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*. 2024. вип. 19. С. 2615–2629. URL: https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2310262

Дата першого надходження статті до видання: 04.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:316.4.06
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.20

Донець О. І.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
ORCID: 0000-0002-1273-6205

АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ: РОЛЬ МІКРО- ТА МАКРОСОЦІАЛЬНИХ ДЕТЕРМІНАНТ

ADDICTIVE BEHAVIOR OF CONTEMPORARY YOUTH IN THE CONTEXT OF SOCIAL TRANSFORMATION: THE ROLE OF MICRO- AND MACROSOCIAL DETERMINANTS

У статті здійснено теоретичний аналіз соціальних детермінант адиктивної поведінки сучасної молоді. Узагальнено підходи до розуміння феномену адикції у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Визначено спільні риси й відмінності у трактуванні механізмів її виникнення. Акцентовано, що зарубіжні дослідження переважно акцентують увагу на ритуалізації поведінкових практик і повторюваності моделей взаємодії як ключових чинників формування залежності, тоді як у вітчизняній традиції основна увага приділяється впливу зовнішнього об'єкта залежності. Наголошено, що сучасні форми адиктивної поведінки доцільно розглядати у широкому соціальному контексті, який визначається трансформацією суспільних норм. Встановлено, що нестабільність соціального середовища ускладнює процес адаптації молоді, посилює потребу у пошуку нових форм соціальної підтримки та підвищує ризик формування дезадаптивних моделей поведінки. Проаналізовано особливості впливу мікро- та макросоціальних детермінант на формування адиктивної поведінки. На мікросоціальному рівні розглянуто роль сім'ї та референтних груп як основних агентів соціалізації, що формують нормативні установки, цінності та поведінкові орієнтації особистості. Показано, що в умовах соціальної кризи вибір референтного середовища може зміщуватися у бік асоціальних спільнот, де адиктивні практики набувають нормативного характеру. На макросоціальному рівні розкрито значення суспільних інститутів, соціальних норм і механізмів інституціоналізації у забезпеченні стабільності соціального порядку. Окреслено, що трансформація нормативної системи в кризових умовах сприяє виникненню тимчасової соціальної дезадаптації, яка опосередковано підвищує ризик залучення молоді до адиктивних форм поведінки. Наголошено на необхідності комплексного врахування взаємодії мікро– та макросоціальних чинників під час дослідження механізмів формування адиктивної поведінки сучасної молоді.

Ключові слова: адикція, адаптація, ситуації невизначеності, особистість, життєстійкість, молодь, українська молодь, соціально-психологічна дезадаптація.

The article presents a theoretical analysis of the social determinants of addictive behavior among contemporary youth. Approaches to understanding the phenomenon of addiction in both Ukrainian and international scholarly literature are summarized. The common features and differences in the interpretation of the mechanisms underlying the development of addiction are identified. It is emphasized that international studies primarily focus on the ritualization of behavioral practices and the repetitive nature of behavioral patterns as the key mechanisms of addiction formation, whereas the Ukrainian scientific tradition places greater emphasis on the influence of the external object of addiction. It is argued that contemporary forms of addictive behavior should be considered within a broader social context shaped by the transformation of social norms. It is established that the instability of the social environment complicates the adaptation process of young people, increases the need to seek new forms of social support, and raises the risk of developing maladaptive patterns of behavior. The influence of micro– and macrosocial determinants on the formation of addictive behavior is analyzed. At the microsocial level, the role of the family and reference groups as the primary agents of socialization responsible for shaping normative attitudes, values, and behavioral orientations is examined. It is demonstrated that under conditions of social crisis, the choice of a reference group may shift toward antisocial communities in which addictive practices become socially normative. At the macrosocial level, the significance of social institutions, social norms, and institutionalization mechanisms in maintaining the stability of the social order is explored. It is outlined that the transformation of the normative system under crisis conditions contributes to temporary social maladaptation, which indirectly increases the risk of youth involvement in addictive forms of behavior. The study emphasizes the necessity of comprehensively considering the interaction between micro- and macrosocial factors in investigating the mechanisms underlying the formation of addictive behavior among contemporary youth.

Key words: addiction, adaptation, situations of uncertainty, personality, resilience, youth, Ukrainian youth, socio-psychological maladaptation.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Українське суспільство наразі стикається зі значними соціальними трансформаціями. Повномасштабне вторгнення, постійна загроза життю та здоров'ю, економічна нестабільність та кризові процеси у суспільстві істотно впливають на життєдіяльність наших співгромадян, зокрема на молодь. Одним із найбільш поширених проявів дезадаптації в умовах соціальної невизначеності є адиктивна поведінка, яка постає як спосіб тимчасового зниження психологічної напруги та пошуку стабільності у зміненому соціальному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковій літературі існує стала традиція розглядати адикції як форму залежної поведінки – тобто такої поведінки, що передбачає стійку потребу в певному об'єкті або виді діяльності, – яка у переважній більшості випадків формується під впливом зовнішнього об'єкту. При цьому в сучасних дослідженнях адикція трактується як явище, що може мати як хімічний, так і нехімічний характер. Подібне розуміння є характерним як для зарубіжної, так і для вітчизняної наукової спільноти, що простежується, зокрема, у працях Л. Абсалямової, Н. Берегової, В. Колби, J. Lemon, L. T. Lam, S. W. Liu та інших дослідників [1–3; 16–18]. Разом з тим необхідно зазначити, що попри загальну узгодженість підходів, представлених у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі щодо базового розуміння феномену адикції, існують певні відмінності у трактуванні механізмів її формування та специфіці прояву феномену адикції. Зокрема, J. Deleuze, L. Rochat, M. Van der Linden наголошують на тому, що адиктивна поведінка не завжди пов'язана із систематичним уживанням психоактивних речовин. На думку зазначених авторів, визначальним чинником адикції може виступати не лише сам об'єкт залежності, а й сформований спосіб поведінки, який набуває стійкого, повторюваного характеру [14, с. 50–54].

У такому розумінні адикції основний акцент переноситься не на сам об'єкт (наприклад психоактивну речовину), а радше на ритуалізацію та повторюваність поведінкових практик. Відповідно, визначальне значення має не лише сам об'єкт залежності чи психоактивна речовина, а й сформований поведінковий патерн, який відтворюється у схожих умовах – не тільки безпосередній акт взаємодії із об'єктом залежності (наприклад алкоголем чи соціальними мережами, тощо), але й сукупність дій, які передують та супроводжують вибір певного місця, часу, способу здійснення поведінки, дотримання усталених індивідуальних ритуалів тощо. Регулярне відтворення таких дій поступово витісняє альтернативні моделі поведінки, унаслідок чого формується стійкий адиктивний патерн, який починає визначати повсякденну активність індивіда [14, с. 50–54]. В іноземній літературі більший акцент робиться на дослідження саме соціальних умов виникнення адикції і їх трансформування, зокрема така практика є більш притаманною дослідженням нехімічних адикцій [15; 19].

У працях вітчизняних авторів, на відміну від низки зарубіжних досліджень, де першочергова увага приділяється ритуалізації поведінки та закріпленню повторюваних поведінкових практик, основний акцент частіше робиться на зовнішньому об'єкті залежності. Таким об'єктом можуть виступати психоактивні речовини або інші стимули, взаємодія з якими зумовлює формування стійкої залежної поведінки [1–3; 9–13].

Отже, у контексті розуміння проблеми адикції відмінність між зазначеними підходами полягає насамперед у різному трактуванні провідного механізму формування адиктивної поведінки. Якщо в низці зарубіжних досліджень основна увага зосереджується на ритуалізації та повторюваності поведінкових практик, які поступово витісняють нормативні моделі поведінки, то у вітчизняній літературі першочергове значення частіше надається об'єкту залежності [1–3; 9–13]. Разом із тим загальний аспект розгляду явища дає змогу пояснити особливості трансформації адиктивної поведінки в сучасних соціальних умовах, коли поряд із традиційними формами залежності дедалі більшого поширення набувають нові способи реалізації адиктивних практик, які зумовлюються саме соціальною складовою.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз соціальних детермінант адиктивної поведінки сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Звертаючись до результатів аналітичних звітів щодо адиктивної поведінки в Україні, можна зробити висновок, що, попри активне поширення нехімічних форм залежності, хімічні адикції продовжують демонструвати стійку тенденцію до розповсюдження серед молоді [4–6; 8]. Це дає підстави припускати, що пояснення сучасної адиктивної поведінки не може обмежуватися виключно аналізом окремих об'єктів залежності чи технологічних змін, а потребує врахування ширшого соціального контексту, у межах якого відбувається соціалізація та адаптація особистості. Одним із значущих соціальних чинників впливу на особистість є сучасна суспільна трансформація, яка відбувається під впливом повномасштабної війни та супроводжується глибокими соціальними змінами.

За умов суспільної трансформації актуалізація адиктивної поведінки зумовлюється не стільки самим об'єктом залежності, скільки кризовим характером соціального середовища, у якому перебуває індивід. Воєнні дії спричиняють зміни раніше усталених соціальних норм, що призводить до погіршення соціально-економічних умов життя та перебудови звичних моделей соціальної взаємодії. Висока динамічність, яка є характеристикою кризового соціального середовища, означає безперервність трансформацій нормативних умов функціонування суспільства. Таким чином, значна частина української молоді стикається з необхідністю постійної адаптації до нових умов існування, які характеризуються високою невизначеністю та нестабільністю. Варто зазначити, що означений процес адаптації до нових соціальних умов фактично не завершується,

оскільки об'єкт адаптації залишається нестабільним і продовжує змінюватися. Зазначені процеси проявляються як на мікросоціальному рівні − у сім'ї, найближчому соціальному оточенні та референтних групах, так і на макросоціальному рівні, який охоплює функціонування суспільних інститутів, нормативної системи та соціального порядку загалом. Взаємодія цих рівнів формує складне адаптаційне середовище, у межах якого зростає ризик виникнення дезадаптивних форм поведінки, зокрема адиктивних.

За таких умов одним із можливих способів адаптації стає пошук нової референтної групи, яка забезпечує індивіду відносно стабільну систему норм, цінностей і моделей взаємодії. Особливої значущості набувають соціальні групи, які характеризуються послідовністю власних правил і передбачуваністю поведінки своїх учасників. Навіть якщо такі групи частково не узгоджуються з загальноприйнятими соціальними нормами, вони можуть сприйматися індивідом як усталені в умовах загальної соціальної невизначеності. Саме тому для комплексного розуміння механізмів виникнення адиктивної поведінки доцільно розглянути роль мікро- та макросоціальних детермінант, а також особливості їхнього впливу на процес формування залежної поведінки сучасної молоді.

Аналіз літератури свідчить, що поняття мікросоціального середовища не має універсального трактування. Загалом можна виокремити два основні підходи до розуміння цього явища. Перший підхід ґрунтується на розумінні мікросоціального середовища переважно через інституалізацію сім'ї. У його межах сім'я розглядається як первинна та найменша соціальна одиниця, у якій відбувається початкова соціалізація особистості, формуються базові цінності, норми поведінки та інтереси, що надалі визначають особливості інтеграції індивіда до інших соціальних спільнот. Таким чином, сім'я виступає фундаментом подальшого розвитку соціальних взаємодій особистості [7]. Разом із тим, таке трактування не повною мірою відображає специфіку мікросоціального впливу. Зведення мікросоціального рівня виключно до сім'ї залишає поза увагою інші малі соціальні групи, які також безпосередньо впливають на процес соціалізації індивіда. Крім того, поза межами такого підходу опиняється роль інших локальних соціальних інституцій та форм міжособистісної взаємодії, що можуть здійснювати не менш значущий вплив на формування моделей поведінки особистості. З огляду на це, мікросоціальне середовище доцільно розглядати як сукупність усіх найближчих соціальних груп та інституцій, з якими індивід перебуває у безпосередній взаємодії.

Альтернативний підхід до розуміння мікросоціального середовища представлений у вітчизняній науковій традиції, зокрема у В. В. Москаленко [7]. На думку авторки, сім'я, хоча і залишаючись одним із провідних чинників первинної соціалізації особистості, не може розглядатися як єдиний елемент мікросоціального середовища. Формування особистості відбувається під впливом сукупності малих соціальних груп, кожна з яких бере участь у становленні ціннісних орієнтацій, нормативних уявлень та моделей поведінки індивіда. Тобто сім'я виступає первинним середовищем формування нормативної поведінки особистості (але не зводиться до неї виключно), в межах якого індивід засвоює базові соціальні норми, цінності та моделі взаємодії, які створюють основу для подальшої соціалізації.

У контексті подальшої ширшої соціальної залученості особливого значення набувають референтні групи, формування та вибір яких безпосередньо пов'язані з процесом соціалізації особистості. Потреба у соціальній належності реалізується через пошук референтної групи, цінності, норми та моделі поведінки якої є найбільш близькими для конкретної особистості. Саме така група або групи стають важливим джерелом соціальної підтримки, самоідентифікації та закріплення поведінкових установок. Водночас характер цього процесу значною мірою залежить від суспільних умов, у яких перебуває індивід. Зокрема, кризові явища, такі як воєнні дії, економічна нестабільність чи інші форми суспільної трансформації, здатні змінювати механізми соціальної інтеграції та впливати на вибір референтного середовища.

В цілому референтні для особистості групи можуть обиратися засновуючись на її інтересах, значущих для неї видах діяльності чи ціннісних орієнтаціях (наприклад навчальних або професійних). За умови їхньої соціальної спрямованості референтні групи виконують адаптаційну функцію, забезпечуючи індивіду відчуття належності, соціальної підтримки та можливість конструктивної самореалізації [7]. Водночас, у кризових соціальних умовах процес пошуку референтної групи може набувати іншого характеру. За наявності тривалої соціальної невизначеності або порушення звичних механізмів соціальної інтеграції індивід прагне знайти соціальне середовище, яке забезпечуватиме йому відчуття стабільності. У таких умовах вибір референтної групи не завжди відбувається в межах соціально схвалюваних спільнот. Референтною групою може стати спільнота, у якій адиктивні практики є нормативним або соціально прийнятним елементом взаємодії, що підвищуватиме ймовірність поступового засвоєння означених адиктивних практик індивідом [1–3; 16–18]. У такому випадку адиктивна поведінка формуватиметься не лише як наслідок індивідуальних особливостей особистості, а й як результат впливу групових норм, цінностей та механізмів соціального прийняття [20].

Поряд із мікросоціальним середовищем важливу роль у формуванні адиктивної поведінки відіграє макросоціальний рівень. На відміну від безпосереднього впливу малих соціальних груп, макросоціальне середовище визначає загальні умови функціонування суспільства, формуючи систему соціальних норм, цінностей та інституцій, у межах яких відбувається соціалізація особистості. Особливість макросоціального впливу полягає в тому, що він реалізується переважно опосередковано. Якщо мікросоціальне

середовище безпосередньо взаємодіє з індивідом через сім'ю, референтні групи та найближче соціальне оточення, то макросоціальний рівень впливає через функціонування суспільних інститутів, нормативної системи та загальноприйнятих моделей соціальної поведінки. Відповідно, трансформація суспільних інститутів або зміна нормативного порядку неминуче позначається на діяльності мікросоціальних спільнот та особливостях соціалізації індивіда.

Такий характер макросоціального впливу зумовлений тим, що саме на цьому рівні формується загальна нормативна система суспільства. Соціальні норми набувають інституційного характеру лише за умови їх суспільного визнання та відтворення у діяльності соціальних інститутів і малих соціальних груп. Саме через цей механізм макросоціальне середовище визначає нормативні межі функціонування суспільства, які надалі відтворюються у процесі повсякденної соціальної взаємодії. Відповідно, макросоціальний рівень забезпечує відносну стабільність суспільного розвитку, оскільки підтримує функціонування системи соціальних норм, цінностей та інститутів. Ця нормативна стабільність створює передумови для передбачуваності соціальної взаємодії та ефективної соціалізації особистості. Однак, в умовах суспільної кризи зазначений механізм зазнає суттєвих трансформацій, кризові процеси впливають не лише на окремих індивідів, а й на функціонування суспільних інститутів і нормативної системи загалом. Унаслідок цього порушується звична стабільність соціального порядку, а усталені моделі поведінки втрачають частину своєї регулятивної ефективності.

Від так, криза відбивається на функціонуванні окремих соціальних інститутів, які змушені адаптуватися до нових суспільних умов. У цьому випадку йдеться не про втрату їхньої функціональної спроможності, а про трансформацію механізмів їх діяльності відповідно до зміненого соціального середовища. Іншими словами, кризові умови не ліквідовують соціальні інститути, а змінюють способи реалізації їхніх нормативних і регулятивних функцій. У контексті формування адиктивної поведінки особливого значення набуває здатність індивіда адаптуватися до таких змін. За цих обставин індивід нерідко продовжує орієнтуватися на попередні моделі соціальної взаємодії, які вже не повною мірою відповідають трансформованому соціальному середовищу. Унаслідок цього виникає ситуація невідповідності, за якої індивід продовжує орієнтуватися на нормативні зразки поведінки, сформовані за попередніх соціальних умов, тоді як суспільне середовище вже функціонує відповідно до нових правил і механізмів взаємодії. Така невідповідність між засвоєними моделями поведінки та актуальними соціальними вимогами ускладнює процес адаптації й може призводити до тимчасової соціальної дезадаптації. За таких обставин індивід прагне відновити відчуття соціальної належності та передбачуваності залучаючи соціальне оточення. Відповідно, посилюється роль референтних груп, які здатні запропонувати зрозумілу систему норм, цінностей і моделей взаємодії. Однак такий пошук не завжди завершується інтеграцією до соціально схвалюваних спільнот. У випадках, коли соціальна адаптація у нормативному середовищі ускладнюється, підвищується ймовірність залучення індивіда до асоціальних або девіантних груп, у межах яких адиктивні практики можуть виступати звичною формою групової взаємодії. У такому разі адиктивна поведінка формується не лише як індивідуальна реакція на кризову ситуацію, а й як результат взаємодії макросоціальних трансформацій із мікросоціальними механізмами соціалізації та групової належності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє виокремити адиктивну поведінку сучасної молоді як результат взаємодії індивідуальних та соціальної складової (мікросоціальних і макросоціальних чинників), а не лише як наслідок впливу окремого об’єкта залежності. На первинному (мікросоціальному) рівні індивід засвоює норми, цінності і моделі поведінки за рахунок механізмів соціальної підтримки та прийняття. В умовах соціальної невизначеності референтні групи можуть виконувати адаптаційну функцію, водночас сприяючи засвоєнню адиктивних практик. На макросоціальному рівні вирішальну роль відіграють стан соціальних інститутів, нормативної системи та загальні умови функціонування суспільства. Соціальна трансформація, зокрема спричинена повномасштабною війною, змінює усталені умови соціалізації та адаптації молоді, підвищує рівень невизначеності й ускладнює прогнозованість соціальної взаємодії. Унаслідок невідповідності між раніше засвоєними моделями поведінки та новими соціальними вимогами може виникати тимчасова соціальна дезадаптація, що підсилює потребу в пошуку стабільного соціального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абсалямова Л. М. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. *Науковий* вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1, т. 1. С. 8–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%281%29__3.

2. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. Psychology Travelogs. 2023. № 2. С. 15–22. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4.

3. Біленький Є. А., Козловець М. А., Саух І. В., Федоренко В. О., Котвицький А. А., Цибульський В. В., Жиловага А. С., Дебой В. М. Соціологія: словник термінів і понять : навч. посіб. / за заг. ред. Є. А. Біленького, М. А. Козловця. Київ : Кондор, 2006. 372 с. ISBN 966-435-140-9.

4. Звіт щодо наркотиків та алкоголю за 2020 рік (за даними 2019 року) : звіт. Київ : Державна установа «Центр психічного здоров’я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України», 2020. 56 с.

5. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2022 рік (за даними 2021 року) : звіт. Київ : Державна установа «Інститут психіатрії, судово-психіатричної експертизи та моніторингу наркотиків МОЗ України», 2022. 78 с.

6. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2023 рік (за даними 2022 року). Київ : Державна установа «Центр громадського здоров'я МОЗ України», 2023. 141 с.

7. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. Київ : Фенікс, 2013.

8. Національний звіт щодо наркотиків та наркотичної ситуації в Україні за 2021 рік (за даними 2020 року) : звіт. Київ : Державна установа «Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України», 2021. 57 с.

9. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх. Юридична психологія. 2021. № 2. С. 7–13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2021_2_3 (дата звернення: 17.08.2026).

10. Сізов Д., Саврасов М. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. Габітус. 2023. № 45. С. 166–171.

11. Соколенко М. О. Інтернет-адикція студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Вип. 7. С. 134–139. DOI: https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7272.

12. Філоненко Л. Мотиваційні стимули укріплення ефективності соціально-позитивної поведінки. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. XI, № 16. С. 202–215.

13. Чорнописька В. Агресія як детермінуючий чинник протиправної поведінки людини. *Вісник* Національного університету «Львівська політехніка». Серія : *Юридичні науки*. 2023. Т. 10, № 2 (38). С. 125–130.

14. Deleuze J., Rochat L., Romo L., Van der Linden M., Achab S., Thorens G., Khazaal Y., Zullino D., Maurage P., Rothen S., Billieux J. Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. Addictive Behaviors Reports. 2015. Vol. 1. P. 49–56. DOI: https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001.

15. Favieri F., Forte G., Tambelli R., Tomai M., Casagrande M. I feel addicted to watching TV series: Association between binge-watching and mental health. PeerJ. 2023. Vol. 11. e15796. DOI: https://doi.org/10.7717/peerj.15796.

16. Lam L. T. The Roles of Parent-and-Child Mental Health and Parental Internet Addiction in Adolescent Internet Addiction: Does a Parent-and-Child Gender Match Matter? Frontiers in Public Health. 2020. Vol. 8. Article 142. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00142.

17. Lemon J. Can We Call Behaviours Addictive? Clinical Psychologist. 2002. Vol. 6, No. 2. P. 44–49. DOI: https://doi.org/10.1080/13284200310001707411.

18. Liu S.-W., Chen S., Huang C., Vallario J. Parenting Style and Child Internet Addiction in China: Mediation Effect of Parental Active Meditation. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2025. Vol. 22, No. 4. Article 461. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph22040461.

19. Tambelli R., Favieri F., Casagrande M. New Addictions in Late Adolescence and Emerging Adulthood: How Attachment Style May Predict Problematic Use of Social Networks and Binge-Watching. Healthcare. 2024. Vol. 12, No. 5. Article 556. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare12050556.

20. Watts L. L., Hamza E. A., Bedewy D. A., Moustafa A. A. A meta-analysis study on peer influence and adolescent substance use. Current Psychology. 2024. Vol. 43, No. 5. P. 3866–3881. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-023-04944-z.

Дата першого надходження статті до видання: 06.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:[316.36+316.48]
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.21

Карпенко З. С.
доктор психологічних наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України,
професор кафедри теоретичної та прикладної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
ORCID: 0000-0002-0747-2591

Семенина Г. М.
магістр психології,
кар'єрна радниця хабу «ВОНА Львів»
Міжнародного благодійного фонду «Регіон Карпат»
ORCID: 0009-0007-8735-394X

ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЯКІСТЬ ЇХНІХ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

THE IMPACT OF COMBAT EXPERIENCE ON THE QUALITY OF MILITARY PERSONNEL'S MARITAL RELATIONSHIPS

Статтю присвячено дослідженню впливу бойового досвіду та пов'язаного з ним бойового стресу на якість подружніх взаємин військовослужбовців в умовах триваючої російсько-української війни.

Емпіричне дослідження здійснено за крос-секційним дизайном із виокремленням двох груп порівняння за рівнем бойового стресу: з низькими та високими його показниками.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між військовослужбовцями з низьким і високим рівнями бойового стресу за низкою показників якості подружніх взаємин. За високого рівня бойового стресу зафіксовано нижчі показники взаєморозуміння, задоволеності подружніми стосунками та інвестицій у стосунки, а також менш виражену залученість до конструктивних форм діадичного копінгу. Водночас у групі з низьким рівнем бойового стресу виявлено вищі показники повідомлення про власний стрес, самостійного та підтримуючого спільного подолання, делегування справ партнеру та спільного діадичного подолання. Статистично значущі відмінності встановлено за показниками взаєморозуміння в парі, задоволеності, розміру інвестицій у стосунки, самооцінки власного стресу, самостійного подолання стресу, делегування справ партнера на себе, уміння партнера повідомляти про стрес, негативного спільного подолання та діадичного подолання. Водночас загальна оцінка якості взаємин у двох групах істотно не відрізнялася, що може свідчити про збереження базового рівня стабільності подружніх стосунків та наявність у сімей військовослужбовців адаптаційних ресурсів.

Зроблено висновок про те, що високий рівень бойового стресу пов'язаний із погіршенням окремих параметрів подружньої взаємодії, зниженням задоволеності, взаєморозуміння та інвестицій у стосунки, а також змінами у способах індивідуального й діадичного подолання стресу.

Ключові слова: бойовий досвід, бойовий стрес, військовослужбовці, подружні взаємини, якість подружніх взаємин, взаєморозуміння, задоволеність стосунками, діадичний копінг, подружня адаптація, психологічна підтримка.

The article is devoted to the study of the impact of combat experience and combat-related stress on the quality of marital relationships among military personnel in the context of the ongoing Russian-Ukrainian war.

The empirical study was conducted using a cross-sectional design with two comparison groups distinguished by the level of combat stress: those with low and high levels of combat stress.

The results of the study demonstrated statistically significant differences between military personnel with low and high levels of combat stress across a number of indicators of marital relationship quality. A high level of combat stress was associated with lower levels of mutual understanding, marital satisfaction, and relationship investment, as well as less pronounced engagement in constructive forms of dyadic coping. At the same time, the group with a low level of combat stress demonstrated higher levels of communicating one's own stress, individual coping, supportive joint coping, taking over the partner's responsibilities, and joint dyadic coping. Statistically significant differences were found in mutual understanding between partners, satisfaction, relationship investment, self-assessment one's own stress, individual coping with stress, taking over the partner's responsibilities, the partner's ability to communicate stress, negative joint coping, and dyadic coping. At the same time, the overall assessment of relationship quality did not differ significantly between the two groups, which may indicate the preservation of a basic level of marital relationship stability and the presence of adaptive resources within military families.

It is concluded that a high level of combat stress is associated with deterioration in certain parameters of marital interaction, lower satisfaction, mutual understanding, and relationship investment, as well as changes in individual and dyadic stress-coping strategies.

Key words: combat experience, combat stress, military personnel, marital relationships, marital relationship quality, mutual understanding, relationship satisfaction, dyadic coping, marital adjustment, psychological support.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Травматичний вплив бойового досвіду військовослужбовців на їхній психічний статус та емоційний стан добре задокументований, і розуміння того, як цей досвід переноситься у сферу подружніх взаємин, є надзвичайно важливим як із теоретичних, так і з практичних міркувань, особливо в контексті триваючої російсько-української війни.

Бойовий досвід, зокрема пережиті травматичні події та інтенсивний стрес, пов'язаний з військовими діями, чинять довготривалий вплив на психологічний добробут людини. Цей досвід часто призводить до переживання таких психічних станів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія та низки інших емоційних розладів. Сім'я і насамперед подружній партнер/партнерка як основне джерело соціальної підтримки, відіграє ключову роль у відновленні та адаптації військовослужбовців, які повертаються з бойових дій.

З психологічної точки зору, сім'я – це система взаємозалежних стосунків, в якій психоемоційний стан одного члена впливає на весь її склад. Військовослужбовці, які повертаються з бойових дій, часто демонструють зміни в поведінці, емоційному вираженні та комунікативних патернах, що порушує звичну сімейну взаємодію. Стрес і травми, пов'язані з бойовими діями, часто призводять до труднощів у подружніх взаєминах, проблем у вихованні дітей і загальних змін в емоційному кліматі сім'ї [2].

Бойовий досвід може докорінно змінити сприйняття людиною світу, самої себе та своїх стосунків з іншими. Постійна загроза життю, необхідність вдаватися до насильства та необхідність ухвалювати рішення, що стосуються життя і смерті, в умовах екстремального тиску призводять до підвищеної пильності, емоційного заціпеніння та відчуття відчуженості, які можуть супроводжувати військовослужбовців і вдома, впливаючи на їхні стосунки з членами родини [7].

Крім того, перехід від високо структурованого і дисциплінованого військового середовища до відносної свободи і гнучкості цивільного життя може дезорієнтувати військових, які повертаються додому. Ролі та обов'язки в сім'ї могли змінитися за час їхньої відсутності, що призводить до труднощів у відновленні свого місця в сімейній ієрархії. Постає потреба у відновленні зв'язку зі своїми близькими на емоційному рівні.

В цілому, вплив бойового досвіду військовослужбовців на якість їхніх подружніх стосунків є важливою сферою дослідження в психології. Психологічні наслідки бойових дій виходять за межі функціонування окремої людини та її сімейного оточення. Розуміння цих наслідків має важливе значення для розробки ефективних систем підтримки сімей військовослужбовців, які допомагають їм долати труднощі реінтеграції та підтримувати здорові, продуктивні та повноцінні взаємини [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ветерани бойових дій часто стикаються зі значними труднощами при переході від військової служби до цивільного життя, і цей перехід часто порушує їхні партнерські взаємини. Результати досліджень виявили численні фактори, що сприяють напруженості та розпаду подружніх пар у цій групі внаслідок дії психоемоційних та соціально-економічних стресів, які впливають на задоволеність і стабільність шлюбу.

О. М. Кокун та ін. звертають увагу на те, що одним із найважливіших аспектів подружніх конфліктів ветеранів є вплив стресу, пов'язаного з участю в бойових діях, дратівливості та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ветерани часто переживають роздратування, гнів та є емоційно нестабільними через залишкові ефекти воєнного досвіду [5]. Це проявляється як схильність реагувати агресивно або надмірно опозиційно під час конфліктів, що сприяє наростанню циклу непорозумінь і ворожості в подружніх стосунках. Дослідження, проведене С. Р. Ербесом та ін., показало, що ПТСР, викликаний участю в бойових діях, загострює вербальні конфлікти, призводячи до почастішання суперечок, які можуть перерости у серйозний емоційний і психологічний розлад між ветеранами та їхніми дружинами [10]. Підвищена дратівливість та схильність до гніву, особливо коли вона ускладнюється нездатністю подружнього партнера зрозуміти психологічні труднощі ветерана, призводить до значного погіршення якості подружніх взаємин.

Роль емоційного заціпеніння та відчуження, які часто описують як один із визначальних симптомів ПТСР, є ще одним важливим фактором, що впливає на динаміку подружніх стосунків. Емоційне оніміння проявляється у зниженні здатності до емоційного зв'язку з чоловіком/дружиною, що призводить до труднощів у формуванні близькості та нездатності відповідати на емоційні потреби дружини/чоловіка. Така емоційна відстороненість суттєво впливає на подружній зв'язок, призводячи до переживання самотності та відчуженості партнерів. Як наслідок, партнер сприймається як емоційно недоступний або нецікавий, що ще більше загострює почуття ізоляції та образи у шлюбі. У дослідженні С. М. Монсона та ін. стверджується, що емоційне заціпеніння призводить до браку емоційної близькості, сприяючи загальному зниженню задоволеності та стабільності шлюбу [12]. Слабка емоційна доступність не лише порушує вербальну комунікацію, але й підриває основи довіри та взаємної підтримки, які є важливими для стабільних подружніх стосунків.

Надмірна пильність як ще один поширений прояв ПТСР також відіграє важливу роль у формуванні негативної динаміки подружніх стосунків. К. Кривогуз акцентує увагу на тому, що під підвищеною пильністю розуміють стан високої обізнаності та постійного сканування навколишнього середовища на предмет потенційних загроз. Хоча така реакція може бути адаптивною в зоні бойових дій, вона часто стає дезадаптивною в домашніх умовах. Відтак надто пильні ветерани можуть демонструвати контролюючу поведінку або надмірну обережність, що відображає їхню постійну недовіру до оточення [7]. Така поведінка може призвести до конфлікту з дружи-

ною чи чоловіком, які можуть сприймати подібні дії як нав'язливі та спроби контролювати дії партнера/партнерки. Згідно з дослідженнями Р. Декеля та ін., повсякчасна пильність ветеранів призводить до надмірної опіки або недовіри, що веде до непорозумінь та посилення напруги у стосунках [9]. Це підриває автономію та довіру й дестабілізує подружні стосунки.

Економічна та професійна нестабільність ще більше ускладнює виклики, з якими стикаються ветерани бойових дій у підтримці позитивних подружніх стосунків. О. О. Буковська зазначає, що перехід від військового до цивільного життя часто веде за собою значну професійну та фінансову невизначеність, оскільки ветеранам буває важко знайти стабільну роботу або пристосуватися до невійськового робочого середовища [1]. Така нестабільність може призвести до значного фінансового стресу, який своєю чергою впливає на зниження задоволеності шлюбом, відзначають Б. Р. Карні та Дж. С. Краун [11], а відсутність адекватних систем підтримки або професійних програм, пристосованих до потреб ветеранів, ще більше посилює їхнє відчуття безпорадності, що негативно позначається на подружніх взаєминах.

Психоемоційні наслідки цих стресових факторів виражаються в тому, що військовослужбовці мають значні труднощі у вираженні своїх емоцій і потреб, що створює емоційну дистанцію між ними та їхніми дружинами. Цей емоційний розрив часто призводить до того, що подружні партнери відчувають відсутність підтримки і розуміння, що веде до розчарування і знецінення. На думку С. Л. Сайерс та ін., емоційне заціпеніння та поведінка уникнення, характерні для ПТСР, призводять до непорозумінь та емоційного віддалення комбатантів та їхніх дружин [14]. Це в кінці-кінців сприяє руйнуванню емоційного фундаменту стосунків, відкриваючи шлях до тривалих конфліктів і, нарешті, до розлучення.

Н. Ю. Денисевич вказує на те, труднощі, з якими стикаються дружини ветеранів, також є суттєвими, оскільки вони змушені долати психоемоційні труднощі, викликані бойовим досвідом свого партнера, що призводить до рольового напруження та емоційного виснаження [3]. Дослідження К. Д. Реншоу та ін. свідчать, що подружні пари відчувають вторинний стрес та емоційне напруження через постійну необхідність пристосовуватися до емоційного стану та поведінкових труднощів партнера [13]. Це призводить до зниження задоволеності шлюбом та посилення почуття образи, що ще більше заважає налагодженню позитивних подружніх стосунків.

Взаємозв'язок між психологічними симптомами, динамікою стосунків і соціально-економічними проблемами вказує на багатогранність подружніх труднощів військовослужбовців та ветеранів бойових дій. К. Кривогуз звертає увагу на те, що ветерани, які повертаються з невилікуваними психологічними симптомами, такими як ПТСР, мають вищий ризик дезадаптивної поведінки, що ставить під загрозу стабільність їхніх подружніх стосунків [7].

Н. Ф. Дідик звертає увагу на те, що життєстійкість подружніх пар військовослужбовців формується завдяки різноманітним захисним факторам і заходам, спрямованим на зміцнення стійкої взаємної прихильності [4].

Підтримка подружжя є фундаментальним елементом, який пом'якшує негативний вплив бойового досвіду на подружні взаємини військовослужбовців [16]. Зокрема емпатійне спілкування сприяє емоційній близькості, яка, своєю чергою, слугує буфером проти стресових факторів, таких як симптоми ПТСР. Емпатійний зв'язок подружжя допомагає розвивати життєстійкість в середовищі емоційної безпеки, в якому обидва партнери можуть вільно висловлювати і визнавати свої переживання без боязні осуду.

Метою дослідження є виявлення залежності якості подружніх взаємин військовослужбовців від інтенсивності показників їх бойового стресу – ключового складника бойового досвіду.

Виклад основного матеріалу. Емпіричному дослідженню передувала ***гіпотеза*** про те, що існує прямий зв'язок між високим рівнем бойового стресу та погіршенням якості подружніх взаємин. Зокрема, дослідження передбачає, що стрес, пов'язаний із бойовим досвідом, проявлятиметься у підвищенні напруженості стосунків, зниженні рівня комунікації та емоційній відчуженості партнерів.

Методи емпіричного дослідження: анкетування, Опитувальник бойового стресу О. А. Блінова, Шкала взаємної адаптації в парі або DAS (G. Spanier), Шкала визначення компонентів інвестиційної моделі (C. Rusbult), Опитувальник діадичного копінгу або DCI (G. Bodenmann), Шкала оцінки взаємин або RAS (S. Hendrick); в якості методів математико-статистичної обробки даних виступили описова статистика, порівняльний аналіз з використанням критерію Манна-Уїтні.

Вибірка дослідження складалася з військовослужбовців, з яких 69,4% – чоловіки, а 30,6% – жінки; 48,40% – респонденти віком до 45 років і 51,60% – старші за 45 років; 66,10% респондентів – одружені, а 33,90% перебували у тривалих стосунках; 72,60% респондентів мали дітей.

Організація дослідження. Дане крос-секційне емпіричне дослідження базувалося на чітко розмежованих двох групах порівняння, виокремлених завдяки застосуванню опитувальника бойового стресу О. А. Блінова, дані якого виступили незалежною змінною. За його показниками вибірка розділилася навпіл – на групу з низькими показниками бойового стресу (БС) та групу з високими показниками БС. Нижче подаємо результати діагностики різних параметрів якості подружніх взаємин за вищевказаними методиками (залежні змінні).

Результати. На основі аналізу показників DAS можна помітити, що існують відмінності щодо особливостей взаємної адаптації в парі між військовослужбовцями з низьким та високим рівнями БС (табл. 1).

Нижчі середні показники всіх трьох індикаторів взаємної адаптації осіб із високим рівнем бойового стресу свідчать про те, що їхні подружні стосунки є більш напруженими і менш повноцінними порівняно з тими, хто має низький рівень бойового стресу.

Таблиця 1

Показники DAS у групах із низьким і високим бойовим стресом

Шкали	Низький БС		Високий БС	
	M	SD	M	SD
Порозуміння в парі	53,74	10,76	45,93	12,33
Задоволеність парою	29,86	5,53	27,00	7,67
Згуртованість пари	17,14	3,06	16,40	2,80

Це пов'язано із впливом бойового стресу на їхній психологічний добробут, що позначається на здатності ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти і підтримувати почуття близькості та інтимності зі своїми партнерами. На противагу цьому, вищі середні показники за цими ж індикаторами осіб із низьким рівнем бойового стресу свідчать про те, що ці подружні стосунки характеризуються вищим рівнем взаєморозуміння, задоволеності та згуртованості.

Показники інвестиційної моделі також фіксують відмінності щодо відданості і цінності для партнерів свого подружнього союзу між військовослужбовцями з низьким та високим рівнями БС (табл. 2).

Таблиця 2

Показники інвестиційної моделі у групах із низьким і високим рівнями бойового стресу

Шкали	Низький БС		Високий БС	
	M	SD	M	SD
Задоволеність	6,37	1,30	5,43	1,02
Якість альтернатив	4,39	1,80	4,31	1,48
Розмір інвестицій	4,87	1,38	4,41	1,07
Зобов'язання	5,40	0,62	5,20	1,04

Представлені показники свідчать, що бойовий стрес чинить різнобічний вплив на динаміку стосунків. Нижчий рівень задоволеності та інвестицій військовослужбовців, які перебувають у стані сильного стресу, створює середовище, в якому складніше зберігати відданість, незважаючи на те, що сприйняття альтернативних варіантів не має суттєвих відмінностей. Наведені дані свідчать про те, що бойовий стрес руйнує фундаментальні засади здорових стабільних стосунків, таких як задоволеність та інвестиції, що ослаблює загальну відданість стосункам. Отже, психологічні наслідки участі в бойових діях мимоволі призводять до виснаження подружніх взаємин військовослужбовців.

Показники діадичного копінгу вказують на існування відмінностей за діагностованими індикаторами якості подружніх взаємин між військовослужбовцями з низьким та високим рівнями БС (табл. 3).

Отже, профіль копінгу в подружжях військовослужбовців з різним рівнем бойового стресу свідчить про те, що нижчий рівень стресу асоціюється із більшою залученістю до підтримуючого та діадного копінгів, тіснішою комунікацією з проблем стресу і більш гнучким розподілом обов'язків. Це сприяє зміцненню стосунків і задоволеності ними. На противагу цьому ті військовослужбовці, котрі зазнали сильнішого бойового стресу, менш схильні

Таблиця 3

Показники копінгів у групах із низьким і високим бойовим стресом

Шкали	Низький БС		Високий БС	
	M	SD	M	SD
Вміння повідомляти про власний стрес	15,11	3,18	13,40	2,38
Самостійне подолання стресу	23,20	3,35	20,60	3,68
Делегування справ партнера собі	7,66	1,11	6,53	1,19
Негативне самостійне подолання	14,57	5,21	14,20	3,05
Вміння партнера повідомляти про стрес	15,94	3,02	13,13	4,60
Підтримуюче спільне подолання	19,74	4,25	17,53	3,27
Делегування партнером справ собі	7,31	1,71	6,47	1,51
Негативне спільне подолання	15,54	4,26	12,40	3,70
Діадичне подолання	20,29	4,35	17,20	4,13

до співпраці та віддають перевагу самостійним і неузгодженим з партнером стратегіям подолання стресу. Відзначені особливості вказують на те, що хоча бойовий стрес не перешкоджає ефективному подоланню труднощів, він змінює стратегії, яким надається перевага, що часто призводить до менш відкритого спілкування, обмеженого застосування спільного подолання труднощів і збільшення негативних моделей поведінки, спрямованих на подолання труднощів.

Загальна оцінка стосунків військовослужбовцями з різними рівнями БС відображає загалом однакову їх якість в обох групах, з незначними відмінностями в середніх балах (табл. 4).

Таблиця 4

Показники загальної оцінки якості подружніх взаємин із низьким і високим бойовим стресом

Шкали	Низький БС		Високий БС	
	M	SD	M	SD
Загальна оцінка взаємин	27,71	4,66	27,07	4,53

Невелика різниця в середніх значеннях, схожі стандартні відхилення вказують на схожий досвід задоволеності стосунками, який не знижується різко навіть під впливом високого рівня стресу. Це може свідчити про те, що хоча бойовий стрес впливає на певні аспекти подружньої взаємодії, як це видно з аналізу показників окремих складників якості подружніх взаємин, він не обов'язково призводить до значного зниження загальної задоволеності стосунками. Радше обидві групи зберігають базовий рівень стабільності стосунків, що свідчить про життєстійкість сімей військовослужбовців, які виробили адаптаційні механізми для збереження status quo, незважаючи на стресові фактори.

Також було виявлено статистично значущі відмінності між психологічними конструктами, які

Таблиця *5*

Показники статистичної значущості у групах за рівнем бойового стресу

Характеристика	Манна-Уітні		U	p
	Низький БС	Високий БС		
Порозуміння в парі	53,74	45,93	173,500	,050
Задоволеність	6,37	5,43	134,500	,006
Розмір інвестицій	4,87	4,41	201,000	,041
Вміння повідомляти про власний стрес	15,11	13,40	181,000	,042
Самостійне подолання стресу	23,20	20,60	160,500	,029
Делегація справ партнера на себе	7,66	6,53	140,500	,007
Вміння партнера повідомляти про стрес	15,94	13,13	189,500	,017
Делегація партнером справ на себе	7,31	6,47	180,000	,044
Негативне спільне подолання	15,54	12,40	152,500	,019
Діадичне подолання	20,29	17,20	165,000	,037

маркують ту чи іншу якість подружніх взаємин військовослужбовців. Зокрема, відмінності у взаєморозумінні подружжя, задоволеності стосунками, інвестиціях у стосунки, механізмах подолання стресу, специфічних підходах до управління стресом демонструють значний вплив високого рівня бойового стресу на подружнє життя. Таблиця 5 дає комплексне уявлення про те, як конкретно змінюються стосунки подружніх партнерів та з якими проблемами стикаються військовослужбовці з високим і низьким рівнями БС.

Отже, бойовий стрес досить суттєво змінює характер подружніх взаємин військовослужбовців, впливаючи на розуміння, задоволеність, інвестиції, а також на індивідуальні та спільні стратегії подолання стресу. Існує тенденція до того, що високий рівень бойового стресу може знижувати стійкість партнерських стосунків, зменшуючи психологічні ресурси, доступні для міжособистісної підтримки в парі та вирішення конфліктів. І навпаки, низький рівень бойового стресу сприяє збереженню інвестицій у стосунки, використанню адаптивних методів подолання стресу, що сприяє підтриманню продуктивних подружніх взаємин.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження з'ясувало вплив бойового стресу як провідного індикатора бойового досвіду військовослужбовців на їхні подружні взаємини. Результати засвідчили, що високий рівень бойового стресу пов'язаний зі зниженням якості партнерських стосунків.

Описові статистичні дані підтвердили припущення про те, що військовослужбовцям із високим рівнем бойового стресу притаманний нижчий рівень задоволеності подружніми стосунками, взаєморозуміння, відданості та вірності, сімейної згуртованості для протидії труднощам, порівняно з військовослужбовцями із низьким його рівнем.

Тест Манна-Уітні унаочнив ці відмінності щодо різних індикаторів якості подружніх взаємин залежно від рівня бойового стресу одного з партнерів. Так, статистично значущі відмінності встановлено за показниками взаєморозуміння в парі, задоволеності, розміру інвестицій у стосунки, самооцінки власного стресу, самостійного подолання стресу, делегування справ партнера на себе, уміння партнера повідомляти про стрес, негативного спільного подолання та діадичного подолання.

Дослідження виявило загальну тенденцію, згідно з якою підвищення рівня бойового стресу військовослужбовців корелює зі зниженням якості їхніх подружніх взаємин.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням комплексних заходів щодо екологічного відновлення подружньої взаємодії, забезпечення емоційної та психосоціальної підтримки сім'ям військовослужбовців і покращення їхнього психологічного добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип.128. С. 29-32. URL: visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2438

2. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 28. № 57. С. 27-43. DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-27-433

3. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5. С. 33-42. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol20-Year2017

4. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(7). С. 41-57. URL: https://ir.library.knu.ua/handle/15071834/25968

5. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.

6. Коструба Н. Психічне здоров'я військовослужбовців. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Vol. 41. P. 120-132. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos

7. Кривогуз К. Вплив психологічних наслідків участі у бойових діях на внутрішньосімейні відносини військовослужбовців. *Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник наукових праць.* 2023. С. 217-223.

8. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2. С.137-144. DOI: https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18

9. Dekel R., Goldblatt H. Is there intergenerational transmission of trauma? The case of combat veterans' children. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2008. Vol. 78. № 3. P. 281-289. DOI: https://doi.org/10.1037/a0013955

10. Erbes C. R., Meis L. A., Polusny M. A., Compton J. S. PTSD, social support, and marital adjustment in National Guard and Reserve veterans. *Journal of Family Psychology.* 2008. Vol. 22. № 6. P. 743-751. DOI: https://doi.org/10.1037/a0024007

11. Karney B. R., Crown J. S. Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military. RAND Corporation. 2007. URL: https://www.rand.org/pubs/monographs/MG599.html

12. Monson C. M., Fredman S. J., Macdonald. A., Pukay-Martin N. D., Resick N. A. Effect of cognitive-behavioral couple therapy for PTSD: A randomized controlled trial. *JAMA*. 2012. Vol. 308. № 7. P. 700-709. DOI: https://doi.org/10.1001/jama.2012.9307

13. Renshaw K. D., Rodrigues C. S., Jones D. H. Psychological symptoms and marital satisfaction in spouses of Operation Iraqi Freedom veterans: Relationships with spouses' perceptions of veterans' experiences and symptoms. *Journal of Family Psychology.* 2008. Vol. 22. № 4. P. 586-594. DOI: https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.586.

14. Riggs D. S., Byrne C. A., Weathers F. W., Litz, B. T. The quality of the intimate relationships of male Vietnam veterans: Problems associated with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress.* 1998. Vol. 11. № 1. P. 87-101. DOI: https://doi.org/10.1023/A:1024409200155

15. Sayers S. L., Farrow V. A., Ross J., Oslin D. W. Family problems among recently returned military veterans referred for a mental health evaluation. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2009. № 70. P. 163-170. DOI: https://doi.org/10.4088/jcp.07m03863

16. Sherman M. D., Zanotti D. K., Jones D. E. Key elements in couple's therapy with veterans with combat-related posttraumatic stress disorder. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005. № 36. P. 626-633. DOI: https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.626

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9.07:314.151.3-054.73
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.22

Комаринська-Діамент О. В.
аспірантка кафедри практичної психології
Криворізького державного педагогічного університету
ORCID: 0009-0004-3525-5086

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У ФРАНЦІЇ

COPING STRATEGIES AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG FORCIBLY DISPLACED UKRAINIANS IN FRANCE

У статті представлено результати дослідження зв'язку копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українців, які після 24 лютого 2022 року були змушені переїхати до Франції (*n*=229). Використано україномовні адаптації Brief COPE-26 і BBC-SWB. Обчислено кореляції Спірмена тринадцяти копінг-стратегій із загальним показником благополуччя та трьома його субшкалами з коригуванням *p*-значень за процедурою Бенджаміні–Гохберга. Побудовано множинну лінійну регресійну модель з одночасним введенням усіх стратегій та проведено пошуковий ієрархічний регресійний аналіз.

Найчастіше учасники застосовували активне подолання, планування та прийняття, найрідше – вживання психоактивних речовин і заперечення. Позитивне переосмислення (r_s = 0,385), прийняття (r_s = 0,322) й активне подолання (r_s = 0,303) позитивно корелювали із суб'єктивним благополуччям, тоді як поведінковий відхід від проблеми (r_s = −0,288), самозвинувачення (r_s = −0,251) і заперечення (r_s = −0,216) – негативно (усі зв'язки зберегли значущість після коригування; скориговані $p \le 0{,}003$). Емоційна та інструментальна підтримка не мали статистично значущих кореляцій із показниками благополуччя. Сукупність тринадцяти стратегій пояснювала 32,8% варіації суб'єктивного благополуччя (R^2 = 0,328; скоригований R^2 = 0,287). Вираження почуттів не мало статистично значущої парної кореляції із загальним показником (r_s = 0,088), проте в багатопредикторній моделі мало другий за величиною додатний стандартизований коефіцієнт (β = 0,202; p = 0,004). Зміна цього коефіцієнта після введення інших стратегій узгоджувалася з ефектом негативної супресії. Отже, додатний зв'язок вираження почуттів із благополуччям виявлявся лише після статистичного контролю інших копінг-стратегій. Результати уточнюють роль сукупності копінг-стратегій у благополуччі.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, копінг-стратегії, вимушена міграція, вираження почуттів, негативна супресія, Brief COPE-26, українські вимушені мігранти.

Associations of coping strategies with subjective well-being were examined among Ukrainians forced to relocate to France after 24 February 2022 (*n*=229). Ukrainian-language adaptations of the Brief COPE-26 and the BBC-SWB were used. Spearman rank correlations of thirteen coping strategies with overall well-being and its three subscales were calculated, with *p* values adjusted using the Benjamini–Hochberg procedure. All strategies were entered simultaneously into a multiple linear regression model; an exploratory hierarchical regression was conducted.

Active coping, planning and acceptance were most frequent, and substance use and denial least frequent. Positive reframing (r_s = 0.385), acceptance (r_s = 0.322) and active coping (r_s = 0.303) correlated positively with subjective well-being, whereas behavioural disengagement (r_s = −0.288), self-blame (r_s = −0.251) and denial (r_s = −0.216) correlated negatively (all associations remained significant after adjustment; adjusted p values ≤ 0.003). Use of emotional and instrumental support was not significantly correlated with well-being indicators. Together, the thirteen strategies explained 32.8% of the variance in subjective well-being (R^2 = 0.328; adjusted R^2 = 0.287). Venting was not significantly correlated with the overall score at the bivariate level (r_s = 0.088), but had the second-largest positive standardised regression coefficient in the multiple regression model (β = 0.202; p = 0.004). The change in this coefficient as other strategies were entered was consistent with a negative suppression effect. Thus, the positive association between venting and well-being became apparent only after controlling for the other coping strategies. The findings clarify how coping strategies jointly relate to subjective well-being.

Key words: subjective well-being, coping strategies, forced migration, venting, negative suppression effect, Brief COPE-26, forcibly displaced Ukrainians.

Постановка проблеми. Вимушена міграція, спричинена повномасштабним вторгненням Росії в Україну, за масштабом не має аналогів у Європі від часів Другої світової війни. Після 24 лютого 2022 року чисельність українців, які перебували у Франції на законних підставах, різко зросла. Наприкінці 2021 року чинні документи на перебування мали 18 541 дорослий громадянин України, наприкінці 2022 року – 85 041, а наприкінці 2025 року – 89 929 [11]. Ці зміни відбувалися в контексті значно ширшого вимушеного переміщення: станом на грудень 2025 року у світі було зареєстровано 5,86 млн біженців з України, зокрема близько 5,3 млн у Європі [15].

Помітну частку досліджень психологічного стану українців, які виїхали за кордон унаслідок війни, становлять праці про симптоми тривоги, депресії та посттравматичного стресу, соціодемографічні характеристики й постміграційні труднощі. У попередньому оглядовому дослідженні, що охопило 46 емпіричних праць, було систематизовано широ-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

кий спектр соціально-демографічних, психологічних, медичних, соціальних, суспільних та економічних чинників суб'єктивного благополуччя біженців. Попри різноманітність виявлених чинників, значно менше уваги в цих працях приділено особистісним характеристикам і копінг-стратегіям [8, p. 304]. У цій статті розглянуто один із зазначених напрямів – зв'язки конкретних копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українців, які вимушено переїхали до Франції.

Теорія збереження ресурсів пропонує теоретичну рамку для пояснення таких зв'язків: люди прагнуть зберігати, захищати й накопичувати значущі для них ресурси, а загроза їх втрати або фактична втрата є джерелом психологічного стресу [7, p. 516]. У цій перспективі копінг-стратегії можна розглядати не як ресурси самі по собі, а як способи використання та збереження доступних особистісних і соціальних ресурсів у процесі реагування на труднощі. Це зумовлює доцільність дослідження зв'язків окремих копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українських вимушених мігрантів у Франції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опитувальник Brief COPE, розроблений Ч. Карвером [3, p. 92], залишається найпоширенішим інструментом вимірювання копінгу й водночас предметом методологічної дискусії. Його субшкали прийнято об'єднувати в укрупнені групи, найчастіше – у дихотомію адаптивних і дисфункційних стратегій. Проте сам автор інструменту утримувався від жорсткої факторної структури, вказуючи, що субшкали поводяться по-різному залежно від типу стресора та досліджуваної популяції.

Контекстуальну залежність способів реагування підтверджують дослідження копінгу та споріднених стратегій емоційної регуляції. У вибірці населення США (N = 836) стримування зовнішнього вираження емоцій передбачало нижчий афективний баланс (β = −0,06) і задоволеність життям (β = −0,16), але не депресивність; водночас прийняття належало до адаптивного фактора, а відмова змінювати ситуацію, на яку людина могла вплинути, – до фактора уникання [5]. У дослідженні методом вибірки переживань (N = 68) стримування емоційних проявів було пов'язане з поліпшенням настрою при екзаменаційній тривозі (B = 0,16; p<0,01), але не поза цим контекстом (B = −0,10). Для відволікання виявлено протилежний патерн: позитивний зв'язок із настроєм спостерігався поза екзаменаційним контекстом (B = 0,26; p<0,001), але не при екзаменаційній тривозі (B = 0,04) (Rottweiler et al., 2018). Отже, функціональність способу реагування може залежати від ситуації та показника, за яким оцінюють його наслідки.

Дослідження вимушених мігрантів виявляють неоднорідні зв'язки копінгу з показниками психічного здоров'я. Серед сирійських біженців у Туреччині (N = 273) проблемно орієнтований копінг пов'язувався з більшою вираженістю симптомів тривоги й депресії, тоді як у Німеччині (N = 169) такого зв'язку не виявлено [16]. Натомість у загальнонаціональній вибірці сирійських біженців у Швеції (n = 1215) проблемно орієнтований копінг і прийняття незалежно пов'язувалися з нижчою тривогою й депресією та вищим благополуччям. Обидві стратегії послаблювали зв'язок фінансового напруження із симптомами тривоги й депресії, а проблемно орієнтований копінг – також зв'язок труднощів адаптації до країни перебування із цими симптомами; щодо благополуччя такого ефекту не виявлено [14]. У вибірці українських біженців у Польщі (N = 290; 91,7% жінок; середній вік – 43,6 року) зафіксовано помірний загальний психологічний дистрес і частіше використання проблемно та емоційно орієнтованого копінгу порівняно з униканням. Вище загальне благополуччя за моделлю PERMA незалежно пов'язувалося з наявністю партнера та роботою, що відповідала освіті й кваліфікації; безпосередній зв'язок копінгу з благополуччям у цьому дослідженні не перевіряли [4]. У вибірці українських жінок, вимушено переміщених до Чехії (N = 919), позитивне переосмислення пов'язувалося з нижчими шансами несприятливої самооцінки емоційного та психологічного стану (OR = 0,50; 95% CI [0,30; 0,83]; p<0,001), тоді як самозвинувачення (OR = 2,79; 95% CI [1,66; 4,69]; p<0,001) і поведінковий відхід (OR = 4,42; 95% CI [2,56; 7,62]; p<0,001) – з вищими шансами такої оцінки. Активне подолання, планування, прийняття, інструментальна підтримка та вираження почуттів значущих зв'язків із цим показником не мали [10].

Найсуперечливіші дані стосуються вираження почуттів. У трьоххвильовому лонгітюдному дослідженні дорослих США (N = 3294) зосередження на негативних емоціях та їх вираження статистично опосередковувало двоспрямований зв'язок між великим депресивним і генералізованим тривожним розладами впродовж вісімнадцяти років [9]. У вибірці колумбійських дорослих (N = 762) вираження почуттів за Brief-COPE позитивно корелювало із симптомами ПТСР, депресії, тривоги та загальним дистресом (r = 0,14–0,20), проте його зв'язок із благополуччям був близьким до нуля (r = −0,01) [6]. Отже, відсутність зв'язку цієї стратегії з позитивним благополуччям не виключає її зв'язку з психологічним дистресом.

Спільним для наведених ліній досліджень є положення, що зв'язок окремої стратегії опанування з благополуччям не є однаковим у різних популяціях. Емпіричних перевірок цього положення на вибірках вимушених мігрантів залишається небагато, що й визначає актуальність цього дослідження.

Мета дослідження – встановити характер зв'язку копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українських вимушених мігрантів у Франції та з'ясувати унікальний статистичний внесок окремих стратегій за умови контролю решти.

Виклад основного матеріалу. *Учасники та процедура.* В аналіз включено дані 229 повнолітніх учасників ширшого опитування українців у Франції (N = 301), які зазначили, що переїхали до країни після 24 лютого 2022 року у зв'язку з війною. На момент

опитування 202 учасники (88,2%) мали статус тимчасового захисту, а 27 (11,8%) перебували у Франції на інших законних підставах.

Опитування проводилося дистанційно, у формі електронної анкети, і тривало з 13 січня до 17 квітня 2025 року. Застосовано неімовірнісний відбір, що поєднував добровільне рекрутування та елементи методу снігової кулі: запрошення поширювали громадські об'єднання українців у Франції, тематичні спільноти в месенджерах і соціальних мережах. Заповнення анкети в повному обсязі потребувало 25–35 хвилин.

Дослідження виконано з урахуванням підвищеної вразливості цієї популяції. Доступ до питань анкети відкривався лише після того, як респондент підтверджував згоду на участь, ознайомившись із метою роботи, умовами анонімності та можливістю перервати заповнення без пояснень; там само подано контакти дослідниці. Імена, адреси й інші ідентифікатори не запитували, тому масив від початку є знеособленим. Тему та план дослідження затверджено кафедрою практичної психології Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 4 від 16 листопада 2023 р.).

Вік учасників – від 18 до 79 років (M = 41,1; SD = 11,2). Тривалість проживання у Франції становила в середньому 2,30 року (SD = 0,84). Вибірка переважно жіноча: 195 жінок (85,2%) і 34 чоловіки (14,8%). Освітній рівень високий – 180 осіб (78,6%) мають вищу освіту, ще 16 (7,0%) науковий ступінь. Понад половина учасників (52,0%) перебувають у шлюбі або подібних партнерських стосунках. Працюючими є 62,4% вибірки, ще 53 особи (23,1%) на момент опитування шукали роботу. Рівень володіння французькою: 139 осіб (60,7%) оцінили його не вище за A2, зокрема 25 (10,9%) не володіють мовою зовсім.

Методи. Копінг-стратегії вимірювали опитувальником Brief COPE-26 в україномовній адаптації [1, с. 195]. Методика містить двадцять шість тверджень, згрупованих у тринадцять субшкал по два пункти: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, вираження почуттів, заперечення, поведінковий відхід від проблеми, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин. Відповіді подано на чотирибальній шкалі, вищий бал відповідає частішому використанню стратегії. Показник кожної субшкали обчислювали як середнє арифметичне відповідей на два відповідні пункти, тому його можливий діапазон становив від 1 до 4 балів. Інструкція передбачала оцінювання частоти використання різних способів подолання життєвих труднощів без прив'язки до конкретної міграційної події. Субшкала вираження почуттів стосується вияву неприємних і негативних переживань, а не будь-якого емоційного саморозкриття.

Для двопунктових субшкал обчислено коефіцієнт Спірмена–Брауна, значення якого становили від 0,658 до 0,886. Одинадцять субшкал із тринадцяти перевищують поріг 0,70; нижчі значення отримано для планування (0,658) і самозвинувачення (0,676). Субшкала вираження почуттів, що є предметом окремого аналізу в цьому дослідженні, має коефіцієнт 0,847. Отримані показники загалом узгоджуються з наведеними авторами адаптації даними про внутрішню узгодженість субшкал (α = 0,70–0,93; ω = 0,72–0,93).

Суб'єктивне благополуччя оцінювали модифікованою шкалою BBC-SWB [12, p. 3] в україномовній адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер [2, с. 87]. Методика містить двадцять чотири пункти й дає загальний показник у діапазоні 24–120 балів, а також три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» і «стосунки». Пункт про переживання депресії й тривоги сформульовано у зворотному напрямі та реверсовано перед обчисленням. У цій вибірці α Кронбаха становила 0,942 для загального показника та 0,935; 0,821; 0,833 для трьох субшкал. У вибірці української адаптації відповідні значення становили 0,918 та 0,873; 0,810; 0,830.

Підготовка масиву передбачала зворотне перекодування відповідних пунктів та обчислення композитних показників субшкал. Розрахунки виконано в середовищі jamovi 2.6.45.0. Розподіли тринадцяти копінг-субшкал відхиляються від нормального (W = 0,725–0,929; усі p<0,001), тоді як загальний показник BBC-SWB від нормального розподілу не відхиляється (W = 0,993; p = 0,405). З огляду на це, а також на обмежену кількість можливих значень двопунктових субшкал, для оцінки зв'язків обрано рангову кореляцію Спірмена. До 52 обчислених коефіцієнтів застосовано поправку Бенджаміні–Гохберга на контроль частки хибних відкриттів; скориговані p-значення обчислено в jamovi. Значущість після поправки зберегли 27 із 52 коефіцієнтів. Для оцінки унікального внеску окремих стратегій побудовано модель множинної лінійної регресії, у якій усі тринадцять предикторів вводилися одночасно.

Частота використання копінг-стратегій. Описові статистики тринадцяти стратегій наведено в таблиці 1.

Найвищі середні значення частоти використання мають стратегії, орієнтовані на дію та когнітивну перебудову ситуації, найнижчі – вживання психоактивних речовин і заперечення. Медіана активного подолання дорівнює максимуму шкали, що вказує на накопичення відповідей у верхній частині діапазону.

Середнє значення загального показника суб'єктивного благополуччя становить 72,5 бала (SD = 17,5) за можливого діапазону 24–120, за субшкалами – 37,0 (SD = 9,68), 20,1 (SD = 5,70) і 15,4 (SD = 4,88). Автори україномовної адаптації наводять для своєї вибірки стандартизації (N = 502) значення 84,30; 43,40; 22,76 і 18,14 відповідно [2, с. 89]. Через відмінності між вибірками за складом, регіоном і часом збору даних це зіставлення має описовий характер і не дає підстав пов'язувати різницю безпосередньо з досвідом міграції.

Зв'язок копінг-стратегій із благополуччям. Кореляції всіх тринадцяти стратегій із загальним показ-

ником BBC-SWB та його субшкалами наведено в таблиці 2.

Отримані кореляції загалом узгоджуються з поширеним поділом копінг-стратегій на адаптивні та дисфункційні. Найбільші додатні коефіцієнти дає позитивне переосмислення (r_s = 0,385), далі прийняття (0,322) та активне подолання (0,303). Від'ємні зв'язки виявлено для поведінкового відходу від проблеми (−0,288), самозвинувачення (−0,251) і заперечення (−0,216).

Статистично значущих кореляцій стратегій пошуку емоційної (r_s = 0,017) та інструментальної підтримки (0,054) з показниками благополуччя не виявлено. Слід зважати, що Brief COPE-26 фіксує частоту звернення по підтримку, а не її доступність, якість чи факт отримання, тому цей результат не є прямим свідченням проти протективної ролі соціальної підтримки, установленої в інших дослідженнях.

Використання стратегії планування було статистично значуще пов'язане з психологічним благополуччям (r_s = 0,295), але не з фізичним здоров'ям та благополуччям (r_s = 0,064). Для вираження почуттів після коригування за процедурою Бенджаміні–Гохберга не виявлено статистично значущого зв'язку з жодним показником благополуччя. Коефіцієнт кореляції із загальним показником становив r_s = 0,088 (скориговане p = 0,256); найбільший зв'язок цієї стратегії – зі шкалою «стосунки» (r_s = 0,142) – після коригування також утратив значущість (скориговане p = 0,057).

Копінг-стратегії у регресійній моделі суб'єктивного благополуччя. Регресійна модель із тринадцятьма предикторами, уведеними одночасно, пояснює 32,8% дисперсії суб'єктивного благополуччя (скоригований R^2 = 0,287; $F(13, 215) = 8,06$; $p<0,001$). Передумови моделі перевірено за такими критері-

Таблиця 1

Описові статистики копінг-стратегій вимушених мігрантів (*n*=229)

Копінг-стратегія	M	SD	Me
Активне подолання	3,51	0,631	4,00
Планування	3,46	0,654	3,50
Прийняття	3,39	0,746	3,50
Позитивне переосмислення	3,35	0,724	3,50
Використання інструментальної підтримки	2,69	0,914	3,00
Використання емоційної підтримки	2,65	0,951	3,00
Вираження почуттів	2,63	0,904	2,50
Гумор	2,52	1,01	2,50
Самозвинувачення	2,17	0,870	2,00
Звернення до релігії	2,14	1,08	2,00
Поведінковий відхід від проблеми	1,86	0,821	2,00
Заперечення	1,65	0,848	1,00
Вживання психоактивних речовин	1,55	0,780	1,00

Примітка. M – середнє; SD – стандартне відхилення; Me – медіана. Діапазон усіх шкал 1–4.

Таблиця 2

Кореляції копінг-стратегій із показниками суб'єктивного благополуччя (*n*=229)

Копінг-стратегія	Суб'єктивне благополуччя			
	загальний показник	психологічне благополуччя	фізичне здоров'я	стосунки
Позитивне переосмислення	0,385*	0,403*	0,306*	0,244*
Прийняття	0,322*	0,346*	0,237*	0,174*
Активне подолання	0,303*	0,318*	0,203*	0,227*
Планування	0,236*	0,295*	0,064	0,187*
Гумор	0,170*	0,130	0,222*	0,103
Вираження почуттів	0,088	0,075	0,032	0,142
Звернення до релігії	0,064	0,079	0,080	−0,027
Використання інструментальної підтримки	0,054	0,045	−0,006	0,099
Використання емоційної підтримки	0,017	−0,005	0,007	0,089
Вживання психоактивних речовин	−0,112	−0,143	−0,059	−0,021
Заперечення	−0,216*	−0,221*	−0,198*	−0,113
Самозвинувачення	−0,251*	−0,260*	−0,190*	−0,155*
Поведінковий відхід від проблеми	−0,288*	−0,318*	−0,218*	−0,131

Примітка. Наведено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена. Стратегії впорядковано за спаданням зв'язку із загальним показником. Скориговане за процедурою Бенджаміні–Гохберга $p < 0,05$.

ями: мультиколінеарність – за VIF (значення від 1,25 до 1,89), нормальність залишків – за Q-Q діаграмою, впливові спостереження – за відстанню Кука. Лінійність і гомоскедастичність оцінювали за графіком залежності стандартизованих залишків від прогнозованих значень. Істотних систематичних відхилень не виявлено. Коефіцієнти наведено в таблиці 3.

Значущими виявилися п'ять предикторів із тринадцяти: позитивне переосмислення (β = 0,250) і вираження почуттів (β = 0,202) з додатним знаком, поведінковий відхід від проблеми (β = −0,185), самозвинувачення (β = −0,162) та заперечення (β = −0,140) – з від'ємним.

Активне подолання, планування й прийняття, які виявляли значущі кореляції з благополуччям, у моделі значущості не зберігають. Ці стратегії помірно корелюють між собою та з позитивним переосмисленням (r_s = 0,205–0,533), тому їхні коефіцієнти в моделі оцінюються за умови контролю спільної частини дисперсії. Розбіжність між таблицями 2 і 3 у цій частині відображає властивість оцінок часткових коефіцієнтів, а не суперечність між результатами.

Обговорення результатів. Найбільшої уваги потребує розбіжність між парним і частковим коефіцієнтами для вираження почуттів. Ця стратегія не виявляє значущого зв'язку з благополуччям на рівні парних кореляцій, проте в регресійній моделі має другий за величиною додатний коефіцієнт. Оскільки цей результат виявлено вже після побудови основної моделі, для його попередньої перевірки проведено додатковий пошуковий ієрархічний аналіз із трьома блоками предикторів.

У першому блоці, що містив лише вираження почуттів, коефіцієнт становив b = 1,98 (t = 1,55; p = 0,123) і значущості не досягав. Після введення чотирьох дисфункційних стратегій – поведінкового відходу від проблеми, заперечення, самозвинувачення та вживання психоактивних речовин – коефіцієнт зріс більш ніж удвічі й став значущим (b = 4,315; t = 3,401; p<0,001), приріст пояснюваної дисперсії становив ΔR^2 = 0,140 (F(4, 223) = 9,16; p<0,001). Уведення решти восьми стратегій у третьому блоці змінило коефіцієнт незначно (b = 3,917; p = 0,004) за приросту ΔR^2 = 0,178 (F(8, 215) = 7,10; p<0,001).

Зміна коефіцієнта в ієрархічній моделі узгоджується з ефектом негативної супресії. Збільшення коефіцієнта пов'язане з уведенням блока дисфункційних стратегій; визначення конкретної стратегії або стратегій-супресорів потребує окремих моделей. Можливе пояснення міститься у структурі кореляцій: вираження почуттів пов'язане водночас із використанням емоційної (r_s = 0,477) та інструментальної підтримки (0,428) і з самозвинуваченням (0,289), поведінковим відходом від проблеми (0,224) та запереченням (0,207). Парний зв'язок вираження почуттів із благополуччям може послаблюватися спільною дисперсією з дисфункційними стратегіями.

Змістовно цей результат означає, що інтерпретація окремої копінг-стратегії лише за знаком її біваріантного зв'язку з благополуччям може бути неповною. Практичні наслідки цього спостереження для психологічної допомоги вимушеним мігрантам є гіпотетичними й потребують перевірки в інтервенційних дослідженнях.

Решта результатів частково узгоджується з даними щодо вимушених мігрантів, хоча показники результату в цих дослідженнях відрізнялися. Найбільший додатний коефіцієнт позитивного переосмислення відповідає результатам, отриманим на вибірці українських жінок у Чехії, де ця стратегія пов'язувалася з нижчими шансами несприятливої самооцінки психологічного стану (OR = 0,50) [10]. Від'ємні коефіцієнти поведінкового відходу від проблеми, самозвинувачення та заперечення відтворюють дзеркальний патерн: у тому ж дослідженні самозвинувачення (OR = 2,79) і поведінковий відхід (OR = 4,42) пов'язувалися з вищими шансами такої оцінки [10].

Таблиця 3

Парні кореляції та стандартизовані коефіцієнти регресії для суб'єктивного благополуччя (n=229)

Копінг-стратегія	rs	β	95% ДІ для β	p
Позитивне переосмислення	0,385	0,250	0,106; 0,395	<0,001
Вираження почуттів	0,088	0,202	0,067; 0,338	0,004
Планування	0,236	0,101	−0,037; 0,240	0,150
Гумор	0,170	0,089	−0,034; 0,212	0,155
Активне подолання	0,303	0,087	−0,063; 0,236	0,254
Прийняття	0,322	0,077	−0,067; 0,222	0,293
Вживання психоактивних речовин	−0,112	0,047	−0,081; 0,175	0,470
Звернення до релігії	0,064	0,017	−0,106; 0,141	0,783
Використання емоційної підтримки	0,017	−0,012	−0,164; 0,139	0,873
Використання інструментальної підтримки	0,054	−0,032	−0,176; 0,112	0,660
Заперечення	−0,216	−0,140	−0,269; −0,011	0,033
Самозвинувачення	−0,251	−0,162	−0,293; −0,031	0,015
Поведінковий відхід від проблеми	−0,288	−0,185	−0,313; −0,057	0,005

Примітка. r_s – рангова кореляція із загальним показником BBC-SWB (з таблиці 2); β – стандартизований коефіцієнт регресії. Предиктори впорядковано за спаданням β. Значення p для окремих регресійних коефіцієнтів наведено без поправки на множинні порівняння; результати слід інтерпретувати як пошукові.

Втрата значущості цих стратегій після взаємного статистичного контролю може бути пов'язана з їхньою змістовою та статистичною близькістю. У чеському дослідженні ці ж стратегії не виявили значущих зв'язків із самооцінкою психологічного стану [10], а психометрична валідація Brief-COPE на колумбійській вибірці показала, що активне подолання, позитивне переосмислення й планування утворюють спільний фактор [6]. Отримані дані можуть відображати закономірну змістову близькість цих стратегій, а не лише особливості цієї вибірки та специфікації моделі.

Відсутність значущих зв'язків стратегій пошуку підтримки потребує окремого коментаря, оскільки в літературі соціальна підтримка зазвичай виступає протективним чинником. Утім, у колумбійській вибірці шкала соціальної підтримки Brief-COPE корелювала з показниками дистресу позитивно, всупереч очікуванням авторів, які пояснили це зворотним напрямом зв'язку: вищий дистрес спонукає частіше звертатися по допомогу [6]. Розбіжність між зверненням по підтримку та її фактичним отриманням залишається ймовірним поясненням, що потребує прямої перевірки.

Обмеження дослідження визначаються його дизайном. Перехресний характер даних не дозволяє встановлювати напрям і причинно-наслідковий характер зв'язків.

Усі показники отримано методом самозвіту. Цей формат створює ризик впливу соціальної бажаності та спільного методу вимірювання. Brief COPE-26 оцінював загальну частоту використання копінг-стратегій учасників, а не стратегії реагування безпосередньо на міграційний стресор. Відбір був неімовірнісним, а рекрутування через громадські об'єднання, месенджери та соціальні мережі могло спричинити надмірне представлення соціально активних, цифрово залучених або краще інтегрованих учасників. Вибірка різко незбалансована за статтю, що обмежує можливість узагальнень. Двопунктова структура субшкал зумовлює обмежену надійність окремих із них: для планування та самозвинувачення коефіцієнт Спірмена–Брауна не досягає 0,70, тому відповідні коефіцієнти можуть бути занижені за рахунок похибки вимірювання. Наявний дизайн не дозволяє перевірити припущення про роль поєднання стратегій: для цього потрібен аналіз взаємодій або профільний аналіз. Супресійні ефекти чутливіші до складу вибірки, ніж прямі зв'язки, тому виявлений результат потребує відтворення на незалежних даних.

Висновки. Отримані кореляції копінг-стратегій із суб'єктивним благополуччям українських вимушених мігрантів у Франції загалом узгоджуються з поширеним поділом на адаптивні та дисфункційні способи опанування, проте до нього не зводяться.

Найвищі середні значення в копінг-репертуарі вибірки мають стратегії, орієнтовані на дію та когнітивну перебудову ситуації, найнижчі – вживання психоактивних речовин і заперечення. Середні значення суб'єктивного благополуччя нижчі за наведені авторами україномовної адаптації для їхньої вибірки стандартизації, проте це зіставлення має описовий характер.

Найбільші за модулем зв'язки з благополуччям виявлено для позитивного переосмислення, прийняття й активного подолання з одного боку та поведінкового відходу від проблеми, самозвинувачення й заперечення – з іншого. Статистично значущих кореляцій стратегій пошуку соціальної підтримки з показниками благополуччя не встановлено.

Вираження почуттів не виявляє значущого зв'язку з благополуччям на рівні парних кореляцій, проте в регресійній моделі є другим за величиною додатним коефіцієнтом. Зміна коефіцієнта в додатковому ієрархічному аналізі узгоджується з ефектом негативної супресії за участю блока дисфункційних стратегій.

Сукупність тринадцяти досліджених копінг-стратегій пояснювала 32,8% варіації суб'єктивного благополуччя у цій вибірці ($R^2 = 0{,}328$; скоригований $R^2 = 0{,}287$), що свідчить про істотний, але не вичерпний статистичний зв'язок досліджених стратегій із благополуччям.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у відтворенні виявленого супресійного ефекту на незалежній вибірці із застосуванням заздалегідь визначених моделей та в лонгітюдній перевірці напряму зв'язку між копінгом і благополуччям. Окремої уваги потребує з'ясування умов, за яких вираження почуттів позитивно або негативно пов'язується із суб'єктивним благополуччям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 191–227. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18

2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

3. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine.* 1997. Vol. 4, № 1. P. 92–100. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

4. Chudzicka-Czupała A., Zhou N., Tay A. et al. Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. *Frontiers in Public Health.* 2026. Vol. 13. Art. 1731764. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1731764

5. Fischer R., Scheunemann J., Moritz S. Coping strategies and subjective well-being: context matters. *Journal of Happiness Studies.* 2021. Vol. 22, № 8. P. 3413–3434. DOI: https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7

6. García-Mejía N., Castro-Camacho L., Daniels J. K. et al. Understanding the structure of coping strategies in context: a psychometric validation of the Brief-COPE among Colombian adults. *Psicologia: Reflexão e Crítica.* 2025. Vol. 38. Art. 36. DOI: https://doi.org/10.1186/s41155-025-00368-9

7. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

8. Komarynska-Diament O. Factors of subjective well-being among refugees to be considered for Ukrainians: a scoping review. *European Journal of Psychology Open.* 2025. Vol. 84, Suppl. 1. Paper 761. P. 304. DOI: https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000085

9. Marr N. S., Zainal N. H., Newman M. G. Focus on and venting of negative emotion mediates the 18-year bi-directional relations between major depressive disorder and generalized anxiety disorder diagnoses. *Journal of Affective Disorders.* 2022. Vol. 303. P. 10–17. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.079

10. Mazhak I., Paludo A. C., Sudyn D. Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies.* 2024. Vol. 26, № 2. P. 411–437. DOI: https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2203230

11. Ministère de l'Intérieur. Direction générale des étrangers en France. Présence des Ukrainiens adultes ayant une autorisation de séjour en France. Info Migrations. 2026. № 127. Publié le 23 février 2026. URL: https://www.immigration.interieur.gouv.fr/documentation/etudes-et-statistiques/presence-des-ukrainiens-adultes-ayant-autorisation-de-sejour-en-france.html (дата звернення: 13.08.2026).

12. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes.* 2013. Vol. 11. Art. 150. DOI: https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150

13. Rottweiler A.-L., Taxer J. L., Nett U. E. Context matters in the effectiveness of emotion regulation strategies. *AERA Open.* 2018. Vol. 4, № 2. DOI: https://doi.org/10.1177/2332858418778849

14. Solberg Ø., Nissen A., Saboonchi F. Post-migration stressors, mental health and well-being in resettled refugees from Syria: do individuals' coping strategies matter? *Conflict and Health.* 2023. Vol. 17. Art. 60. DOI: https://doi.org/10.1186/s13031-023-00556-3

15. UNHCR. Ukraine Situation: UNHCR's 2026 Plans and Financial Requirements. January 2026. URL: https://data.unhcr.org/en/documents/download/120716 (дата звернення: 13.08.2026).

16. Woltin K.-A., Sassenberg K., Albayrak N. Regulatory focus, coping strategies and symptoms of anxiety and depression: a comparison between Syrian refugees in Turkey and Germany. *PLoS ONE.* 2018. Vol. 13, № 10. e0206522. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206522

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:004.8-053.6
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.23

Миколюк Ю. М.
доктор філософії (PhD) у галузі психології,
викладач кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету
ORCID: 0009-0001-6266-406X

КВАЗІСУБ'ЄКТНІСТЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

QUASI-SUBJECTIVITY OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN INTERACTION WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS

У статті здійснено теоретичний психологічний аналіз феномену квазісуб'єктності штучного інтелекту у взаємодії з дітьми та підлітками. Обґрунтовано доцільність розгляду штучного інтелекту не лише як технологічного інструменту, а як специфічного учасника взаємодії, здатного імітувати окремі ознаки суб'єктності: комунікативність, адаптивність, ініціативність, реактивність та емоційний відгук, за відсутності власної свідомості, інтенційності та саморефлексії. Метою статті є визначення основних психологічних механізмів квазісуб'єктної взаємодії дітей і підлітків із ШІ, а також систематизація її можливостей та ризиків.

Визначено, що сприйняття квазісуб'єктності ШІ опосередковується антропоморфізацією, проєкцією, формуванням емоційної прив'язаності та ефектом соціальної присутності. Зазначені механізми сприяють інтеграції штучного інтелекту у систему соціально-психологічних відносин юного користувача та визначають характер його емоційного залучення у взаємодію. Проаналізовано конструктивний потенціал такої взаємодії, зокрема розширення доступу до психологічної підтримки, створення безпечного довкілля для самовираження, індивідуалізацію навчання і розвитку та формування навичок саморегуляції. Водночас окреслено основні психологічні ризики: формування ілюзії міжособистісної взаємності, зниження потреби у реальних соціальних контактах, емоційну залежність, можливий вплив на становлення ідентичності, а також етичні та безпекові проблеми.

На основі узагальнення результатів дослідження та проведеного SWOT-аналізу встановлено амбівалентний характер взаємодії дітей і підлітків із ШІ як квазісуб'єктом. Обґрунтовано, що її конструктивність визначається не лише функціональними можливостями штучного інтелекту, але й рівнем психологічної зрілості користувача, контекстом взаємодії та наявністю соціально-психологічного супроводу. Перспективними напрямами подальших досліджень визначено емпіричне вивчення типів квазісуб'єктної взаємодії, вікових відмінностей у сприйнятті ШІ та розроблення практичних моделей психологічного супроводу й етичних стандартів його використання у роботі з дітьми та підлітками.

Ключові слова: штучний інтелект, квазісуб'єктність, діти, підлітки, психологічна взаємодія, антропоморфізація, соціальна присутність.

The article provides a theoretical psychological analysis of the phenomenon of quasi-subjectivity of artificial intelligence in interaction with children and adolescents. The feasibility of considering artificial intelligence not only as a technological tool, but as a specific participant in interaction, capable of imitating individual features of subjectivity: communicativeness, adaptability, initiative, reactivity and emotional response, in the absence of one's own consciousness, intentionality and self-reflection, is substantiated. The aim of the article is to determine the main psychological mechanisms of quasi-subjective interaction of children and adolescents with AI, as well as to systematize its opportunities and risks. It is determined that the perception of quasi-subjectivity of AI is mediated by anthropomorphization, projection, the formation of emotional attachment and the effect of social presence. These mechanisms contribute to the integration of artificial intelligence into the system of socio-psychological relations of the young user and determine the nature of his emotional involvement in interaction. The constructive potential of such interaction is analyzed, in particular, expanding access to psychological support, creating a safe environment for self-expression, individualizing learning and development, and forming self-regulation skills. At the same time, the main psychological risks are outlined: the formation of the illusion of interpersonal reciprocity, reducing the need for real social contacts, emotional dependence, possible impact on the formation of identity, as well as ethical and security issues.

Based on the generalization of the research results and the conducted SWOT analysis, the ambivalent nature of the interaction of children and adolescents with AI as a quasi-subject is established. It is substantiated that its constructiveness is determined not only by the functional capabilities of artificial intelligence, but also by the level of psychological maturity of the user, the context of interaction, and the presence of socio-psychological support. Promising areas of further research include empirical study of types of quasi-subjective interaction, age differences in the perception of AI, and development of practical models of psychological support and ethical standards for its use in working with children and adolescents.

Key words: artificial intelligence, quasi-subjectivity, children, adolescents, psychological interaction, anthropomorphism, social presence.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток цифрових технологій та активне впровадження систем штучного інтелекту у повсякденне життя зумовлюють трансформацію традиційних форм соціальної та міжособистісної взаємодії [3]. Особливо чутливою до цих змін є дитяча та підліткова аудиторія, яка не лише активно інтегрує новітні технології у власний життєвий простір, але й формує на їх основі нові моделі комунікації, пізнання та емоційного реагування. У цьому контексті штучний інтелект дедалі частіше постає не лише як інструмент або технічний засіб, а як умовний учасник взаємодії, що здатний імітувати діалог, демонструвати адаптивну поведінку та викликати у користувача ефект соціальної присутності.

Проблема квазісуб'єктності штучного інтелекту набуває особливої актуальності у площині психологічного аналізу, оскільки передбачає розгляд ШІ як специфічного «іншого» у взаємодії, якому приписуються окремі риси суб'єктності. Для дітей та підлітків, які перебувають на етапі становлення особистості, розвитку самосвідомості та соціальних навичок, така взаємодія може мати як позитивні, так і потенційно ризиковані наслідки. З одного боку, ШІ здатен виступати джерелом підтримки, інформації та безпечного середовища для самовираження; з іншого – формувати ілюзію взаємності, знижувати потребу у реальних міжособистісних контактах або впливати на емоційно-вольову сферу.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростання інтересу до проблеми взаємодії людини з цифровими агентами, однак питання квазісуб'єктності штучного інтелекту у взаємодії саме з дітьми та підлітками залишається недостатньо дослідженим. Більшість праць зосереджені на технологічних або педагогічних аспектах використання ШІ, тоді як психологічні механізми сприйняття, інтерпретації та асиміляції ШІ у структуру соціальних відносин потребують глибшого осмислення.

Метою статті є здійснення теоретичного психологічного аналізу феномену квазісуб'єктності штучного інтелекту у взаємодії з дітьми та підлітками, а також у визначенні основних психологічних механізмів, можливостей і ризиків такої взаємодії.

Наукова новизна дослідження полягає у концептуалізації штучного інтелекту як квазісуб'єкта взаємодії в дитячо-підлітковому довкіллі та у виокремленні ключових психологічних механізмів (антропоморфізація, проєкція, формування емоційної прив'язаності), що забезпечують інтеграцію ШІ у систему суб'єкт-суб'єктних відносин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика взаємодії людини з цифровими технологіями та системами штучного інтелекту перебуває у фокусі сучасних міждисциплінарних досліджень. У межах психологічної науки особлива увага приділяється феноменам соціальної присутності, антропоморфізації технологій та формуванню псевдосоціальних зв'язків між користувачем і цифровими агентами.

Значний внесок у розуміння особливостей сприйняття технологій як соціальних партнерів зробили Byron Reeves та Clifford Nass, які у межах теорії «Media Equation» довели, що люди схильні взаємодіяти з комп'ютерними системами за правилами соціальної поведінки, притаманної міжособистісному спілкуванню [9]. Відповідно до цієї концепції, навіть за усвідомлення штучної природи технології користувачі приписують їй людські характеристики та реагують на неї як на соціального суб'єкта.

Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із дослідженнями антропоморфізації технологій, зокрема у працях Nicholas Epley, який розглядає надання людських рис неживим об'єктам як когнітивний механізм, спрямований на спрощення інтерпретації складних явищ [5]. У контексті взаємодії дітей та підлітків із штучним інтелектом цей механізм набуває особливого значення, оскільки вікові особливості розвитку сприяють більшій схильності до персоніфікації та емоційного сприйняття.

Питання взаємодії особи з цифровими агентами також розглядається у межах концепції парасоціальних відносин, започаткованої Donald Horton та Richard Wohl [7]. Хоча первинно ця теорія стосувалася взаємодії аудиторії з медійними персонажами, у сучасних умовах вона активно застосовується для аналізу взаємодії користувача з чат-ботами та системами штучного інтелекту, які здатні імітувати діалогічність та емоційну відповідь.

Розвиваючи цей підхід, Фурман А. В., Миколюк Ю. М. обґрунтували доцільність розгляду штучного інтелекту як специфічного квазісуб'єкта взаємодії. Поняття квазісуб'єктності передбачає здатність цифрових систем імітувати ключові ознаки суб'єкта – комунікативність, адаптивність, ініціативність та імітацію емоційного відгуку – за цілковитої відсутності у них власної свідомості, інтенційності та саморефлексії. Така взаємодія опосередковується низкою глибинних психологічних механізмів, серед яких ключову роль відіграють антропоморфізація, проєкція, ефект соціальної присутності та формування специфічної емоційної прив'язаності. Хоча ці механізми спрощують комунікацію з ШІ та уможливлюють його використання як доступного ресурсу психологічної підтримки чи безпечного середовища для самовираження, вони водночас породжують ілюзію міжособистісної взаємності й несуть ризики підміни живого спілкування та формування емоційної залежності від алгоритмічного «іншого» [4].

Водночас дослідження методологічних підходів до психологічного моделювання поведінки штучного інтелекту дозволяє переосмислити алгоритмічні процеси крізь призму людського досвіду. Зокрема, Миколюк С. М. та Миколюк Ю. М. доводять, що для створення адаптивних, людяно-орієнтованих та етично прийнятних систем ШІ необхідна інтеграція когнітивних теорій, концепцій емоційного інтелекту, а також урахування соціокультурного та контекстуального чинників. Застосування методів комп'ютерного та емпіричного моделювання, психометричного оцінювання та психологічної аналітики уможливлює

глибше розуміння того, як системи ШІ реагують на стимули, навчаються та приймають рішення, наближаючись за своїми функціональними проявами до складних самоорганізовувальних систем [2].

Поряд із цим особливого значення набуває практичний вимір застосування штучного інтелекту у сфері психічного здоров'я та онлайн-комунікації. Окреслений підхід підкреслює перспективність використання віртуальних терапевтичних агентів для надання емоційної підтримки, аналізу вираження емоцій та прогнозування поведінкових патернів. Утім, реалізація цих можливостей вимагає ретельного дотримання етичних норм – забезпечення приватності даних, мінімізації упередженості алгоритмів та запобігання деструктивним впливам в цифровому середовищі, що є визначальним для збереження психологічного благополуччя користувачів і гуманізації новітніх технологій.

Заразом у сучасних дослідженнях зростає інтерес до ролі штучного інтелекту як потенційного агента соціальної підтримки. Зокрема, аналізуються можливості використання чат-ботів у сфері психологічного консультування, освітнього супроводу та розвитку навичок саморегуляції. Дослідження підкреслюють ризики та можливості цифрового середовища для дітей і підлітків, зокрема у роботах Sherry Turkle, які аналізують трансформацію соціальних зв'язків під впливом технологій [10]. Однак більшість сучасних досліджень зосереджені на ефективності технологій та міфів про них, залишаючи поза увагою глибинні психологічні механізми інтеграції штучного інтелекту у структуру міжособистісних відносин.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує наявність теоретичних передумов для розгляду штучного інтелекту як специфічного учасника взаємодії, однак феномен його квазісуб'єктності у контексті дитячо-підліткової аудиторії потребує подальшого системного осмислення [1].

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому дискурсі штучний інтелект дедалі частіше розглядається не лише як інструментальна система, але як особливий тип агента взаємодії, здатний виконувати функції, наближені до суб'єктних. У цьому контексті доцільним є використання поняття квазісуб'єктності, під яким розуміється здатність штучного інтелекту імітувати ознаки суб'єкта – ініціативність, адаптивність, реактивність та комунікативність – без наявності власної свідомості, інтенційності та саморефлексії.

Квазісуб'єктність штучного інтелекту проявляється у таких характеристиках як:

– здатність до ведення діалогу та підтримки комунікації;

– адаптація відповідей до поведінки користувача;

– імітація емоційного відгуку;

– створення ефекту «присутності іншого» [5; 9].

Для дітей та підлітків такі психологічні ознаки можуть формувати сприйняття штучного інтелекту як умовного партнера їх взаємодії із ШІ, що виходить за межі суто інструментального використання.

Зупинимось детальніше на психологічних механізмах взаємодії дітей та підлітків із ШІ. Взаємодія юні із системами штучного інтелекту як квазісуб'єктами опосередковується низкою психологічних механізмів, котрі визначають характер сприйняття, інтерпретації та емоційного залучення. Основними механізмами такої взаємодії є антропоморфізація, проєкція, емоційна прив'язаність та ефект соціальної присутності. Розглянемо кожен із них.

Так у межах антропоморфізації діти та підлітки схильні наділяти штучний інтелект людськими рисами, такими як «розуміння», «емоційність», «намір». Це спрощує взаємодіюючі із ШІ, але водночас створює ілюзію реальної суб'єктності [5].

У процесі проєкційної взаємодії користувач переносить на штучний інтелект власні переживання, очікування та установки. Це особливо характерно для підліткового віку, коли відбувається активний пошук ідентичності [8].

Регулярна взаємодія юні з ШІ може сприяти формуванню у них емоційної прив'язаності, яка має ознаки безпечної, контрольованої взаємодії користувача без ризику відторгнення [7].

Штучний інтелект створює відчуття «іншого», який реагує, відповідає та взаємодіє, що підсилює залученість користувача у комунікацію створюючи ефект соціальної присутності [9].

Таким чином, взаємодія юні зі штучним інтелектом формується під впливом складної системи психологічних механізмів, що можуть як підтримувати емоційний розвиток, так і сприяти виникненню залежності чи ілюзії міжособистісної взаємодії. Це актуалізує потребу у психолого-педагогічному супроводі таких форм взаємодії.

Враховуючи зазначені психологічні механізми взаємодії дітей та підлітків зі штучним інтелектом, логічним є звернення до аналізу її потенційних наслідків. Зокрема, важливим є розгляд як конструктивних можливостей, що відкриває така взаємодія юні із ШІ для їх розвитку, навчання та емоційної підтримки, так і ризиків, пов'язаних із формуванням викривлених уявлень про соціальну взаємодію та можливим емоційним перенасиченням. Розгляд штучного інтелекту як квазісуб'єкта взаємодії у дитячо-підлітковому довкіллі передбачає необхідність комплексного аналізу як його потенційних ресурсів, так і можливих загроз для психологічного розвитку особистості.

До основних можливостей такої взаємодії юні із ШІ доцільно віднести:

По-перше, розширення доступу молодих осіб до психологічної підтримки. Штучний інтелект здатен забезпечити оперативну, анонімну та доступну форму комунікації, що є особливо важливим для дітей і підлітків, які з різних причин уникають звернення до дорослих або фахівців. У цьому контексті ШІ може виконувати функцію первинного посередника у вираженні емоцій та переживань [6].

По-друге, створення безпечного простору для самовираження юні. Взаємодія з цифровим агентом, який не оцінює та не засуджує, сприяє відкритості

Таблиця 1

SWOT аналіз взаємодії дітей та підлітків із ШІ

сильні сторони	слабкі сторони	можливості	загрози
забезпечення доступної та безперервної психологічної підтримки;	ілюзія суб'єктності та псевдовзаємності;	використання у психоосвітній та профілактичній роботі	формування емоційної залежності від штучного інтелекту
створення безпечного середовища для самовираження	обмеженість емпатійної глибини штучного інтелекту	підтримка дітей і підлітків у кризових та травматичних ситуаціях	підміна реальних міжособистісних відносин;
стимулювання рефлексії та вербалізації емоційних станів;	ризик формування спрощених моделей соціальної взаємодії	інтеграція у практику соціальної роботи та психологічного супроводу	вплив на процес становлення ідентичності
індивідуалізація взаємодії відповідно до потреб користувача.	потенційне зниження розвитку навичок живого спілкування.	розвиток цифрових інструментів емоційної саморегуляції	етичні та безпекові ризики, пов'язані з обробкою даних і відсутністю відповідальності

користувача, зниженню рівня тривожності та формуванню навичок рефлексії.

По-третє, індивідуалізація навчання та розвитку дітей та підлітків. Завдяки адаптивності алгоритмів штучний інтелект може підлаштовувати зміст і форму взаємодії юні під індивідуальні потреби кожної дитини чи підлітка, сприяючи розвитку їх когнітивних та соціальних навичок [2].

По-четверте, формування у юні навичок саморегуляції. Через інтерактивну взаємодію ШІ може підтримувати розвиток у дітей емоційної грамотності, навичок вирішення проблем та контролю поведінки.

Водночас поряд із зазначеними можливостями взаємодії дітей та підлітків із ШІ існує низка потенційних ризиків, які потребують особливої уваги:

По-перше, формування ілюзії міжособистісної взаємності [7]. Квазісуб'єктність ШІ може створювати у дитини або підлітка відчуття реального взаєморозуміння, що не підкріплюється справжньою емпатією чи відповідальністю з боку системи.

По-друге, зниження потреби у реальних соціальних контактах [10]. Надмірна орієнтація на взаємодію користувача з ШІ здатна призводити до звуження кола живого спілкування та ускладнення розвитку соціальних навичок.

По-третє, ризик емоційної залежності [10]. Регулярна взаємодія юні з «завжди доступним» і передбачуваним квазісуб'єктом може формувати залежність, особливо у підлітків із підвищеною потребою у підтримці.

По-четверте, вплив на процес формування ідентичності [8]. У період активного самовизначення взаємодія підлітків з ШІ може впливати на уявлення про себе, інших та соціальні норми, зокрема через спрощені або алгоритмізовані моделі поведінки.

По-п'яте, етичні та безпекові виклики [8; 10] пов'язані з конфіденційністю даних, достовірністю інформації та відсутністю повноцінної відповідальності з боку цифрових систем.

Таким чином, взаємодія дітей та підлітків із штучним інтелектом як квазісуб'єктом має амбівалентний характер і потребує зваженого підходу з боку науковців, практиків та розробників технологій. З метою систематизації виявлених можливостей і ризиків взаємодії дітей та підлітків із штучним інтелектом як квазісуб'єктом доцільно застосувати SWOT-аналіз як аналітичний інструмент, що уможливить інтегрувати внутрішні психологічні характеристики взаємодії та зовнішні соціально-технологічні умови її реалізації.

У контексті даного дослідження сильні та слабкі сторони відображають специфіку психологічного сприйняття штучного інтелекту як квазісуб'єкта, тоді як можливості та загрози – ширший соціальний і технологічний контекст його використання (табл. 1).

Узагальнюючи результати SWOT-аналізу, висновуємо, що конструктивність взаємодії дітей та підлітків із штучним інтелектом як квазісуб'єктом визначається балансом між його ресурсним потенціалом та ризиками, а також умовами соціально-психологічного супроводу такої взаємодії.

Висновки. У статті здійснено теоретичний психологічний аналіз феномену квазісуб'єктності штучного інтелекту у взаємодії дітей та підлітків із ШІ. Обґрунтовано доцільність розгляду штучного інтелекту не лише як інструменту, але як специфічного учасника взаємодії юні із ШІ, якому діти та підлітки можуть приписувати окремі ознаки суб'єктності.

Визначено, що квазісуб'єктність штучного інтелекту проявляється через здатність до імітації комунікації, адаптивності та емоційного відгуку, що створює ефект соціальної присутності та сприяє інтеграції ШІ у систему міжособистісних відносин.

Встановлено, що взаємодія дітей та підлітків із ШІ як квазісуб'єктом опосередковується такими психологічними механізмами, як антропоморфізація, проєкція, формування емоційної прив'язаності та ефект соціальної присутності, які визначають характер сприйняття та емоційного залучення користувачів.

На основі узагальнення результатів дослідження, зокрема проведеного SWOT-аналізу, встановлено амбівалентний характер квазісуб'єктної взаємодії юних користувачів із ШІ: поряд із значним ресурсним потенціалом (розширення доступу до психологічної підтримки, індивідуалізація розвитку, формування навичок саморегуляції) вона містить суттєві ризики для дітей та підлітків (ілюзія взаємності, зниження інтенсивності реальних соціальних контактів, емоційна залежність, вплив на процес становлення ідентичності).

Обґрунтовано, що конструктивність взаємодії юні із штучним інтелектом як квазісуб'єктом визначається не лише його функціональними можливостями, але й рівнем психологічної зрілості користувача, контекстом взаємодії та наявністю соціально-психологічного супроводу.

Перспективами подальших досліджень є емпіричне вивчення типів квазісуб'єктної взаємодії дітей та підлітків із ШІ, аналіз вікових відмінностей у сприйнятті штучного інтелекту, а також розробка практичних моделей психологічного супроводу та етичних стандартів використання ШІ у роботі з дітьми та підлітками.

Підсумовуючи, штучний інтелект у сучасному дитячо-підлітковому середовищі доцільно розглядати не лише як технологічний ресурс, а як психологічно значущий квазісуб'єкт взаємодії юних користувачів із ШІ, вплив якого потребує системного наукового осмислення та відповідального соціального регулювання

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч.посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 424 с.
2. Миколюк С., Миколюк Ю. Від алгоритмів до поведінки: психологічні аспекти моделювання штучного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2024. №53. С. 60-65. DOI: 10.32782/2312-8437.53.2024-1.9.
3. Про затвердження плану заходів з реалізації Концепції розвитку штучного інтелекту в Україні на 2025-2026 роки: від 09.05.2025 р.№457-р. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/457-2025-%D1%80#Text
4. Фурман А.В., Миколюк Ю.М. Психологічне розвінчання міфів про всесильність штучного інтелекту. *Психологія і суспільство.* 2025. № 2. (92). С. 11-21. DOI: 10.35774/pis2025.02.011.
5. Epley N., Waytz A., Cacioppo J. On seeing human: A three-factor theory of anthropomorphism. Psychological Review. 2007. Vol. 114(4). P. 864–886.
6. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton; 1968. 336 p.
7. Horton D., Wohl R. Mass communication and para-social interaction. Psychiatry. 1956. Vol. 19(3). P. 215–229.
8. Livingstone S., Helsper E. Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet. New Media & Society. 2010. Vol. 12(2). P. 309–329.
9. Reeves B., Nass C. The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
10. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.

Дата першого надходження статті до видання: 14.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.24

Нерубасська А. О.
доктор філософських наук, доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-3754-0134

Подольська О. М.
студентка-магістрантка ІІ курсу спеціальності «Психологія»
Одеського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0004-4943-4747

Кокорєв О. В.
доктор політичних наук, доцент, магістр психології,
доцент кафедри журналістики, соціальних комунікацій і ІТ права
Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку
ORCID: 0000-0001-7391-2498

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ)

TRAUMATIC EXPERIENCE AND ANALYSIS OF APPROACHES TO THE CORRECTION OF EMOTIONAL STATES (ON THE EXAMPLE OF UKRAINIAN REFUGEES)

За матеріалами магістерського проекту в статтю ввійшло: аналіз визначення поняття «травматичний досвід» та підходів до корекції емоційних станів на прикладі українських біженців. Це стало метою даної роботи. Авторами визначена актуальність теми: у сучасних умовах війни в Україні проблема психічного здоров'я осіб із травматичним досвідом є недостатньо дослідженою; особливо вразливою групою залишаються українські біженці, які переживають не лише наслідки воєнної травми, а й труднощі вимушеної міграції (втрата дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя та постійна невизначеність). Це часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними станами, емоційним виснаженням і зниженням самоцінності.

В першої частині представлено аналіз іноземних та українських літературних джерел за проблемою вимушеного переселенні, війни, втрати та адаптації до реалій життя. Сучасний науковий дискурс підтверджує необхідність поглибленого аналізу дефініцій травматизму в умовах воєнного стану. В другій частині запропоновано розглянути психологічні підходи до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом. Науковий пошук засвідчує фрагментарність підходів і недостатню інтеграцію травмофокусованих та ресурсних методів, спрямованих на розвиток резильєнтності й відновлення самоцінності особистості. Зазначається, що основними напрямами корекції залишаються травмофокусовані та ресурсні підходи. Розкрито їх сутність. На основі узагальнення напрацювань сучасної наукової літератури авторами запропоновано інтегровану багаторівневу модель корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом вимушеного переміщення, яка структурує існуючі, але фрагментовані підходи в єдину систему, що враховує три взаємопов'язані рівні: травмофокусований рівень (короткострокова стабілізація), ресурсний рівень (середньострокова підтримка), інтегративно-сенсовий *рівень* (довгострокова трансформація). У висновках підведені узагальнення та намічені подальші шляхи роботи.

Ключові слова: травма, травматичний досвід, емоційні стани, корекція, корекційна модель.

The article, based on the materials of the master's project, presents a theoretical analysis of the concept of "traumatic experience" and psychological approaches to the correction of emotional states using the example of Ukrainian refugees. The purpose of the study was to investigate the specific features of traumatic experience under conditions of forced migration and to identify effective directions of psychological assistance for individuals affected by war-related trauma. The relevance of the topic is obusловлена by the fact that, in the current conditions of the war in Ukraine, the issue of mental health among individuals with traumatic experience remains insufficiently studied. Ukrainian refugees constitute a particularly vulnerable group, as they experience not only the consequences of war trauma but also the difficulties associated with forced displacement, including the loss of home, social connections, habitual lifestyle, and a constant sense of uncertainty. These circumstances are often accompanied by heightened anxiety, depressive manifestations, emotional exhaustion, and reduced self-worth.

The first part of the article presents an analysis of Ukrainian and foreign scientific sources devoted to the problems of forced displacement, war, loss, and adaptation to new life realities. Contemporary scientific discourse confirms the need for a deeper understanding of the definitions and manifestations of traumatic experience under martial law conditions.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The second part examines psychological approaches to the correction of emotional states in individuals with traumatic experience. The analysis revealed the fragmented nature of existing approaches and the insufficient integration of trauma-focused and resource-oriented methods aimed at developing resilience, restoring emotional balance, and strengthening personal self-worth. It was determined that trauma-focused and resource-oriented approaches remain the leading directions of psychological correction, and their essence as well as practical significance are disclosed. Based on the generalization of contemporary scientific achievements, the authors propose an integrated multilevel model for the correction of emotional states in individuals with traumatic experience of forced displacement.

The proposed model systematizes fragmented existing approaches into a unified and coherent framework that includes three interconnected levels: the trauma-focused level (short-term stabilization), the resource-oriented level (medium-term support), and the integrative-meaning level (long-term psychological transformation). The conclusions summarize the main findings and outline directions for further research.

Key words: trauma, traumatic experience, emotional states, psychological intervention, corrective model.

Постановка проблеми. У сучасних умовах війни в Україні проблема психічного здоров'я осіб із травматичним досвідом є надзвичайно актуальною. Особливо вразливою групою залишаються українські біженці, які переживають не лише наслідки воєнної травми, а й труднощі вимушеної міграції: втрату дому, соціальних зв'язків, звичного способу життя та постійну невизначеність. Це часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними станами, емоційним виснаженням і зниженням самоцінності. Сучасна психотерапія пропонує різні підходи до роботи з травмою, однак їхня ефективність залежить від індивідуальних особливостей людини, характеру пережитого досвіду та рівня соціальної підтримки. Тому важливим є дослідження емоційних станів українських біженців і визначення психокорекційних стратегій, які враховують як посттравматичні прояви, так і наслідки акультураційного стресу та втрати життєвих опор. Актуальність теми також пов'язана з необхідністю створення комплексної системи психологічної допомоги, спрямованої не лише на зменшення негативних емоційних проявів, а й на відновлення життєстійкості, самоцінності та формування нового життєвого сенсу. Отже, дослідження підходів корекції емоційних станів осіб із травматичним досвідом має важливе теоретичне й практичне значення для вдосконалення програм психологічної підтримки та реабілітації українських біженців.

Мета дослідження полягає у визначенні поняття «травматичний досвід» та теоретичному аналізі підходів до корекції та специфіки емоційних станів осіб із травматичним досвідом (на прикладі українських біженців). Однією з головних задач є створити інтегровану багаторівневу модель корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом вимушеного переміщення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що проблема психологічної травми та пов'язаних з нею емоційних станів має глибокі теоретичні основи. Серед класиків, які заклали фундаментальне підґрунтя для вивчення цього феномену, слід назвати Л. Терр, С. Епстайна, Дж. Герман, Б. ван дер Колка, Ч. Фіглі та В. Франкла. Особливе місце в сучасному вивченні психологічної травми посідають дослідження ізраїльських вчених, які мають багаторічний досвід роботи з наслідками воєнних конфліктів, терористичних атак та тривалої загрози життю цивільного населення. Автори Леві-Белз (Y. Levi-Belz), Палджи (Y. Palgi), Нериа (Y. Neria), Бен-Езра (M. Ben-Ezra) та інші детально досліджують механізми розвитку посттравматичного стресового розладу, посттравматичного зростання, вторинної травматизації та довготривалих емоційних порушень у суспільстві, яке постійно перебуває в умовах високого ризику. Їхні роботи підкреслюють важливість факторів колективної травми, впливу постійної загрози на психологічну стійкість, а також специфіку «подвійної присутності», коли людина фізично перебуває в відносній безпеці, але психологічно залишається пов'язана з зоною конфлікту. Ізраїльський досвід особливо цінний для розуміння, як тривала травматизація впливає на емоційну сферу, самооцінку, життєстійкість та соціальні зв'язки особистості. Водночас цей досвід не може бути повністю перенесений на українські реалії, оскільки в Україні йдеться про повномасштабну війну з масовим вимушеним переміщенням мільйонів людей, поєднанням безпосередньої воєнної травми з акультураційним стресом, втратою дому, соціального статусу та тривалою невизначеністю майбутнього. Саме тому українські дослідники акцентують увагу на специфічних аспектах, які менш виражені в ізраїльському контексті.

Серед українських дослідників проблему психологічної травми та емоційних станів у контексті війни та вимушеної міграції ґрунтовно розробляли Т. М. Титаренко, Н. В. Миколенко, А. О. Нерубасська, Л. Б. Наугольник, В.Станчишин, Я. Андрушко, L. Chargaziia, E. Ellis, O. Olechno та інші.

Сучасний науковий дискурс підтверджує необхідність поглибленого аналізу дефініцій травматизму в умовах воєнного стану. Зокрема, А. О. Нерубасська, А. С. Нестеренко та І. О. Соловйова у статті «Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід» [7] зазначають, що травматичний досвід є складним психологічним новоутворенням, яке кардинально змінює суб'єктивне сприйняття реальності. Автори наголошують, що в умовах війни травма набуває ознак тотальності, охоплюючи всі рівні психічної організації особистості.

Доповнюючи цей підхід, О. А. Агарков та Г. М. Буканов [1] вказують на специфіку «шокової» природи воєнної травми. Дослідники акцентують увагу на тому, що раптовість та надпотужність загрози життю викликають стан дезінтеграції, який стає відправною точкою для подальших емоційних розладів. Таке розуміння теоретичних засад травматизації дозволяє більш точно класифікувати

стани, що виникають у постраждалих, за характером їхнього перебігу та механізмами впливу.

Сучасні дослідники розглядають питання впливу різних типів травматизації (гострої, кумулятивної/пролонгованої та вторинної/вікарної) на особистість і сім'ю в умовах воєнного конфлікту [8; 9; 10]. Автори наголошують, що саме таке розмежування дозволяє врахувати як момент первинної загрози, так і довготривалі наслідки соціальної депривації та емпатійного виснаження.

Особливого значення набуває також типологія адаптаційної поведінки біженців. Спираючись на результати досліджень останніх років [12], можна виділити кілька ключових моделей, за якими особистість вибудовує своє життя за кордоном: пасивне очікування повернення (характеризується низьким рівнем залученості в життя приймаючої країни та фокусом на минулому); активне очікування (збереження ідентичності через допомогу Україні, але з мінімальною інтеграцією); невпевненість та відкритість (стан пошуку нових опор при збереженні високої тривожності щодо майбутнього); свідома міграція (активна розбудова нового життя, вивчення мови та зміна соціального статусу).

Важливо підкреслити, що за будь-якої моделі, фундаментом стабілізації є збереження внутрішньої цілісності, адже війна виступає каталізатором, який актуалізує давні психологічні дефіцити [4]. Якщо особистість мала стійке почуття самоцінності до травми, її здатність до конструктивної адаптації (навіть при втраті майна чи статусу) є значно вищою.

Виклад основного матеріалу. Травматичний досвід біженства супроводжується дією емоційних механізмів психологічного захисту. У контексті стресостійкості особливе значення має відчуття контролю – усвідомлення людиною власної здатності впливати на перебіг подій навіть за обмежених можливостей вибору. Втрата такого відчуття часто спричиняє депресивні прояви та труднощі адаптації [10, с. 22].

Воєнна травма не є незмінною, адже вона постійно інтегрується у внутрішній світ особистості, порушуючи цілісність життєвого досвіду. Неможливість швидко осмислити екстремальні події у межах звичної картини світу зумовлює тривалу психологічну напругу та формування негативних емоційних переживань.

Отже, аналіз психологічних наслідків війни потребує врахування не лише сили травматичного впливу, а й тривалості перебування людини у стресовому середовищі, що визначає подальші напрями корекції емоційної сфери. Досвід вимушеного переселення пов'язаний із необхідністю одночасного подолання наслідків воєнної травми та формування нової ідентичності в іншому соціокультурному середовищі.

Пропонуємо у другій частині статті розглянути психологічні підходи до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом.

Сучасна психологія пропонує широкий спектр методів корекції травматичних емоційних станів, однак їх застосування до українських біженців потребує адаптації з урахуванням специфіки колективної та тривалої воєнної травми, що поєднується з акультураційним стресом і кризою ідентичності. Аналіз наукових джерел засвідчує фрагментарність підходів і недостатню інтеграцію травмофокусованих та ресурсних методів, спрямованих на розвиток резильєнтності й відновлення самоцінності особистості.

Основними напрямами корекції є травмофокусовані та ресурсні підходи. До травмофокусованих належать КПТ, NET і EMDR, спрямовані на переробку травматичного досвіду та зниження симптомів ПТСР [14]. Дослідження 2025 року серед українських біженців у Норвегії підтвердило ефективність NET у зменшенні проявів ПТСР, депресії та дисоціації, а також у відновленні цілісності життєвого наративу й відчуття контролю [15].

Ресурсні підходи спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що є особливо важливим в умовах тривалого стресу вимушеної міграції. У центрі цих моделей – резильєнтність, самоцінність і пошук сенсу. Н.В. Миколенко акцентує значення відновлення самоцінності через усвідомлення її порушень, аналіз витоків та формування самопідтримки й когнітивної переоцінки [5; 6]. Титаренко Т. М. та Ларіна Т. О. розглядають життєстійкість як ключовий чинник подолання травми, підкреслюючи роль контролю, залученості та виклику як основ адаптаційного потенціалу [10]. Екзистенційні та логотерапевтичні підходи доповнюють цей напрям, фокусуючись на відновленні сенсу життя в умовах втрати базових опор [11; 11]. Дослідження Костанза (Costanza et al. (2022)) підтверджує ефективність meaning-centered therapy для зниження депресивної симптоматики через інтеграцію травматичного досвіду в життєвий наратив [13]. Водночас література вказує на фрагментарність підходів і недостатню їх інтеграцію в контексті поєднання воєнної травми та акультураційного стресу. Хоча КПТ і NET демонструють ефективність у роботі з ПТСР, їх поєднання з ресурсними стратегіями залишається недостатньо розробленим [21].

На основі узагальнення напрацювань сучасної наукової літератури ми пропонуємо інтегровану багаторівневу модель корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом вимушеного переміщення. Ця модель структурує існуючі, але фрагментовані підходи в єдину систему, що враховує три взаємопов'язані рівні:

1. *Травмофокусований рівень* (короткострокова стабілізація) – застосування NET, травмофокусованої КПТ та EMDR для переробки конкретних травматичних спогадів і зменшення симптомів гіперзбудження та уникнення. На цьому етапі особливо важливо адаптувати техніки до умов міграції (онлайн-формат, культурна чутливість).

2. *Ресурсний рівень* (середньострокова підтримка) – розвиток життєстійкості (за Титаренко) через роботу з компонентами контролю, залученості та виклику, а також відновлення самоцінності (за Миколенко) шляхом психоедукації, технік само-

підтримки та роботи з внутрішньою дитиною. Тут доцільно поєднувати арт-терапію, майндфулнес та групові форми роботи для зменшення ізоляції.

3. *Інтегративно-сенсовий рівень* (довгострокова трансформація) – екзистенційна та логотерапевтична робота з переосмисленням травми як частини нового життєвого наративу, формування посттравматичного зростання та адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Запропонована модель інтегрує існуючі підходи та забезпечує їх послідовну взаємодію, що є особливо релевантним для українських біженців, у яких емоційні порушення мають динамічний характер і зумовлені поєднанням воєнної травми та акультураційного стресу. Емпіричні дані 2025 року свідчать, що комбінування NET із ресурсними техніками забезпечує більш стійкі терапевтичні результати порівняно з використанням окремих методів [15].

Загалом розвиток підходів до корекції травматичних станів відображає перехід від фрагментарних симптомоорієнтованих втручань до комплексних інтегративних моделей. У випадку українських біженців оптимальним є поєднання травмофокусованих інтервенцій із розвитком резильєнтності та відновленням самоцінності, що формує підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і практичної імплементації.

Психологічна травма визначається як порушення психічної рівноваги, спричинене екстремальними подіями, що дезорганізують звичну картину світу та перевищують адаптаційні можливості особистості. Її переживання супроводжується внутрішнім конфліктом між ціннісно-мотиваційними структурами, що призводить до дестабілізації когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції.

У третій частині статті проаналізуємо теоретичні підходи до корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом.

Теоретичні підходи до корекції емоційних станів у осіб, які пережили травматичний досвід, формувалися протягом тривалого часу і стали надійним підґрунтям для сучасної психологічної практики.

Теоретико-методологічні засади корекції емоційних станів при травмі базуються на інтеграції класичних і сучасних наукових підходів. Травма розглядається як багатовимірний процес порушення психічної рівноваги, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості [2]. Важливе місце займають когнітивні та емоційно-процесуальні моделі. Зокрема, теорія емоційної переробки Е. Фоа пояснює збереження травматичних спогадів у вигляді патологічних страхових структур, які потребують цілеспрямованої когнітивної обробки для відновлення емоційної стабільності [16]. Розвиває цей напрям модель емоційної регуляції Дж. Гросса, що підкреслює роль стратегій когнітивної переоцінки та контролю емоційних реакцій [17]. У контексті українських біженців ці концепції є особливо значущими, оскільки дозволяють враховувати як наслідки воєнної травми, так і хронічний акультураційний стрес, який підсилює емоційну вразливість [14].

Суттєве місце в теоретичній базі посідають резильєнтні та ресурсні підходи. У концепції Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіної життєстійкість трактується як інтегрована властивість особистості, що охоплює відчуття контролю, залученості до життя та готовність сприймати виклики [10]. Ці положення доповнюються дослідженнями сильних сторін особистості (character strengths) як ефективних копінг-ресурсів у вимушених мігрантів [18].

Окремий напрям становлять теорії самоцінності та самоставлення в умовах психотравматизації. Н. В. Миколенко визначає самоцінність як базову регуляторну основу емоційного стану, порушення якої є одним із ключових чинників емоційної нестабільності, особливо в умовах війни; її відновлення передбачає поетапну роботу через усвідомлення проблеми, аналіз її причин та розвиток здатності до самопідтримки [3; 4].

Завершують теоретичну систему екзистенційно-гуманістичні та транскультурні підходи. Логотерапія В. Франкла та екзистенційний аналіз А.Ленгле розглядають пошук сенсу як центральний ресурс подолання травматичного досвіду [20]. Сенсоцентровані терапевтичні втручання, адаптовані для українських біженців, демонструють ефективність у зменшенні депресивної симптоматики через переосмислення травми в контексті життєвого шляху [13]. Транскультурні моделі, у свою чергу, наголошують на важливості врахування культурної специфіки та впливу акультураційного стресу в роботі з вимушеними мігрантами [21].

Отже, сучасні теоретичні підходи до корекції емоційних станів при травматичному досвіді утворюють багатовимірну систему наукових знань, що пройшла шлях від локальних пояснювальних моделей окремих психічних процесів до цілісного розуміння їх взаємодії в межах когнітивної, емоційної, ресурсної та сенсової регуляції. Така еволюція теорії відображає перехід до інтегративного бачення травми як складного феномена, що потребує багаторівневого аналізу й втручання. Саме ці концептуальні напрацювання формують наукове підґрунтя для конструювання інтегрованих корекційних моделей, адаптованих до специфіки українського контексту вимушеної міграції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У межах дослідження здійснено теоретичний аналіз особливостей емоційних станів осіб із травматичним досвідом на прикладі українських біженців.

Встановлено, що переживання травми супроводжується внутрішньою суперечністю мотиваційно-ціннісної сфери особистості, що призводить до дезорганізації когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції. Психологічна травма розглядається як стан порушення психічного гомеостазу, зумовлений дією екстремальних подій, які руйнують усталену картину світу та перевищують адаптаційні можливості індивіда.

Аналіз наукових підходів засвідчив фрагментарність існуючих методів корекції. Травмофокусовані інтервенції (NET, травмофокусована КПТ, EMDR)

є ефективними щодо зниження симптоматики ПТСР, однак недостатньо враховують ресурсний і сенсовий виміри відновлення. Натомість ресурсні та екзистенційно-орієнтовані підходи (життєстійкість Т. М. Титаренко, відновлення самоцінності Н. В. Миколенко, логотерапія В. Франкла та екзистенційний аналіз А. Ленгле) акцентують значення внутрішніх психологічних опор і смислової інтеграції досвіду.

На основі синтезу зазначених концепцій запропоновано інтегровану багаторівневу модель корекції, що включає травмофокусований рівень (стабілізація та переробка травматичного досвіду), ресурсний рівень (розвиток життєстійкості та самоцінності) та інтегративно-сенсовий рівень (переосмислення травми та формування нового життєвого наративу).

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив необхідність комплексного, контекстно чутливого підходу до розуміння та корекції емоційних станів українських біженців з урахуванням специфіки воєнної травматизації, вимушеної міграції та акультураційного стресу. Отримані концептуальні положення становлять теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичної програми психологічної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агарков О. А., Буканов Г. М. Бойова психологічна травма: теоретичний аналіз. *Habitus*. 2024. № 60. С. 196–200. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.
2. Лазос Г. П. Практика надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих [Електронний ресурс] // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 26–46. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705152/1/Lazos%20%282015%29%20Praktyka%20nadannia%20psykholohichnoi%20dopomohy%20riznym%20katehoriiam%20postrazhdalykh.pdf
3. Миколенко Н. В. Вплив війни на самоцінність клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти // Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики. Полтава, 2025. С. 701–703.
4. Миколенко Н. В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи*. 2023. № 12(42). С. 866–880. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-866-880
5. Миколенко Н. В. Психологічна допомога клієнтам із запитом розвитку почуття самоцінності // Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference. Dnipro, 2025. С. 194–195. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54771
6. Миколенко Н. В. Проблематика самоцінності особистості у практиці надання психологічної допомоги // Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference, June 4-5, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 343 p. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54772/1/N_Mykolenko_WSDMCC_FPSRSO.pdf
7. Нерубасська А. О., Нестеренко А. С., Соловйова І. О. Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід». *Habitus*. 2024. № 60. С. 148–152. URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/23.pdf
8. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
10. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. 105 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/8340/.
11. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
12. Chargaziia L., Panchenko T. Adaptation models of Ukrainian refugees in Germany. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2025. Vol. 38, Is. 1. P. 193–219. https://doi.org/10.1080/13511610.2025.2467220
13. Costanza A., Amerio A., Aguglia A., Magnani L., Huguelet P., Serafini G., Pompili M., Amore M. Meaning-centered therapy in Ukraine's war refugees: An attempt to cope with the absurd? // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1067191/full
14. Ellis E., Hazell C., Mason O. The mental health of Ukrainian refugees: a narrative review. Journal of Mental Health, 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/381714835_The_mental_health_of_Ukrainian_refugees_a_narrative_review
15. Ferreira V. N., Næss E. Ø., Hjemdal O., Egeland J., Næss M. Empowering narratives: aid to self-help for Ukrainian refugees: a randomized controlled trial of Narrative Exposure Therapy (NET) delivered by supervised Ukrainian health workers in Norway // European Journal of Psychotraumatology. – 2025. DOI:10.1080/20008066.2025.2567094
16. Foa E. B., Kozak M. J. Emotional processing of fear: Exposure to corrective information [Електронний ресурс] / E. B. Foa, M. J. Kozak // Psychological Bulletin. 1986. Vol. 99. P. 20–35. Режим доступу: file:///C:/Users/user/Downloads/FoaKozak1986.PDF.pdf
17. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects / J. J. Gross // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26. DOI: https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781.
18. Hendriks T. et al. Character Strengths as Coping Strategies for Daily Challenges among Refugees // PMC. 2025. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11954695/
19. Khailenko O., et al. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among Ukrainian refugees and internally displaced persons // International Journal of Social Psychiatry. 2024. DOI: https://doi.org/ 10.1177/00207640241264662.
20. Längle Alfried From Viktor Frankl's Logotherapy to Existential Analytic psychotherapy [Електронний ресурс] / A. Längle // European Psychotherapy. 2014. Vol. 12. P. 67–83. Режим доступу: https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/EA-Sulz-2014-12-European-Psychoth.pdf
21. Spiller T. R. et al. Emotional reactivity, emotion regulation capacity, and posttraumatic stress disorder in traumatized refugees: An experimental investigation [Електронний ресурс] / T. R. Spiller [et al.] // Journal of Traumatic Stress. 2019. Vol. 32, № 1. P. 32–41. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.22371.

Дата першого надходження статті до видання: 14.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:316.6:316.77:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.25

Чернякова О. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії
Київського університету інтелектуальної власності та права,
доцент кафедри міждисциплінарних соціально-гуманітарних студій
ТОВ «Технічний Університет «Метінвест Політехніка»
ORCID: 0000-0002-0384-4829

Тищенко О. І.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії
Київського університету інтелектуальної власності та права
ORCID: 0000-003-4715-7235

Палій А. М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та філософії
Київського університету інтелектуальної власності та права
ORCID: 0009-0002-8959-3983

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЧЕРЕЗ КОМУНІКАЦІЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RESILIENCE DEVELOPMENT THROUGH COMMUNICATION IN WARTIME

Статтю присвячено теоретичному аналізу соціально-психологічних аспектів формування резильєнтності через комунікацію в умовах війни. Актуальність дослідження викликана необхідністю поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми адаптації особистості до тривалого впливу воєнних стресорів та обґрунтуванням ролі комунікативної взаємодії у розвитку внутрішніх і соціальних ресурсів людини. У роботі послідовно розкрито взаємозв'язок понять «стрес», «стресостійкість» і «резильєнтність», здійснено аналіз сучасних наукових підходів до їх трактування та визначено особливості співвідношення зазначених категорій. Показано, що сучасне розуміння резильєнтності виходить за межі її трактування як індивідуальної властивості, натомість її розглядають як динамічний процес, що формується під впливом особистісних і соціально-психологічних чинників. Особливу увагу приділено обґрунтуванню комунікації як одного з ключових механізмів формування резильєнтності в умовах війни. Доведено, що комунікативна взаємодія сприяє розвитку довіри, підтримці соціальної згуртованості, актуалізації особистісних ресурсів, спільному осмисленню кризового досвіду та відновленню відчуття психологічної безпеки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило обґрунтувати положення, відповідно до якого комунікацію доцільно розглядати не лише як чинник соціальної взаємодії, а як соціально-психологічний механізм формування резильєнтності, що поєднує індивідуальні можливості особистості з ресурсами соціального середовища та забезпечує її здатність до адаптації, відновлення й подальшого розвитку в умовах воєнних викликів. Одержані результати розширюють теоретичні уявлення про соціально-психологічну природу резильєнтності та можуть бути використані як концептуальне підґрунтя для подальших досліджень і вдосконалення практик психологічної та соціальної підтримки населення в умовах війни.

Ключові слова: резильєнтність, комунікація, стресостійкість, соціально-психологічні аспекти, умови війни.

The article is devoted to a theoretical analysis of the socio-psychological aspects of resilience formation through communication under wartime conditions. The relevance of the study is determined by the need to deepen the scientific understanding of the psychological mechanisms underlying individual adaptation to the prolonged impact of war-related stressors and to substantiate the role of communicative interaction in the development of personal and social resources. The paper consistently examines the relationship between the concepts of stress, stress resistance, and resilience, analyzes contemporary scientific approaches to their interpretation, and identifies the distinctive features of these categories. It is demonstrated that the modern understanding of resilience extends beyond its interpretation as an individual trait, considering it instead as a dynamic process shaped by personal and socio-psychological factors. Particular attention is paid to substantiating communication as one of the key mechanisms of resilience formation under wartime conditions. It is argued that communicative interaction contributes to the development of trust, the maintenance of social cohesion, the activation of personal resources, the shared interpretation of crisis experience, and the restoration of a sense of psychological security. The generalization of the results of the theoretical analysis made it possible to substantiate the proposition that communication should be regarded not only as a factor of social interaction but also as a socio-psychological mechanism of resilience formation that integrates individual capacities with the resources of the social environment and strengthens the ability to adapt, recover, and continue personal development in the face of wartime challenges. The findings broaden the theoretical understanding of the socio-psychological nature of resilience and may serve as a conceptual basis for further research as well as for improving psychological and social support practices for the population under wartime conditions.

Key words: resilience, communication, stress resistance, socio-psychological aspects, wartime conditions.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасні умови повномасштабної війни провокують тривалий вплив численних стресогенних чинників на психічне благополуччя особистості, що, у свою чергу, актуалізує проблему пошуку ефективних соціально-психологічних механізмів підтримки психологічної стійкості та адаптації.

За таких умов особливого значення набуває феномен резильєнтності, який дедалі частіше розглядається не лише як індивідуальна властивість, а як динамічний процес, що формується під впливом соціальної взаємодії, міжособистісної підтримки та комунікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить, що окремі аспекти сутності резильєнтності, її генези та відмежування від суміжних понять висвітлено у працях Ю. І. Стражник, Т. В. Можаровської, Л. О. Бондарчук, І. Я. Мельничук, Г. Радчук, В. Олексюк, А. Несух [6; 7; 11; 13]; питання стресу та стресостійкості розкрито у дослідженнях Ю. І. Пилипаки, В. Л. Романюка, М. М. Орос, А. В. Гал, М. Кудінової, М. М. Черпіти та співавторів [5; 9; 10; 14]; окремі механізми формування резильєнтності в освітньому, професійному та соціальному середовищах проаналізовано К. Бабак, В. Білоус, Л. Неїжпапою, О. В. Івановою, З. Ковальчук, Н. Наконечною, В. П. Мойсеюком та співавторами, М. М. Сичинською [1; 2; 3; 4; 8; 12].

Водночас недостатньо дослідженим, на нашу думку, залишається питання соціально-психологічних аспектів формування резильєнтності саме через комунікацію в умовах війни, що створює необхідність комплексного теоретичного осмислення взаємозв'язку комунікативних процесів, соціального середовища та розвитку резильєнтності особистості.

Таким чином, **мета даного дослідження** полягає у теоретичному аналізі соціально-психологічних аспектів формування резильєнтності через комунікацію в умовах війни та концептуалізації ролі комунікативної взаємодії у розвитку резильєнтності особистості.

Виклад основного матеріалу. Психологічний аналіз процесів формування резильєнтності, на нашу думку, доцільно розпочати із розгляду феномена стресу, оскільки останній виступає тим психологічним станом, у відповідь на який активізуються адаптаційні ресурси особистості.

У психологічній науці стрес традиційно розглядається як універсальна неспецифічна реакція організму на дію внутрішніх або зовнішніх чинників, які порушують звичний стан психофізіологічної рівноваги. Ю. І. Пилипака та В. Л. Романюк визначають стрес крізь призму загального адаптаційного синдрому, наголошуючи, що його розвиток є закономірною відповіддю організму на вплив факторів, які потребують мобілізації фізичних і психічних ресурсів особистості [10]. Подібний підхід дозволяє розглядати стрес не лише як негативне явище, а і як природний механізм пристосування, ефективність якого залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини.

Водночас сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що стрес не є однорідним феноменом. М. М. Орос та А. В. Гал розмежовують поняття стресу й дистресу, підкреслюючи, що перший може виконувати адаптивну функцію, тоді як дистрес виникає внаслідок надмірного або тривалого впливу стресогенних чинників, виснажуючи адаптаційні можливості особистості та негативно позначаючись на психічному здоров'ї останньої [9]. Такий підхід має принципове значення для розуміння психологічних наслідків війни, адже для більшості людей характерною є саме пролонгована дія стресових факторів, яка супроводжується накопиченням психоемоційного напруження.

Особливість сучасних воєнних реалій полягає також у тому, що стресові впливи мають не епізодичний, а системний характер. А аналіз стресу в сучасній психології дедалі частіше виходить за межі біологічного чи медичного трактування, охоплюючи когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти.

У цьому контексті заслуговує на увагу позиція М. Кудінової, яка розглядає здатність особистості ефективно протидіяти стресогенним впливам як складний інтегративний феномен, що формується під впливом комплексу психологічних, особистісних і соціальних чинників [5]. Такий підхід фактично розширює межі традиційного розуміння реакції на стрес, зміщуючи акцент із самого стресового впливу на ресурси людини, які забезпечують успішне подолання кризових ситуацій.

Схожої позиції дотримуються М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич та О. М. Джеджула, які підкреслюють, що ефективність протистояння стресовим чинникам визначається не стільки силою зовнішнього впливу, скільки рівнем сформованості внутрішніх психологічних ресурсів, здатністю до саморегуляції, гнучкістю поведінки та збереженням продуктивного функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [14]. У такому розумінні стрес постає не лише як чинник ризику, а й як своєрідний каталізатор актуалізації внутрішнього потенціалу особистості.

Отже, сучасне розуміння стресу виходить далеко за межі його трактування як виняткового негативного психічного стану. За певних умов він виконує адаптаційну функцію, однак його тривалий або надмірний вплив істотно підвищує ризик виснаження особистісних ресурсів і порушення психосоціального функціонування. Саме ця обставина актуалізує необхідність звернення до феноменів, які забезпечують успішне подолання кризових ситуацій. Першим із них виступає стресостійкість, аналіз якої дозволяє простежити еволюцію наукових уявлень про психологічні механізми адаптації та створює концептуальне підґрунтя для подальшого розгляду резильєнтності як ширшого соціально-психологічного феномену.

Розвиток наукових уявлень про психологічні наслідки стресу закономірно спровокував появу досліджень, присвячених пошуку чинників, які

забезпечують збереження ефективного функціонування особистості в умовах несприятливих життєвих обставин. Одним із таких феноменів стала стресостійкість, яка тривалий час розглядалася як ключова характеристика здатності людини протидіяти негативному впливу стресогенних чинників. На відміну від самого стресу, що відображає реакцію організму на зовнішній або внутрішній вплив, стресостійкість характеризує якість психологічного реагування особистості та її здатність підтримувати оптимальний рівень діяльності попри емоційну напругу.

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності цього поняття. М. Кудінова зазначає, що стресостійкість належить до складних інтегративних психологічних утворень, зміст яких розкривається через поєднання емоційних, когнітивних, мотиваційних і поведінкових компонентів, що забезпечують ефективне подолання несприятливих впливів середовища [5]. У такому розумінні стресостійкість не є окремою рисою особистості, а формується як результат взаємодії індивідуально-психологічних особливостей, набутого життєвого досвіду та соціального середовища.

Подібної позиції дотримуються М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич та О. М. Джеджула, які пов'язують стресостійкість із здатністю особистості зберігати психологічну рівновагу, здійснювати саморегуляцію та приймати конструктивні рішення навіть за умов значного психоемоційного навантаження [14]. Водночас дослідники підкреслюють, що вона не означає повної відсутності негативних переживань. Навпаки, емоційне напруження є природною реакцією на кризову ситуацію, тоді як стресостійкість визначає можливість людини не допустити його деструктивного впливу на власну поведінку та діяльність.

Сучасні підходи дедалі частіше пов'язують стресостійкість не лише зі здатністю витримувати несприятливі впливи, а й з ефективним використанням особистісних ресурсів, адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки.

Особливої актуальності зазначений підхід набуває в умовах війни, коли людина стикається не з поодинокими стресовими подіями, а з їхньою пролонгованою сукупністю. За таких обставин навіть високий рівень стресостійкості не завжди гарантує успішне психологічне функціонування, оскільки постійне виснаження внутрішніх ресурсів потребує їх систематичного відновлення. Вирішального значення набувають соціальні чинники, серед яких провідне місце посідають підтримуючі міжособистісні стосунки, включеність у спільноту, довіра, можливість відкритого обговорення переживань та отримання емоційної підтримки. Саме тому пояснення психологічної адаптації лише через категорію стресостійкості дедалі частіше є недостатнім.

У цьому контексті закономірною є еволюція наукової думки від вивчення стресостійкості до осмислення феномену резильєнтності. Якщо стресостійкість передусім характеризує здатність особистості витримувати несприятливі впливи без істотного порушення психічного функціонування, то резильєнтність охоплює значно ширший спектр психологічних процесів, пов'язаних із відновленням, особистісним розвитком, переосмисленням досвіду та використанням соціальних ресурсів для конструктивного подолання кризових ситуацій. Саме ця відмінність визначає доцільність подальшого аналізу резильєнтності як самостійного соціально-психологічного феномену, концептуальне значення якого істотно зросло в умовах сучасних воєнних викликів.

Упродовж останніх років поняття резильєнтності посідає центральне місце у психологічних дослідженнях, присвячених адаптації особистості до кризових життєвих обставин. Зростання наукового інтересу до цього феномену пов'язане зі зміною уявлень про психологічну адаптацію: якщо раніше увага зосереджувалася переважно на механізмах протидії стресу, то сучасні підходи розглядають кризу як простір актуалізації особистісних і соціальних ресурсів.

Ю. І. Стражник, аналізуючи генезу поняття «резильєнтність», зазначає, що зміст останнього еволюціонував від трактування як окремої особистісної риси до розуміння його як складного багаторівневого процесу, що охоплює психологічні, соціальні та поведінкові механізми успішної адаптації людини до несприятливих життєвих обставин [13]. Такий підхід відображає сучасну тенденцію відмови від статичного розуміння психологічної стійкості на користь процесуального бачення розвитку особистості.

Суттєве значення для розмежування близьких за змістом категорій мають дослідження Т. В. Можаровської та Л. О. Бондарчук, які наголошують, що резильєнтність не може бути зведена ані до стресостійкості, ані до психологічної витривалості чи адаптивності [7]. На думку дослідниць, принципова відмінність полягає у тому, що резильєнтність передбачає не лише успішне подолання кризової ситуації, а й позитивну трансформацію особистості під впливом пережитого досвіду. Таким чином, криза розглядається не винятково як джерело психологічних втрат, а і як потенційний чинник особистісного розвитку.

Подібної позиції дотримується І. Я. Мельничук, яка розглядає резильєнтність як динамічну систему психологічних ресурсів, розвиток і корекція яких є можливими протягом усього життя людини [6]. Особливої уваги заслуговує положення про те, що рівень резильєнтності не є незмінною характеристикою особистості. Він формується під впливом індивідуального досвіду, особливостей соціального середовища, характеру міжособистісної взаємодії, здатності до рефлексії та ефективного використання зовнішніх ресурсів підтримки. Такий підхід має принципове значення для психології соціальної роботи, оскільки відкриває можливості цілеспрямованого розвитку резильєнтності засобами психосоціального супроводу.

Аналіз праць Г. Радчук, В. Олексюк та А. Несух також свідчить, що сучасне розуміння резильєнтності виходить за межі індивідуально-психологічного підходу [11]. Дослідники підкреслюють, що

ефективне подолання кризових ситуацій залежить, в тому числі, від здатності особистості інтегрувати власні внутрішні ресурси із ресурсами соціального оточення. У цьому випадку психологічна стійкість формується не ізольовано, а в процесі взаємодії людини з найближчим соціальним середовищем, у якому виникають відносини підтримки, довіри, взаємної відповідальності та емоційної безпеки.

Порівняльний аналіз згаданих вище підходів дозволяє зробити висновок, що поняття «стрес», «стресостійкість» і «резильєнтність» відображають різні рівні психологічного реагування особистості на кризові обставини. Стрес характеризує реакцію людини на дію несприятливих чинників; стресостійкість визначає здатність підтримувати відносно стабільне функціонування за умов такого впливу; натомість резильєнтність описує складний процес адаптації, відновлення та подальшого розвитку особистості після пережитої кризи. Саме тому, вважаємо, що ототожнення цих понять є методологічно необґрунтованим, оскільки кожне з них відображає окремий аспект взаємодії людини з кризовою реальністю.

Особливої актуальності зазначене розмежування набуває в умовах війни. Тривале перебування у ситуації постійної невизначеності, повторювані психотравмуючі події та необхідність швидкої адаптації до змін потребують від особистості не лише здатності витримувати стресові навантаження, а й уміння відновлювати власні психологічні ресурси, зберігати смислову цілісність, підтримувати конструктивні соціальні взаємини та переосмислювати пережитий досвід. За таких умов саме резильєнтність найбільш повно відображає механізми психологічної адаптації людини, оскільки поєднує індивідуальні ресурси із потенціалом соціального середовища.

Відтак, сучасне трактування резильєнтності дає підстави розглядати її не як вроджену властивість чи виключно індивідуальну характеристику особистості, а як відкриту динамічну систему, що формується в процесі взаємодії людини із соціальним оточенням. Саме ця особливість визначає необхідність подальшого аналізу соціально-психологічних чинників її розвитку, серед яких комунікація посідає особливе місце як механізм конструювання міжособистісної підтримки, формування довіри, спільного осмислення кризового досвіду та мобілізації ресурсів психологічного відновлення.

Визнання резильєнтності як динамічного процесу закономірно актуалізує питання чинників, що забезпечують її формування та розвиток. Якщо ранні дослідження переважно акцентували увагу на індивідуально-психологічних ресурсах особистості, то сучасні наукові підходи дедалі частіше розглядають резильєнтність як результат взаємодії людини із соціальним середовищем. За такого розуміння здатність успішно долати кризові обставини визначається не лише особистісними характеристиками, а й якістю соціальних зв'язків, рівнем довіри, доступністю підтримки, особливостями комунікативної взаємодії та включеністю особистості у значущі соціальні спільноти.

Одним із перших соціально-психологічних механізмів, через який реалізується вплив соціального середовища на розвиток особистості, виступає комунікація. Вона забезпечує не лише передачу інформації, а й формування спільних сенсів, координацію взаємодії, емоційний обмін, підтримку почуття належності та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки. В умовах війни саме ці функції набувають особливої ваги, оскільки інформаційна невизначеність, соціальна ізоляція та переживання втрат істотно підвищують психологічну вразливість людини. У такій ситуації конструктивна комунікація стає засобом збереження соціальних зв'язків, що, у свою чергу, створює передумови для мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

На необхідності розвитку комунікативних компетентностей як важливої складової формування резильєнтності акцентує увагу О. В. Іванова. Дослідниця підкреслює, що ефективна комунікативна взаємодія сприяє розвитку здатності до співпраці, відкритого обговорення труднощів, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та отримання соціальної підтримки, що істотно розширює адаптаційний потенціал особистості [3]. Попри те що дослідження присвячене професійній діяльності педагога, запропоновані положення мають ширше соціально-психологічне значення, оскільки демонструють універсальний характер взаємозв'язку між комунікацією та розвитком резильєнтності.

Подібний підхід простежується і в роботі К. Бабак, яка розглядає соціально-психологічний тренінг як ефективний інструмент розвитку резильєнтності через формування soft skills [1]. Змістовний аналіз запропонованої авторкою моделі дозволяє зробити висновок, що ключовим чинником психологічних змін виступає не окремий тренінговий метод, а організована комунікативна взаємодія, у процесі якої відбуваються взаємне навчання, обмін досвідом, розвиток емпатії, формування довіри та усвідомлення власних психологічних ресурсів. У цьому випадку комунікація виконує не допоміжну, а системоутворюючу функцію, забезпечуючи умови для розвитку резильєнтності.

Важливість міжособистісної взаємодії підтверджують також результати дослідження З. Ковальчук та Н. Наконечної, присвяченого формуванню резильєнтності студентів-медиків у процесі волонтерської діяльності [4]. Аналізуючи психологічний потенціал волонтерства, авторки фактично демонструють, що розвиток резильєнтності відбувається через включення особистості у соціально значущу діяльність, яка передбачає постійну комунікацію, взаємодопомогу, співпереживання та колективне вирішення складних життєвих ситуацій. Отже, психологічний ефект волонтерської діяльності визначається не лише її змістом, а й характером соціальної взаємодії, що формується між її учасниками.

Соціально-психологічний потенціал комунікації простежується і в дослідженні М. М. Сичинської, яка розглядає прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків [12]. Хоча предметом

дослідження виступають сімейні взаємини, наведені результати переконливо свідчать, що саме якість емоційної комунікації, довіра, відкритість та стабільність міжособистісних контактів створюють основу для розвитку відчуття психологічної захищеності. Відповідно, значущими є не лише самі соціальні зв'язки, а їхній комунікативний зміст, який визначає характер психологічного впливу на особистість.

Розглядаючи резильєнтність у ширшому соціальному контексті, В. Білоус та Л. Неїжпапа обґрунтовують її значення як одного з чинників зміцнення громадянського суспільства [2]. Така постановка питання розширює традиційні межі психологічного аналізу, дозволяючи розглядати резильєнтність не лише як індивідуальний ресурс, а і як характеристику соціальної спільноти. У цьому контексті комунікація виконує інтегративну функцію, забезпечуючи формування довіри, соціальної згуртованості, колективної відповідальності та готовності до взаємної підтримки, без яких неможливе функціонування стійких суспільних інституцій у кризових умовах.

Подальший розвиток зазначених положень простежується у дослідженні В. П. Мойсеюка, О. Б. Столяренка та Н. В. Жиляк, які акцентують увагу на наукових засадах формування резильєнтності соціальних працівників і психологів [8]. На думку авторів, професійна ефективність фахівців допомагаючих професій визначається їхньою здатністю вибудовувати підтримуючу комунікацію, створювати атмосферу довіри, емпатії та психологічної безпеки. Це дозволяє стверджувати, що комунікація є не лише засобом професійної діяльності, а й одним із провідних механізмів розвитку резильєнтності як у самого фахівця, так і в осіб, які отримують психологічну чи соціальну допомогу.

Узагальнення проаналізованих підходів дає підстави стверджувати, що взаємозв'язок між комунікацією та резильєнтністю має двосторонній характер. З одного боку, сформована резильєнтність підвищує здатність особистості підтримувати конструктивні соціальні контакти навіть за умов високого психоемоційного напруження. З іншого – саме комунікація створює умови для розвитку резильєнтності, оскільки через міжособистісну взаємодію відбувається емоційна підтримка, нормалізація переживань, спільне осмислення кризового досвіду, відновлення довіри до соціального середовища та актуалізація особистісних ресурсів. У цьому вбачається підстава розглядати комунікацію не лише як один із чинників, а як соціально-психологічний механізм формування резильєнтності в умовах війни, що поєднує індивідуальний потенціал особистості із ресурсами соціального оточення та забезпечує її здатність до адаптації, відновлення й подальшого розвитку.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що сучасне розуміння психологічної адаптації до кризових життєвих обставин ґрунтується на послідовному переході від дослідження феномену стресу та стресостійкості до вивчення резильєнтності як складного соціально-психологічного процесу. На відміну від стресу, який відображає реакцію особистості на дію несприятливих чинників, та стресостійкості, що характеризує здатність підтримувати відносно стабільне функціонування в умовах психоемоційного навантаження, резильєнтність охоплює процеси адаптації, відновлення, переосмислення пережитого досвіду й особистісного розвитку. Це дає підстави розглядати її як динамічну систему психологічних і соціальних ресурсів, що формується у взаємодії людини з соціальним середовищем.

Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що комунікація посідає центральне місце серед соціально-психологічних чинників формування резильєнтності. Її значення не обмежується передаванням інформації чи забезпеченням міжособистісної взаємодії. У контексті війни комунікація виступає механізмом конструювання довіри, підтримки соціальної згуртованості, спільного осмислення кризового досвіду, мобілізації особистісних і колективних ресурсів, а також відновлення суб'єктивного відчуття психологічної безпеки. Саме через комунікативні процеси забезпечується інтеграція індивідуального потенціалу особистості із ресурсами соціального оточення, що створює підґрунтя для розвитку резильєнтності в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Продуктом проведеного теоретичного аналізу є обґрунтування доцільності розгляду комунікації як соціально-психологічного механізму формування резильєнтності, який поєднує когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний виміри психологічної адаптації. Такий підхід розширює наукове розуміння природи резильєнтності та створює концептуальне підґрунтя для розроблення програм психосоціальної підтримки населення, розвитку комунікативних компетентностей, упровадження соціально-психологічних тренінгів і вдосконалення практик соціальної роботи в умовах війни. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричній перевірці запропонованої теоретичної моделі та визначенні особливостей впливу різних форм комунікативної взаємодії на формування резильєнтності в різних соціальних і професійних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабак К. Соціально-психологічний тренінг як інструмент психокорекції та розвитку резильєнтності через soft skills. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. 2025. Вип. 28 (73). С. 5-13. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.28(73).01.

2. Білоус В., Неїжпапа Л. Формування резильєнтності як основа зміцнення громадянського суспільства. *Інклюзія, соціальна відповідальність та підприємництво. Соціальні інновації для розвитку громад та залучення молоді* : матеріали Міжнародної Весняної Школи, 17 березня – 18 квітня 2025 р. Київ – Мелітополь, 2025. С. 54-58.

3. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1-6. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4240.

4. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4 (76). С. 313-319. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319.

5. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137-143. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28.

6. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Сер. Психологія*. 2024. № 2. С. 82-87. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12.

7. Можаровська Т. В., Бондарчук Л. О. Визначення поняття «резильєнтність» і його відмінність від схожих термінів. *Global Trends and Direction of Scientific Research Development* : XXXII International scientific and practical conference, July 31-August 2, 2024 Hamburg: International Scientific Unity, 2024. С. 231-233.

8. Мойсеюк В. П., Столяренко О. Б., Жиляк Н. В. *Наукові* основи формування резильєнтності соціальних працівників і психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2025. № 1. С. 100-106. DOI: https://doi.org/10.32782/2787-5137-2025-1-12.

9. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32-35. DOI: https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660.

10. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177-182.

11. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 415-423. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423.

12. Сичинська М. М. Прив'язаність до батьків як чинник формування резильєнтності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. № 3. С. 69-73. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.13.

13. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1290-1300. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300.

14. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер. Соціально-гуманітарні науки*. 2013. № 2. С. 202-208.

Дата першого надходження статті до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923.35:343.988
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.26

Шеремета С. Р.
доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету
ORCID: 0000-0001-6516-5402

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА КОНТРОЛЮ АГРЕСІЇ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ОСОБАМИ, ЩО ВЧИНЯЮТЬ ДОМАШНЄ НАСИЛЛЯ: ОПИС І МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

A TRAINING SESSION FOR DEVELOPING SELF-REGULATION AND ANGER CONTROL SKILLS IN THE PREPARATION OF SPECIALISTS WORKING WITH PERSONS WHO COMMIT DOMESTIC VIOLENCE: DESCRIPTION AND METHODOLOGICAL RATIONALE

У статті описано авторський тренінговий модуль, розроблений як складова сертифікованої програми підготовки психологів та соціальних працівників, які працюють з особами, що вчинили насильницькі дії. Актуальність теми зумовлена потребою в практико-орієнтованих програмах підготовки фахівців цієї сфери. Здійснено аналіз в Google Scholar за ключовими словами: робота з кривдниками; тренінг в роботі з кривдниками; психологічна робота з кривдниками. Відтак, проаналізовано 60 наукових робіт. Тренінговий модуль структуровано у трьох взаємопов'язаних блоках: діагностичному(застосування психодіагностичного інструментарію для оцінки агресивності та ворожості клієнта), формування вмінь саморегуляції (техніки на основні когнітивно-поведінкової моделі регуляції Р. Новако, дихальні та тілесні техніки зниження фізіологічного збудження), підтримка та безпека фахівця (піклування про себе та профілактики вигорання). Окремо обгрунтовано застосування елементів мотиваційного інтерв'ю (В. Міллер, С. Роллнік) у роботі з клієнтами, чия участь у корекційній програмі здебільшого зумовлена зовнішніми (судовими) рішеннями, а не власною ініціативою. Наведено опис і теоретико-методологічне обґрунтування ключових вправ модуля (мозковий штурм, робота в парах і аналіз конфлікту, пауза з наміром, переписування сценарію, лінія ескалації і т.п.) Обгрунтовано практичну цінність розробленого тренінгу для професійної підготовки фахівців, а саме запропоновано цілісний набір інструментів саморегуляції, за допомогою якого вони можуть покращити власну професійну діяльність. Окремо, варто звернути увагу на блок спрямований на безпеку та підтримку фахівця, що сприяє профілактиці емоційного вигорання серед спеціалістів. Мало вивченим проблемним питанням є ефективність навчання фахівців, це актуалізує два види досліджень: оцінка програм навчань для кривдників; замір ефективності психологічних та соціальних інтервенції.

Ключові слова: саморегуляція, контроль агресії, домашнє насильство, кривдник, тренінг, мотиваційне інтерв'ю, професійна підготовка фахівців, безпека фахівця.

The article describes an original training module developed as a component of a certified preparation programme for psychologists and social workers engaged with perpetrators of violent behaviour. The relevance of the topic is driven by the need for practice-oriented training programmes in this field. A Google Scholar search was conducted using the following keywords: working with perpetrators; training in working with perpetrators; psychological work with perpetrators. A total of 60 scholarly works were analysed. The training module is structured around three interrelated blocks: a diagnostic block (application of psychodiagnostic tools to assess client aggression and hostility), a self-regulation skills development block (techniques grounded in R. Novaco's cognitive-behavioural regulation model, along with breathing and somatic techniques for reducing physiological arousal), and a specialist support and safety block (self-care and burnout prevention). Special attention is given to the application of motivational interviewing elements (W. Miller, S. Rollnick) when working with clients whose participation in a correctional programme is primarily externally motivated (e.g., court-mandated) rather than self-initiated. Descriptions and theoretical-methodological rationales are provided for the module's key exercises (brainstorming, pair work and conflict analysis, intentional pause, script rewriting, escalation ladder, etc.). The practical value of the training for specialist professional development is substantiated; specifically, an integrated set of self-regulation tools is proposed through which practitioners can enhance their professional performance. Particular attention is drawn to the specialist support and safety block, which contributes to the prevention of emotional burnout among professionals. The effectiveness of specialist training remains an understudied issue, which calls for two directions of further research: evaluation of training programs for perpetrators; Assessing the efficacy of psychosocial interventions.

Key words: self-regulation, anger control, domestic violence, perpetrator, training, motivational interviewing, professional training of specialists, specialist safety.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Проблема домашнього насильства залишається однією з найгостріших соціальних проблем в Україні. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» покладає на державні та комунальні установи обов'язок організовувати проходження кривдниками корекційних програм [5]. В 2018 році Міністерство соціальної політики затвердило програму для кривдників [10] моніторинг та оцінка якості соціальних послуг регулюється формальною нормативно-правовою базою виданими Міністерством соціальної політики України 2013 року [6].

Слід звернути увагу на фахівців, що працюють з даними особами, адже додатково до такої діяльності, вони ще мають великий об'єм іншої роботи. Розгалужене нормативне поле, з одного боку, свідчить про системність державної політики в цій сфері, а з іншого – покладає на фахівця, який впроваджує роботу з кривдниками додаткове навантаження, спеціалісти мають орієнтуватись не лише в психологічній методології, а й процедурних вимог взаємодії з органами поліції, судом та іншими соціальними службами. Така ситуація в свою чергу актуалізує потребу в структурованій та практично орієнтованій підготовці.

При аналізі наукової літератури було виділено методичні посібники пов'язані з рекомендаціями при роботі з кривдниками: методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників в якому описується теоретична та практична інформація з основ корекції роботи з такими особами (О. Степанюк та О. Мельниченко) [8]; методичні рекомендації щодо безпечних та ефективних програм для роботи з кривдниками: Стаття 16 Стамбульської конвенції – в роботі здійснено огляд наявних моделей і підходів до програм роботи з кривдниками та їх аналіз. [15] також подібний аналіз зустрічається в регіональному посібнику щодо роботи з кривдниками у випадках домашнього насильства та щодо заходів раннього втручання [12]; навчально-практичний посібник для тренерів з організації навчання з питань запобігання та протидії гендерно зумовленому, зокрема домашньому насильству (О. Даценко, Б.Руденко та Н. Щербак) [11].

Здійснено аналіз в Google Scholar за ключовими словами: робота з кривдниками; тренінг в роботі з кривдниками; психологічна робота з кривдниками. Відтак, проаналізовано 60 наукових робіт, визначено що є досить не значна кількість досліджень в галузі психології, а саме: поведінкові інтервенції в роботі з кривдниками [13] рекомендації з впровадження типової програми в роботі з кривдниками для соціальних працівників [2]. Варто зазначити, що основна кількість робіт за пошуковим запитом є саме в галузі соціальної роботи, журналістики та юриспруденції або ж це дослідження спрямовані на роботу з жертвами насилля.

При аналізі різноманітних психологічних рекомендацій щодо роботи з кривдниками нерідко складно встановити, якої саме теоретичної моделі притримуються дослідники. Іншим проблемним аспектом є недостатня конкретизація застосовуваних інтервенцій, вправ чи психологічних технік. Часто наголошується на важливості групової роботи, проте методологія її проведення залишається не описаною.

У науковій та практично-методичній літературі пропонуються різні підходи до структурування програм підготовки фахівців, які працюють з кривдниками домашнього насильства, – від суто інформаційно-просвітницьких моделей до комплексних тренінгових курсів з елементами супервізії. Сприяючись на описані рекомендації вище щодо необхідності практико-орієнтованого навчання та профілактики професійного вигорання. Запропоновану програму тренінгу зосереджено на трьох взаємопов'язаних блоках: 1) діагностичному – застосуванні психодіагностичного інструментарію для оцінки рівня агресивності та ворожості клієнта; 2) формування вмінь саморегуляції – розвитку практичних навичок емоційної саморегуляції та контролю власного стану фахівця в процесі роботи з кривдником; 3) безпеки та підтримки фахівця – усвідомлені меж професійної та особистісної безпеки, а також методах профілактики емоційного вигорання, синдрому хронічної втоми. Така структура поєднує практичну підготовку до безпосередньої роботи та з превентивних піклуванням про емоційний стан самого спеціаліста.

Мета і завдання дослідження. Здійснити опис тренінгового заняття в межах тренінгового модуля, розробленого автором як складової сертифікованої програми підготовки психологів та соціальних працівників, які працюють з особами, що вчинили насильницькі дії, а також обґрунтувати практичну цінність такого тренінгу для професійної підготовки фахівців.

Виклад основного матеріалу. Розроблений тренінг Формування вмінь саморегуляції та контролю агресії впроваджено як окремий модуль в рамках «Спеціалізованого навчання з проведення програм, спрямованих на зміну насильницької поведінки кривдника» на базі Західноукраїнського національного університету для психологів і соціальних працівників до роботи з особами, які вчинили домашнє насильство.

Розроблений тренінг складається з трьох блоків: знайомство та діагностика; формування вмінь саморегуляції; безпека та підтримка фахівця.

Блок І. Знайомство та діагностика

Даний блок виконує два завдання: налагодження групової динаміки учасників та використання психодіагностичного інструментарію агресивної поведінки як первинну діагностику та елемент мотиваційного інтерв'ю. Вправи «Знайомство» та «Знаки зодіаку» побудовані на принципах структурованого розігріву групи – короткої, фізично активної взаємодії, що знижує тривожність і формує довіру до простору тренінгу, перш ніж переходити до емоційно складнішого матеріалу [1]. Формування правил групи (доброзичливе ставлення, звертання на ім'я, відвертість, заборона оцінних суджень, принцип «тут і тепер») закладає психологічну безпеку для учасників на які вони можуть опиратись в новому досвіді

Ключовою для цього блоку є вправа «Мозковий штурм», у якій учасники аналізують форми, тригери та причини агресії, а потім звертаються до власного досвіду, пригадуючи до п'яти ситуацій, де вони самі проявляли агресію [9]. Перехід від теоретичного обговорення агресії до особистого досвіду фахівця є методично важливим кроком, адже так учасники сприймають подальші техніки саморегуляції не як абстрактну теорію для клієнта, а як інструменту, застосованого для власного досвіду. Також дану вправу можна адаптувати для фахівця як інструмент генерації стратегії роботи з клієнтом аби допомогти вибудувати план роботи з кривдником відповідно до його життєвої ситуації.

На завершення цього блоку фахівцям пропонується використання опитувальника Басса-Дарки (Buss-Darke Hostility Inventory, BDHI, 1979) [14]– призначений для виявлення рівня агресивності і ворожості [22] та шкали А. Ассінгера (A. Jassinger, 1981) – призначений для діагностики рівня агресивності та міжособистісних стосунків [17]. Використання зазначених опитувальників у практиці з особами, які вчинили домашнє насилля, реалізується за процедурою самозвітування: кривднику пропонується самостійно відповісти на пункти методики, після чого здійснюється обробка результатів відповідно до ключа. Такий підхід виконує дві функції. По-перше, діагностичну – дає змогу отримати кількісні показники виваженості агресивності та ворожості як особистісних характеристик. По-друге, функцію змін – усвідомлення клієнтом об’єктивованих результатів, що вказують на підвищену ймовірність агресивної чи ворожої поведінки, що в свою чергу здатне ініціювати рефлексивний процес і підвищити його готовність до участі в корекційні програмі, орієнтований на виявлені індивідуальна показники.

Важливим методологічним застереженням є те, що представлені вище опитувальники не мають опублікованих даних психометричної адаптації (перевірка надійності, факторної структури та конструктивної валідності) на україномовній вибірці, а є лише перекладеними варіантами. Це обмежує їхнє застосування рамками практичної діагностики – зокрема, як допоміжного інструменту в індивідуальній роботі з кривдниками – і унеможливлює їх коректне використання в емпіричних дослідженнях, що претендують на наукову апробацію. Винятком серед розглянутих інструментів є субшкали цинічної недовіри субшкали ворожості Кука-Медлі (Но), для якої здійснено повноцінну психометричну валідизацію на україномовній вибірці (n=392) [4].

Блок ІІ. Формування вмінь саморегуляції.

Другий, найбільший за обсягом блок безпосередньо формує навички саморегуляції та роботи з гнівом і спирається на три теоретичні джерела: мотиваційне інтерв'ювання, когнітивно-поведінкову модель регуляції гніву Р. Новако та техніки зниження фізіологічного збудження.

Вправа «Робота в парах і аналіз конфлікту» вводить короткий консультаційний алгоритм (контакт – контракт – скарга – уточнення – бажання – розв'язання), після чого учасники в парах відпрацьовують ситуацію власного гніву чи роздратування в ролях клієнта й фахівця, який слухає з фокусом на емоції, тригер та обставини. Наступна вправа «Я-повідомлення» дає учасникам структуру для вираження почуттів без звинувачення («Почуття – Факт – Бажання – Наслідки»), що є класичною технікою асертивної комунікації і водночас моделлю, яку фахівець згодом транслюватиме кривднику [3 с. 211–216].

Ознайомлення з мотиваційним інтерв'ю спирається на підхід В. Міллера і С. Роллніка, засадничий принцип якого полягає в тому, що людина має внутрішній потенціал до змін, а завдання консультанта – не переконувати, а створювати умови, у яких ця мотивація може проявитися [18]. У межах тренінгу учасники опрацьовують три принципи побудови розмови в дусі МІ – прояв емпатії, роботу з амбівалентністю клієнта (притаманним йому одночасним небажанням і бажанням змінюватися) та підтримку самоефективності клієнта [23]. У контексті роботи з кривдниками, значна частина яких проходить корекційну програму не за власною ініціативою, а за рішенням суду, елементи МІ є особливо цінними, оскільки цей підхід залишається дієвим навіть у ситуаціях зовнішньо або примусово мотивованої участі [16].

Вправи «Пауза з наміром» і «Переписування сценарію» безпосередньо відтворюють логіку когнітивно-поведінкової моделі регуляції гніву Р. Новако [19], який розглядав гнів як результат взаємодії когнітивної оцінки ситуації, фізіологічного збудження та поведінкової реакції, а тому пропонував втручання на кожному з цих рівнів – через розпізнавання «гарячих думок», навчання паузі між провокацією та реакцією і свідоме перенавчання поведінкового патерну. «Пауза з наміром» відпрацьовує розрізнення між втечею від ситуації та відповідальним виходом із неї, а «Переписування сценарію» вчить аналізувати автоматичні інтерпретації («вона мене не поважає») через пошук доказів за і проти та формулювання альтернативного, менш провокативного пояснення. Вправа «Лінія ескалації», у якій учасники будують часову лінію конфліктних стосунків і позначають перші ознаки контролю, перший інцидент та наступну ескалацію, методологічно перегукується з описаним у Дулут-моделі циклом насильства й концепцією «колеса контролю», яке візуалізує тактики влади й контролю, застосовувані кривдником; використання цієї вправи в підготовці фахівця дає йому змогу згодом впізнавати аналогічну динаміку в розповідях клієнтів [20, 24].

Блок доповнюють фізіологічно орієнтовані техніки – дихальні вправи (повільне діафрагмальне дихання з видихом через рот), тілесна розрядка (прогулянка, стиснення й розтиснення кулаків) та метод зупинки думок, які відповідають загальновизнаному в літературі з управління гнівом принципу, за яким фізіологічне збудження, що супроводжує гнів, найефективніше знижується саме діафрагмальним, а не

грудним диханням і прогресивним м'язовим розслабленням. Завершують блок вправа «Щоденник емоцій» (для довгострокового самоспостереження), «Розмова з внутрішнім критиком» та практика асертивності, а також перелік правил безконфліктного спілкування для пари (говорити від першої особи, слухати партнера, уточнювати незрозуміле, узгоджувати подальші кроки), що резюмує засвоєні впродовж блоку навички в застосовному до реальних стосунків форматі [7].

Блок ІІІ. Безпека та підтримка фахівців.

Третій блок зміщує фокус із клієнта на самого фахівця. Вправа «Розуміння власної безпеки» окреслює конкретні правила: постійну оцінку ризиків з урахуванням історії поведінки клієнта, координацію із суміжними службами (поліція, соціальні працівники, служби підтримки постраждалих), проведення сесій у безпечному й, за можливості, відеоспостережуваному приміщенні, попереднє узгодження меж взаємодії та процедури завершення зустрічі в разі загрози, а також регулярну супервізію як засіб профілактики професійного вигорання. Ці положення прямо узгоджуються з вимогами до організації Типової програми для кривдників, яка передбачає обов'язкове забезпечення профілактики професійного вигорання фахівців і проходження ними супервізій.

Вправа «Розуміння власного ресурсу» використовує модель сфер «кристала» Н. Пезешкіана (тіло, діяльність, контакти, фантазії) [21] для структурованого пошуку ресурсів, доступних фахівцю в різних сферах життя, що дає змогу перевести абстрактну ідею «самопіклування» в конкретний, індивідуалізований план. Завершує тренінг вправа «Рефлексія», у якій учасники відповідають на запитання про власний стан після тренінгу, отримане нове знання, найкорисніші моменти та побажання щодо подальшого розвитку.

Практично блок безпеки фахівця виконує ще одну важливу функцію – він легітимізує тему власної вразливості фахівця в професійному середовищі, де традиційно більше уваги приділяється вразливості клієнта чи постраждалої особи. У процесі проведення тренінгу неодноразово спостерігалося, що саме на цьому етапі учасники найвідвертіше говорили про власні побоювання, пов'язані з роботою з агресивними клієнтами, і про брак системної підтримки на робочому місці. Це підтверджує тезу про те, що питання безпеки фахівця доцільно порушувати не в кінці підготовки як формальність, а як повноцінний змістовий блок, що завершує логіку тренінгу, повертаючи увагу від клієнта до самого фахівця.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, описано структуру й методичне обґрунтування тренінгового заняття – Формування вмінь саморегуляції та контролю агресії. Розробленого у межах підготовки психологів і соціальних працівників до роботи з особами, які вчинили домашнє насильство. Тренінг, побудований за трьома послідовними блоками (діагностика, формування навичок саморегуляції, безпека та підтримка фахівця).

Практична цінність заняття полягає в тому, що фахівцям запропоновано цілісний набір інструментів саморегуляції, за допомогою якого вони можуть покращити власну професійну діяльність. Окремо, варто звернути увагу на блок спрямований на безпеку та підтримку фахівця, що сприяє профілактиці емоційного вигорання серед спеціалістів.

Мало вивченим проблемним питанням є ефективність навчання фахівців, це актуалізує два види досліджень, які варто здійснити: По-перше, оцінка програм навчань для кривдників – наскільки добре ці спеціалізовані програми досягають мети. По-друге, замір ефективності психологічних та соціальних інтервенції, що зменшують ймовірність рецидиву серед кривдників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/МСПТ навчальний посібник.pdf

2. Гордєєва Т. Підготовка фахівців соціальної роботи до впровадження типової програми для кривдників у громаді. *Доповіді на пленарному засіданні*. 2025. С. 167. URL: https://www.researchgate.net/profile/Olha-Shved/publication/

3. Горностай П. П. Консультативна психологія: Теорія і практика проблемного підходу. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Ніка-Центр, 2025. 416 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6542

4. Данилюк І. В., Курапов А. О., Ягіяєв І. І., Малишева К. О., Льошенко О. А., Литвин С. В. Психометричні властивості шкали переконань про щеплення, опитувальника епістемологічних переконань та шкали цинічної недовіри на українській вибірці. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 4 (72). С. 19–29. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4.2

5. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19 (дата звернення: 12.08.2026).

6. Кабінет Міністрів України. Про затвердження Порядку здійснення моніторингу надання та оцінки якості соціальних послуг : Постанова від 01.06.2020 № 449. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/449-2020-п (дата звернення: 12.08.2026).

7. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6600

8. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: теоретична частина. Київ, 2020. 316 с.

9. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с. URL: https://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozdily/tsentr_prakt_psy_i_soc_robory/biblioteka/1/milutina-teoriaipract.pdf

10. Міністерство соціальної політики України. Про затвердження Типової програми для кривдників : Наказ від 01.10.2018 № 1434, зі змінами, внесеними Наказом від 13.10.2021 № 588. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1222-18 (дата звернення: 12.08.2026).

11. О. Даценко, Б. Руденко, Н. Щербак. Навчально-практичний посібник для тренерів з організації навчання з питань запобігання та протидії гендерно зумовленому, зокрема домашньому насильству. Київ, 2024. 131 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6720

12. ООН Жінки, Фонд ООН у галузі народонаселення. Регіональний посібник щодо роботи з кривдниками у випадках домашнього насильства та щодо заходів раннього втручання. Регіон східного партнерства, 2022. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/regionalnii_posibnik_shchodo_roboti_z_krivdnikami_u_vipadkah_domashnogo_nasilstva_ta_shchodo_zahodiv_rannogo_vtruchannya.pdf

13. Петяк О., Коцюк О. Поведінкові стратегії кривдників та їх корекція шляхом психологічних інтервенцій. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 57–65. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-6

14. Buss, A. H., Durkee, A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology, 1957. 21*(4), 343–349. https://doi.org/10.1037/h0046900

15. Council of Europe. Guidance for Safe and Effective Perpetrator Programmes (Article 16 of the Istanbul Convention). Council of Europe, 2025. URL: https://rm.coe.int/guidance-for-safe-and-effective-perpetrator-programmes-article-16-of-t/1680b3f713 (дата звернення: 12.08.2026).

16. Drake C. The Effectiveness of Motivational Interviewing on Intimate Partner Violence Clients : Master of Arts (MA) Thesis, Sociology & Criminal Justice. Old Dominion University, 2014. DOI: 10.25777/w5ws-8n08

17. Jassinger A. Ne příliš agresivní? *Zivot*. 1981. № 3.

18. Miller W. R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2013. URL: https://books.google.com.ua/books?

19. Novaco R. W. The functions and regulation of the arousal of anger. *American Journal of Psychiatry*. 1976. Vol. 133, № 10. P. 1124–1128. URL: https://www.researchgate.net/profile/Raymond-Novaco/publication/22361669_The_function_and_regulation_of_the_arousal_of_anger/links/55ca9e6908aeb975674a5299/The-function-and-regulation-of-the-arousal-of-anger.pdf

20. Pence E., Paymar M. Education Groups for Men Who Batter: The Duluth Model. New York : Springer Publishing Company, 1993. URL: https://books.google.com.ua/books?

21. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin : Springer-Verlag, 1987. 502 p. URL: https://books.google.com.ua/books?

22. Ronan G. F., Dreer L., Maurelli K., Ronan D. W., Gerhart J. Measures of Aggression. Practitioner's Guide to Empirically Supported Measures of Anger, Aggression, and Violence. ABCT Clinical Assessment Series. Cham : Springer, 2014. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-00245-3_4

23. Santos T. et al. Motivational Interview Techniques and the Effectiveness of Intervention Programs With Perpetrators of Intimate Partner Violence: A Systematic Review. 2023. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10486163/ (дата звернення: 12.08.2026).

24. Walker L. E. The Battered Woman. New York : Harper & Row, 1979.

Дата першого надходження статті до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:004.8
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.27

Яворський М. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософських, політичних і психологічних студій
Черкаського державного технологічного університету
ORCID: 0000-0002-3464-2453

РОЛЬ ГІПЕРПЕРСОНАЛІЗОВАНОЇ ЦИФРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПЕРСОНІФІКАЦІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

THE ROLE OF HYPER-PERSONALIZED DIGITAL INTERACTION IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE PERSONIFICATION

Актуальність дослідження зумовлена стрімким поширенням генеративних систем штучного інтелекту та зростанням ролі гіперперсоналізованої цифрової взаємодії у формуванні нового досвіду комунікації між людиною і цифровими агентами. Незважаючи на значну кількість досліджень антропоморфізації, соціальної присутності та довіри до цифрових систем, психологічні механізми трансформації персоніфікації штучного інтелекту в умовах гіперперсоналізації залишаються недостатньо вивченими. Метою дослідження є теоретичний аналіз ролі гіперперсоналізованої цифрової взаємодії у персоніфікації штучного інтелекту та визначення психологічних механізмів, що забезпечують сприйняття цифрових систем як психологічно значущих співрозмовників. Для досягнення поставленої мети використано методи теоретичного аналізу, систематизації, порівняння, узагальнення та концептуального моделювання сучасних наукових джерел, присвячених проблемам антропоморфізації, соціальної присутності, довіри до штучного інтелекту, емоційного залучення та гіперперсоналізації цифрового досвіду. У результаті дослідження встановлено, що персоніфікація сучасного штучного інтелекту не обмежується приписуванням цифровим системам людських характеристик. Показано, що ключову роль у цьому процесі відіграє психологічна релевантність взаємодії, яка формується завдяки здатності систем штучного інтелекту адаптувати комунікацію до індивідуальних особливостей користувача. Виокремлено п'ять взаємопов'язаних психологічних механізмів персоніфікації штучного інтелекту: ефект індивідуального розуміння, ефект когнітивного полегшення, ефект емоційної валідизації, ефект соціальної присутності та ефект реляційної персоніфікації. Обґрунтовано, що сукупна дія зазначених механізмів забезпечує перехід від інструментального використання цифрової системи до її сприйняття як психологічно значущого цифрового співрозмовника. Розроблено структурно-компонентну модель реляційної персоніфікації штучного інтелекту, яка відображає основні феноменологічні прояви суб'єктивного сприйняття цифрового агента користувачем у процесі гіперперсоналізованої взаємодії.

Ключові слова: кіберпсихологія, штучний інтелект, гіперперсоналізація, цифрова взаємодія, персоніфікація, антропоморфізація, реляційна персоніфікація.

The relevance of the study is determined by the rapid development of generative artificial intelligence systems and the growing role of hyper-personalized digital interaction in shaping new forms of communication between humans and digital agents. Despite the considerable body of research on anthropomorphism, social presence, and trust in digital systems, the psychological mechanisms through which hyper-personalization transforms the personalization of artificial intelligence remain insufficiently explored. The aim of the study is to analyze the role of hyper-personalized digital interaction in the personalization of artificial intelligence and to identify the psychological mechanisms that contribute to the perception of AI systems as psychologically significant interlocutors. The study employs theoretical analysis, systematization, comparison, generalization, and conceptual modeling of contemporary scientific literature addressing anthropomorphism, social presence, trust in artificial intelligence, emotional engagement, and hyper-personalized digital experiences. The findings indicate that the personalization of contemporary artificial intelligence extends beyond the attribution of human characteristics to digital systems. The analysis demonstrates that psychological relevance of interaction plays a central role in this process, emerging from the ability of AI systems to adapt communication to users' individual characteristics and contextual needs. Five interrelated psychological mechanisms of AI personalization were identified: the effect of individual understanding, the effect of cognitive facilitation, the effect of emotional validation, the effect of social presence, and the effect of relational personalization. It is argued that the combined influence of these mechanisms contributes to the transformation of AI from a functional technological tool into a psychologically significant digital interlocutor. Based on the synthesis of contemporary research findings, a structural-component model of relational personalization of artificial intelligence was developed. The proposed model illustrates the key phenomenological manifestations through which users perceive and interpret interaction with AI systems in hyper-personalized digital environments. The results suggest that hyper-personalization functions not only as a technological mechanism of content adaptation but also as a psychological factor that shapes experiences of understanding, trust, support, and social connectedness in human–AI interaction.

Key words: cyberpsychology, artificial intelligence, hyper-personalization, digital interaction, personalization, anthropomorphism, relational personalization.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток генеративного штучного інтелекту спричинив суттєві зміни у характері цифрової взаємодії людини з технологічними системами. Сучасні мовні моделі здатні підтримувати діалог, адаптувати відповіді до контексту запиту та особливостей користувача, що створює принципово нові умови для формування психологічного досвіду взаємодії зі штучним інтелектом. Унаслідок цього цифрові системи дедалі частіше сприймаються не лише як інструменти обробки інформації, а як учасники комунікативного процесу.

Останніми роками спостерігається зростання наукового інтересу до проблем антропоморфізації штучного інтелекту, соціальної присутності у цифровому середовищі, довіри до інтелектуальних систем та психологічних наслідків персоналізованої цифрової взаємодії [11; 14; 16]. Водночас розвиток технологій гіперперсоналізації відкриває новий напрям досліджень, пов'язаний із вивченням того, як індивідуально адаптована комунікація впливає на сприйняття цифрових агентів користувачем [15; 19; 23].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема персоніфікації штучного інтелекту формується на перетині психології антропоморфізації, теорії соціальної присутності, досліджень довіри до цифрових систем та гіперперсоналізації. Поява генеративного й розмовного ШІ посилила потребу в інтеграції цих напрямів, оскільки сучасні системи здатні адаптувати стиль комунікації, підтримувати діалог і створювати враження індивідуально адресованої взаємодії.

Теоретичною основою пояснення персоніфікації є концепція «комп'ютери як соціальні актори» Б. Рівз та К. Насс, відповідно до якої люди застосовують соціальні сценарії до комп'ютерних систем навіть за усвідомлення їхньої технічної природи [18; 21]. Н. Еплі, А. Вейц та Дж. Качіоппо пояснюють антропоморфізацію як приписування нелюдським агентам людських характеристик, намірів і психічних станів, що дає змогу розглядати адаптивні та контекстно точні відповіді ШІ як потенційні стимули його персоніфікації [8].

Водночас персоніфікація передбачає не лише приписування людських характеристик, а й переживання соціальної присутності. Відповідно до концепції Дж. Шорт, Е. Вільямс та Б. Крісті, вона відображає міру психологічної присутності іншого учасника медіаопосередкованої комунікації [22]. У взаємодії з ШІ соціальна присутність пов'язана зі сприйманою людиноподібністю та інтелектуальністю цифрового агента [12], а соціальні сигнали, емпатійність і якість комунікації можуть підтримувати довіру до нього [11]. Довіра, своєю чергою, залежить від компетентності, надійності, прозорості, безпечності та якості взаємодії і формується у процесі повторюваного контакту [19].

Зміна характеру цифрової взаємодії відображена також у концепції опосередкованої штучним інтелектом комунікації Дж. Т. Генкок, М. Нааман та К. Леві, відповідно до якої інтелектуальний агент може доповнювати, змінювати або генерувати повідомлення [14]. Це перетворює технологію з пасивного каналу на активний компонент комунікації та створює передумови для посилення індивідуальної адресності взаємодії.

Особливого значення в цьому контексті набуває гіперперсоналізація як динамічна адаптація цифрового досвіду до особливостей, поведінки й контексту користувача. Персоналізовані алгоритми впливають на сприйману релевантність, довіру та ставлення до цифрової системи, а персоналізовані рекомендації пов'язані із задоволеністю та лояльністю користувачів [15]. Водночас надмірна персоналізація може актуалізувати занепокоєння щодо приватності, автономії та контролю [11; 15]

Значення персоніфікації особливо виразно проявляється у використанні ШІ для емоційної та квазісоціальної взаємодії. Цифрові компаньйони можуть сприяти зменшенню переживання самотності, причому важливим чинником є суб'єктивне відчуття користувача, що його «почули» [23; 24]. Отже, психологічний ефект взаємодії визначається не лише змістом відповіді, а й переживанням уваги, визнання та емоційної присутності.

Таким чином, антропоморфізація, соціальна присутність, довіра та гіперперсоналізація утворюють взаємопов'язані механізми персоніфікації ШІ. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання, яким чином гіперперсоналізована взаємодія трансформує приписування окремих людських характеристик ШІ у переживання його як значущого цифрового співрозмовника.

Метою дослідження є теоретичний аналіз ролі гіперперсоналізованої цифрової взаємодії у персоніфікації штучного інтелекту та визначення психологічних механізмів цього процесу.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що розвиток генеративного штучного інтелекту змінив характер цифрової взаємодії: від переважно інструментального використання технологій до адаптивної, контекстно чутливої та персоналізованої комунікації. Відповідно, трансформується не лише функціональність цифрових систем, а й психологічне переживання взаємодії з ними.

Персоніфікація штучного інтелекту традиційно пояснюється через *антропоморфізацію* – схильність приписувати технологічним агентам людські характеристики, емоції, інтенції та здатність до розуміння [8]. Але проведений аналіз свідчить, що антропоморфних характеристик недостатньо для пояснення формування стійкого переживання психологічної близькості до штучного інтелекту.

На відміну від ранніх цифрових агентів, людиноподібність яких забезпечувалася переважно природною мовою, соціальними сценаріями або візуальними ознаками, генеративний ШІ здатний адаптувати зміст, структуру та емоційне забарвлення відповіді до конкретного користувача. Це дає підстави розглядати ключовим чинником персоніфікації не лише людиноподібність системи, а й *психологічну релевантність взаємодії* – її відповідність індивідуальному контексту та потребам користувача.

Гіперперсоналізація в цьому процесі виконує не лише функцію технологічної адаптації, а й сприяє формуванню суб'єктивного переживання індивідуального психологічного контакту. Як зазначають Н. Хассан, М. Абдельрауф, Д. Ель-Шіхі у своїй роботі [15], врахування стилю комунікації, попередньої взаємодії, поведінкових характеристик і контексту запиту створює *ефект індивідуальної адресності* – сприйняття відповіді як сформованої «саме для мене». Унаслідок цього функціональна взаємодія з цифровою системою може набувати характеристик персоналізованого комунікативного досвіду.

На основі проведеного аналізу виокремлено ключові психологічні механізми, через які гіперперсоналізація може впливати на персоніфікацію штучного інтелекту (Таблиця 1).

Представлені у Таблиці 1 психологічні механізми не функціонують ізольовано, а утворюють взаємопов'язану систему, у межах якої гіперперсоналізація поступово трансформує взаємодію користувача зі штучним інтелектом у суб'єктивно значущий цифровий досвід. Саме взаємодія цих механізмів створює підґрунтя для формування реляційної персоніфікації штучного інтелекту. Для глибшого розуміння цього процесу доцільно детальніше розглянути психологічні особливості кожного із виявлених механізмів.

Ефект індивідуального розуміння є одним із ключових психологічних механізмів персоніфікації штучного інтелекту. Його сутність полягає у формуванні переживання, що цифрова система здатна враховувати індивідуальний контекст, потреби та особливості користувача. На відміну від традиційної персоналізації, сучасні генеративні системи забезпечують динамічну адаптацію відповіді до стилю комунікації, попередньої взаємодії та поточного запиту користувача.

У сучасних дослідженнях [15] встановлено, що високий рівень персоналізації посилює сприйману релевантність цифрової взаємодії та емоційне залучення користувача. У роботах науковців персоналізовані рекомендації пов'язуються зі зростанням довіри та задоволеності цифровою взаємодією. У психологічному контексті це створює передумови для інтерпретації контекстно узгоджених відповідей як ознаки «розуміння» користувача цифровою системою.

Особливого значення цей механізм набуває у тривалій взаємодії зі штучним інтелектом. Повторюваний досвід персоналізованої комунікації поступово формує очікування психологічної узгодженості відповіді, що сприяє переходу від функціонального сприйняття цифрової системи до переживання індивідуального психологічного контакту.

Ефект когнітивного полегшення пов'язаний зі здатністю гіперперсоналізованих систем знижувати когнітивне навантаження користувача через автоматизовану адаптацію та структурування інформації. У сучасних умовах інформаційного перевантаження персоналізовані системи частково виконують функцію когнітивної оптимізації взаємодії.

У дослідженнях персоналізованих рекомендацій встановлено, що адаптивні цифрові системи підвищують задоволеність користувача через скорочення часу пошуку та спрощення процесу прийняття рішень [15]. Подібну тенденцію описують Дж. Т. Генкок, М. Нааман та К. Леві, які розглядають опосередковану штучним інтелектом комунікацію як процес активної участі цифрової системи у формуванні комунікативного досвіду користувача [14]. Внаслідок цього штучний інтелект може починати сприйматися як компетентний цифровий помічник, здатний ефективно орієнтуватися у потребах користувача. Водночас надмірне когнітивне полегшення потенційно може посилювати залежність від цифрової системи у процесах аналізу інформації та прийняття рішень.

Ефект емоційної валідизації полягає у переживанні користувачем емоційної підтримки та психо-

Таблиця 1

Психологічні механізми персоніфікації штучного інтелекту в умовах гіперперсоналізованої цифрової взаємодії

Психологічний механізм	Характеристика механізму	Психологічний ефект
Ефект індивідуального розуміння	Адаптація відповіді до контексту, стилю комунікації та індивідуальних потреб користувача	Переживання адресності взаємодії та «розуміння» з боку цифрової системи
Ефект когнітивного полегшення	Автоматизований добір, структурування та узгодження інформації відповідно до запиту користувача	Зниження когнітивного навантаження, посилення довіри та відчуття компетентності цифрової системи
Ефект емоційної валідизації	Емоційно узгоджені відповіді, підтримка, нормалізація переживань та емпатійні формулювання	Переживання емоційної підтримки та психологічної включеності
Ефект соціальної присутності	Діалогічність взаємодії, контекстна чутливість та сприймана присутність «іншого» у цифровому середовищі	Формування переживання соціально значущої взаємодії зі штучним інтелектом
Ефект реляційної персоніфікації	Повторювана персоналізована взаємодія та формування психологічної значущості цифрового агента	Сприймання штучного інтелекту як персоніфікованого цифрового співрозмовника

Примітка. Таблицю розроблено автором на основі аналізу сучасних досліджень персоніфікації штучного інтелекту, соціальної присутності та гіперперсоналізованої цифрової взаємодії.

логічного підтвердження власного досвіду у процесі взаємодії зі штучним інтелектом. Сучасні генеративні системи дедалі частіше використовують підтримувальні формулювання, нормалізацію переживань та емпатійні реакції, стилістично наближені до міжособистісного спілкування.

У дослідженнях цифрових компаньйонів, проведених В. Та, К. Гріффіт, К. Боутфілд, С. Ван та співавторами встановлено, що адаптивна взаємодія зі штучним інтелектом може знижувати переживання самотності та посилювати відчуття емоційного контакту [24]. Подібні результати представлено і в дослідженнях М. Ск'юве, А. Фьольстада, К. Фостервольда таП. Брандцега щодо емоційного залучення у взаємодії з розмовним штучним інтелектом, де емоційно узгоджені відповіді пов'язуються з вищим рівнем довіри до цифрової системи [23].

Психологічна значущість цього механізму полягає у тому, що навіть алгоритмічно згенерована підтримка може сприйматися як форма емоційного визнання. У перспективі це створює ризик надмірної емоційної прив'язаності до цифрового агента та часткового заміщення реальної соціальної взаємодії цифровим контактом.

Ефект соціальної присутності відображає переживання користувачем психологічної присутності «іншого» у цифровій взаємодії. У класичній теорії соціальної присутності Дж. Шорта, Е. Вільямса та Б. Крісті цей феномен визначався як міра переживання іншого учасника комунікації як реально присутнього у медіаопосередкованій взаємодії [22]. У сучасних дослідженнях [12] встановлено, що соціальна присутність у взаємодії зі штучним інтелектом формується через діалогічність комунікації, адаптивність відповідей та сприйману емпатійність цифрового агента. А. Янсон також показала, що антропоморфні характеристики чат-ботів і соціальна присутність пов'язані з більш позитивним емоційним реагуванням користувачів [16].

У психологічному контексті соціальна присутність є важливою тому, що саме вона трансформує цифрову взаємодію із процесу технічного обміну інформацією у суб'єктивно значущий комунікативний досвід. Це створює передумови для сприйняття штучного інтелекту як умовного цифрового співрозмовника.

Ефект реляційної персоніфікації є завершальним рівнем трансформації взаємодії людини зі штучним інтелектом. На цьому рівні цифрова система переживається не лише як технологічний сервіс, а як психологічно значущий цифровий агент взаємодії. Реляційна персоніфікація формується внаслідок інтеграції попередніх механізмів: індивідуального розуміння, когнітивного полегшення, емоційної валідизації та соціальної присутності.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше описуються феномени емоційної прив'язаності до цифрових агентів та використання штучного інтелекту як джерела психологічної підтримки [23]. Це свідчить про те, що гіперперсоналізована взаємодія здатна виходити за межі функціонального використання технології та набувати характеристик квазісоціального зв'язку. Водночас реляційна персоніфікація створює і низку ризиків, пов'язаних із посиленням соціальної ізоляції, емоційної залежності від цифрової підтримки та потенційним заміщенням реальної міжособистісної взаємодії цифровим контактом.

Узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу засвідчило, що персоніфікація штучного інтелекту не може бути пояснена лише через антропоморфізацію або окремі характеристики цифрового агента. Аналіз літератури дозволив виокремити сукупність взаємопов'язаних психологічних механізмів, які забезпечують трансформацію функціонального використання штучного інтелекту у суб'єктивно значущий досвід цифрової комунікації. Для концептуалізації виявлених закономірностей було розроблено структурно-компонентну модель реляційної персоніфікації штучного інтелекту в умовах гіперперсоналізованої цифрової взаємодії (Рис. 1).

Представлена модель відображає ключові психологічні способи сприйняття штучного інтелекту користувачем у процесі гіперперсоналізованої цифрової взаємодії.

Формулювання, подані як цитати («він ніби людина», «йому можна довіряти», «він мене підтримує», «він мене розуміє»), є узагальненими феноменологічними маркерами суб'єктивного досвіду користувача та відображають характерні способи інтерпретації взаємодії зі штучним інтелектом. Вони не описують об'єктивні властивості цифрової системи, а репрезентують психологічні смисли, які користувач може надавати взаємодії внаслідок сприйманої людиноподібності, індивідуальної релевантності відповідей, сформованої довіри, переживання емоційної підтримки та соціальної присутності.

Компонент *«Він ніби людина»* відображає схильність користувача приписувати штучному інтелекту людські характеристики, зокрема здатність мислити, відчувати або діяти цілеспрямовано. Цей рівень відповідає феномену антропоморфізації та є однією з найпоширеніших форм персоніфікації цифрових агентів.

Формулювання *«Він мене розуміє»* відображає переживання індивідуальної релевантності взаємодії. У цьому випадку користувач починає сприймати відповіді штучного інтелекту як такі, що враховують його запит, контекст або потреби. Важливим є те, що джерелом такого переживання виступає не реальне розуміння з боку цифрової системи, а високий рівень адаптивності та персоналізації комунікації.

Компонент «Йому можна довіряти» характеризує формування впевненості у надійності та передбачуваності цифрової системи. За умов повторюваної взаємодії користувач може починати покладатися на інформацію, поради або рекомендації, які надає штучний інтелект, що сприяє посиленню його психологічної значущості.

Формулювання «Він мене підтримує» відображає переживання емоційної валідизації та суб'єктивного відчуття підтримки під час цифрової взаємодії.



Рис. 1. Структурно-компонентна модель реляційної персоніфікації штучного інтелекту в умовах гіперперсоналізованої цифрової взаємодії

Джерело: розроблено автором на основі концепцій та результатів досліджень [8; 11; 15; 16; 19; 21; 22; 23].

У цьому випадку значення має не лише зміст відповіді, а й спосіб її подання, який може створювати відчуття прийняття, уваги або емоційного відгуку.

Компонент «Він ніби співрозмовник» репрезентує переживання соціальної присутності, за якого взаємодія зі штучним інтелектом починає сприйматися як діалог із умовним партнером по комунікації. Саме цей аспект найбільшою мірою наближає цифрову взаємодію до міжособистісного спілкування та створює передумови для формування реляційної персоніфікації.

У сукупності зазначені компоненти відображають різні аспекти суб'єктивного досвіду взаємодії зі штучним інтелектом, які не обов'язково виникають послідовно, проте спільно формують сприйняття цифрової системи як психологічно значущого співрозмовника.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволив уточнити психологічні механізми персоніфікації штучного інтелекту в умовах гіперперсоналізованої цифрової взаємодії. Встановлено, що персоніфікація сучасних систем штучного інтелекту не обмежується антропоморфізацією, а формується під впливом психологічної релевантності взаємодії, довіри, емоційної валідизації та соціальної присутності. Саме ці чинники забезпечують перехід від інструментального використання цифрової системи до її сприйняття як психологічно значущого співрозмовника.

У результаті дослідження виокремлено п'ять взаємопов'язаних психологічних механізмів персоніфікації штучного інтелекту: ефект індивідуального розуміння, ефект когнітивного полегшення, ефект емоційної валідизації, ефект соціальної присутності та ефект реляційної персоніфікації. На основі їх узагальнення розроблено структурно-компонентну модель реляційної персоніфікації штучного інтелекту, яка відображає основні способи суб'єктивного сприйняття цифрового агента в умовах гіперперсоналізованої взаємодії.

Отримані результати дозволяють розглядати гіперперсоналізацію як один із ключових чинників трансформації взаємодії людини зі штучним інтелектом та формування нових форм цифрових соціально-психологічних зв'язків. **Перспективи подальших досліджень** пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої моделі, вивченням індивідуально-психологічних чинників персоніфікації штучного інтелекту та аналізом довготривалих психологічних наслідків взаємодії з гіперперсоналізованими цифровими системами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Adam M., Wessel M., Benlian A. AI-based chatbots in customer service and their effects on user compliance. *Electronic Markets*. 2021. Vol. 31. P. 427–445. DOI: 10.1007/s12525-020-00414-7

2. Araujo T. Living up to the chatbot hype: The influence of anthropomorphic design cues and communicative agency framing on conversational agent and company perceptions. *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 85. P. 183–189. DOI: 10.1016/j.chb.2018.03.051.

3. Bickmore T., Gruber A., Picard R. Establishing the computer-patient working alliance in automated health behavior change interventions. *Patient Education and Counseling*. 2005. Vol. 59, No. 1. P. 21–30. DOI: 10.1016/j.pec.2004.09.008.

4. Blut M., Wang C., Wünderlich N. V., Brock C. Understanding anthropomorphism in service provision: A meta-analysis of physical robots, chatbots, and other AI. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 2021. Vol. 49. P. 632–658. DOI: 10.1007/s11747-020-00762-y

5. Brandtzaeg P. B., Skjuve M., Dysthe K. K., Følstad A. When the social becomes non-human: Young people's perception of social support in chatbots. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. 2021. Vol. 6 (GROUP). P. 1–24. DOI: 10.1145/3411764.3445318

6. Ciechanowski L., Przegalinska A., Magnuski M., Gloor P. In the shades of the uncanny valley: An experimental study of human-chatbot interaction. *Future Generation Computer Systems*. 2019. Vol. 92. P. 539–548. DOI: 10.1016/j.future.2018.01.055.

7. Croes E. A. J., Antheunis M. L. Can we be friends with Mitsuku? A longitudinal study on the process of relationship formation between humans and a social chatbot. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021. Vol. 38, No. 1. P. 279–300. DOI: 10.1177/0265407520959463.

8. Epley N., Waytz A., Cacioppo J. T. On seeing human: A three-factor theory of anthropomorphism. *Psychological Review*. 2007. Vol. 114, No. 4. P. 864–886. DOI: 10.1037/0033-295X.114.4.864.

9. Feine J., Gnewuch U., Morana S., Maedche A. A taxonomy of social cues for conversational agents. *International Journal of Human-Computer Studies*. 2019. Vol. 132. P. 138–161. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2019.07.009.

10. Følstad A., Nordheim C. B., Bjørkli C. A. What makes users trust a chatbot for customer service? An exploratory interview study. *Internet Science. Lecture Notes in Computer Science*. 2018. Vol. 11193. P. 194–208. DOI: 10.1007/978-3-030-01437-7_16.

11. Glikson E., Woolley A. W. Human trust in artificial intelligence: Review of empirical research. *Academy of Management Annals*. 2020. Vol. 14, No. 2. P. 627–660. DOI: 10.5465/annals.2018.0057.

12. Go E., Sundar S. S. Humanizing chatbots: The effects of visual, identity and conversational cues on humanness perceptions. *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 97. P. 304–316. DOI: 10.1016/j.chb.2019.01.020.

13. Guzman A. L., Lewis S. C. Artificial intelligence and communication: A human–machine communication research agenda. *New Media & Society*. 2020. Vol. 22, No. 1. P. 70–86. DOI: 10.1177/1461444819858691.

14. Hancock J. T., Naaman M., Levy K. AI-mediated communication: Definition, research agenda, and ethical considerations. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 89–100. DOI: 10.1093/jcmc/zmz022.

15. Hassan N., Abdelraouf M., El-Shihy D. The moderating role of personalized recommendations in the trust-satisfaction-loyalty relationship: An empirical study of AI-driven e-commerce. *Future Business Journal*. 2025. Vol. 11. Art. 66. DOI: 10.1186/s43093-025-00476-z.

16. Janson A. How to leverage anthropomorphism for chatbot service interfaces: The interplay of communication style and personification. *Computers in Human Behavior*. 2023. Vol. 149. Art. 107954. DOI: 10.1016/j.chb.2023.107954.

17. Luo X., Tong S., Fang Z., Qu Z. Frontiers: Machines versus humans: The impact of artificial intelligence chatbot disclosure on customer purchases. *Marketing Science*. 2019. Vol. 38, No. 6. P. 937–947. DOI: 10.1287/mksc.2019.1192.

18. Nass C., Moon Y. Machines and mindlessness: Social responses to computers. *Journal of Social Issues*. 2002. Vol. 56, No. 1. P. 81–103. DOI: 10.1111/0022-4537.00153.

19. Ng S. W. T., Zhang R. Trust in AI chatbots: A systematic review. *Telematics and Informatics*. 2025. Vol. 97. Art. 102240. DOI: 10.1016/j.tele.2025.102240.

20. Pizzi G., Scarpi D., Pantano E. I, chatbot! The impact of anthropomorphism and gaze direction on willingness to disclose personal information and behavioral intentions. *Psychology & Marketing*. 2023. Vol. 40, No. 7. P. 1372–1387. DOI: 10.1002/mar.21813.

21. Reeves B., Nass C. *The media equation: How people treat computers, television, and new media like real people and places*. Cambridge : Cambridge University Press, 1996. P. 19–36

22. Short J., Williams E., Christie B. *The social psychology of telecommunications*. London : John Wiley & Sons, 1976. 195 p.

23. Skjuve M., Følstad A., Fostervold K. I., Brandtzaeg P. B. My chatbot companion: A study of human–chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies*. 2021. Vol. 149. Art. 102601. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2021.102601.

24. Ta V., Griffith C., Boatfield C., Wang X., Civitello M., Bader H., DeCero E., Loggarakis A. User experiences of social support from companion chatbots in everyday contexts: Thematic analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. Vol. 22, No. 3. Art. e16235. DOI: 10.2196/16235.

25. Waytz A., Heafner J., Epley N. The mind in the machine: Anthropomorphism increases trust in an autonomous vehicle. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2014. Vol. 52. P. 113–117. DOI: 10.1016/j.jesp.2014.01.005.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:34
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.28

Бартош С. Б.
аспірант
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних наук України
ORCID: 0009-0006-0171-965X

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД КОНСТРУКТИВІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ АДМІНІСТРАТИВНОГО СУДОВОГО ПРОЦЕСУ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ТА СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE CONSTRUCTIVIZATION OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PARTICIPANTS IN ADMINISTRATIVE COURT PROCEEDINGS: CONCEPTUAL FOUNDATIONS AND PROGRAMME STRUCTURE

У статті обґрунтовано концептуальні засади та розкрито структуру програми психологічного супроводу конструктивізації професійної діяльності учасників адміністративного судового процесу. Конструктивізацію професійної діяльності визначено як цілеспрямований процес розвитку психологічних умов, що забезпечують ефективну, психологічно безпечну та орієнтовану на спільне розв'язання проблеми взаємодію сторін, а програму психологічного супроводу – як систему цілеспрямованих заходів формування й розвитку цих умов у фахівців правничої сфери. Методологічною основою програми визначено інтеграцію системно-діяльнісного, конструктивістського, компетентнісного та андрагогічного підходів, що дає змогу розглядати розвиток фахівця не як засвоєння готових приписів, а як активне перетворення власного професійного досвіду дорослою особистістю. Програму побудовано на трьох засадничих положеннях: дворівневій (внутрішня та зовнішня підсистеми) природі психологічних умов; диференційованості впливу за результатами попередньої діагностики; урахуванні чотирьох елементів конструктивізації – суб'єкта, професійного середовища, професійних завдань і професійної взаємодії. Показано спрямованість програми на розвиток трьох взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційно-регулятивного та комунікативно-поведінкового. При цьому враховано рольову специфіку суддів, адвокатів і представників суб'єктів владних повноважень та структурну асиметрію адміністративного судочинства. Розкрито чотиримодульну структуру програми: професійна адаптивність; техніки психічної саморегуляції; профілактика професійного вигорання; самовдосконалення професіонала. Описано три рівні її впровадження: індивідуально-психологічний, комунікативно-психологічний та організаційно-психологічний. Логіку методичного забезпечення побудовано на основі моделі проєктування навчання ADDIE та чотирирівневої моделі оцінювання Д. Кіркпатріка (D. Kirkpatrick). Емпіричну перевірку ефективності програми визначено як завдання подальшого етапу дослідження.

Ключові слова: психологічний супровід, конструктивізація професійної діяльності, адміністративне судочинство, програма психологічного супроводу, андрагогіка, професійне вигорання, емоційна саморегуляція.

The article substantiates the conceptual foundations and reveals the structure of a programme of psychological support for the constructivization of the professional activity of participants in administrative court proceedings. Constructivization is understood as a purposeful process of developing the psychological conditions that ensure effective, psychologically safe and problem-solving-oriented interaction between the parties, whereas the support programme is defined as a system of purposeful measures for forming and developing these conditions in legal professionals. The methodological basis of the programme is the integration of the system-activity, constructivist, competence-based and andragogical approaches, which allows the specialist's development to be regarded not as the assimilation of ready-made prescriptions but as the active transformation of one's own professional experience by an adult personality. The programme rests on three premises: the two-subsystem nature of psychological conditions; the differentiated influence that follows preliminary diagnostics; and the four elements of constructivization. It targets three interrelated components – cognitive, emotional-regulatory and communicative-behavioral – with account of the role-specific hierarchy of their significance for judges, lawyers and representatives of subjects of public authority. The four-module structure and three levels of implementation are described, as well as the logic of methodological support based on the ADDIE design model and Kirkpatrick's four-level evaluation model. The programme is intended for use in the professional training and continuing education of judges, lawyers and representatives of subjects of public authority, as well as in the work of psychological services that support legal professionals. The empirical evaluation of the programme's effectiveness is defined as a task for a further stage of research.

Key words: psychological support, constructivization of professional activity, administrative court proceedings, psychological support programme, andragogy, occupational burnout, emotional self-regulation.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Ефективність адміністративного судочинства визначається не лише досконалістю процесуальних норм, а й психологічною готовністю його учасників до конструктивної професійної взаємодії. На відміну від інших видів судочинства, в адміністративних справах однією зі сторін завжди виступає суб'єкт владних повноважень, наділений організаційними та інформаційними ресурсами, яких приватна особа здебільшого позбавлена; така структурна асиметрія створює додаткове психологічне напруження, а процедурні чинники розгляду адміністративних спорів впливають на сприйняття справедливості процесу [25]. За цих обставин актуалізується потреба не лише діагностувати наявний рівень розвитку психологічних умов конструктивізації професійної діяльності, а й цілеспрямовано їх формувати й розвивати.

Психологічне вивчення діяльності учасників судового процесу належить до предметного поля юридичної психології, яка досліджує закономірності та механізми психічної діяльності людей у сфері відносин, що регулюються правом [1]. Суддівська діяльність є соціономічною професією, у якій міжособистісна взаємодія є не допоміжною, а визначальною стороною роботи, а професійно-психологічна готовність судді охоплює психологічну компетентність щодо поведінки учасників процесу, загальну психологічну культуру й розвинені морально-етичні установки та мотивацію особистісної самореалізації у професії [11]. Ці ознаки притаманні й іншим учасникам процесу – адвокатам і представникам суб'єктів владних повноважень. Це робить психологічну складову їхньої діяльності самостійним предметом дослідження.

Психологічні вимоги до різних учасників адміністративного процесу суттєво різняться. Діяльність судді як представника соціономічної професії висуває підвищені вимоги до рефлексивності, нейтральності та керування емоційною працею [11], а рольовий конфлікт і невизначеність вимог до судді є доведеними чинниками професійного вигорання [24]. Діяльність адвоката пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією та значним емоційним навантаженням, що за несформованих механізмів саморегуляції призводить до емоційного вигорання й активізації непродуктивних механізмів психологічного захисту [7]. Діяльність представника суб'єкта владних повноважень відбувається в умовах владної асиметрії та потребує принциповості й стійкості до маніпулятивного впливу. Ця різнорідність психологічних профілів учасників одного процесу зумовлює потребу не в уніфікованій, а в диференційованій за ролями програмі психологічного супроводу.

Окремим і вкрай актуальним аспектом психологічних умов юридичної діяльності є проблема емоцій та їхнього впливу на професійну поведінку. Традиційне уявлення про емоційно нейтрального правозастосовника поступово поступається місцем диференційованому розумінню: емоційна складова є невід'ємним чинником розсуду під час ухвалення дискреційних рішень [3], а ігнорування ролі емоцій у юридичній практиці визнають психологічно хибним і шкідливим для добробуту правників [18]. Емпіричні дослідження психологічного стресу та благополуччя суддів підтверджують значущість цих чинників для якості правосуддя й указують на потребу цілеспрямованої психологічної підтримки фахівців права [27]. Проте цілісної, диференційованої за процесуальними ролями програми психологічного супроводу фахівців правничої сфери, зорієнтованої саме на специфіку адміністративного судочинства, у вітчизняній психології бракує. Розроблення концептуальних засад і структури такої програми є актуальним науково-практичним завданням.

Теоретико-методологічним підґрунтям розроблення програми слугують кілька напрямів. Компетентнісний підхід трактує результат професійної підготовки не як просту суму знань і навичок, а як системну здатність суб'єкта ефективно діяти в конкретних умовах, серед складників якої окремо виокремлюють конструктивність особистості [4]. У психології професійного становлення конструктивізація постає водночас як підвищення ефективності діяльності й як забезпечення психологічного благополуччя та умов для професійної самореалізації фахівця, а психологічний супровід професійного становлення розглядається як окремий предмет прикладного дослідження [6]. Оскільки учасники судового процесу є дорослими фахівцями, методологічно доцільним є опертя на андрагогіку та сучасні стратегії освіти дорослих [8]. Проєктування розвивальних заходів спирається на інструктивно-проєктувальну модель ADDIE, що охоплює аналіз, дизайн, розроблення, впровадження й оцінювання та слугує гнучким орієнтиром побудови ефективного навчання [28]. Оцінювання результативності пропонується проводити за чотирирівневою моделлю Д. Кіркпатріка (D. Kirkpatrick) (реакція, научіння, поведінка, результати) [14]. Окремі психологічні умови конструктивізації досліджено фрагментарно: критичне мислення та когнітивну рефлексію як здатність гальмувати інтуїтивно привабливу, але хибну відповідь [16]; емоційну регуляцію пізнавальної діяльності [13]; професійне вигорання суддів і шляхи його запобігання [2] у зв'язку з рольовим стресом [24] та психологічним благополуччям фахівців права [26]. Невирішеною залишається інтеграція цих розрізнених напрямів у цілісну програму психологічного супроводу, побудовану на єдиній теоретичній моделі й диференційовану за рольовими профілями учасників адміністративного судочинства.

Мета статті – обґрунтувати концептуальні засади та розкрити структуру програми психологічного супроводу конструктивізації професійної діяльності учасників адміністративного судового процесу. Досягнення мети передбачає визначення методологічних підходів до програми, обґрунтування її спрямованості на компоненти конструктивізації та опис її модульної структури й рівнів упровадження.

Виклад основного матеріалу. Дослідження має теоретичний характер. Для розроблення концептуальних засад і структури програми використано

методи теоретичного аналізу та узагальнення психолого-педагогічної й галузевої літератури, порівняння й систематизації наукових підходів, а також метод моделювання – для побудови компонентної та модульної структури програми й рівнів її впровадження. Емпіричних даних у межах цієї статті не збиралося; оцінювання ефективності запропонованої програми за чотирирівневою моделлю Д. Кіркпатріка визначено як завдання подальшого етапу дослідження.

Методологічним орієнтиром аналізу психологічних умов слугувало їх розуміння як дворівневої системи. У психології праці психологічні умови ефективного здійснення діяльності прийнято поділяти на внутрішні – індивідуально-психологічні характеристики особистості (професійно важливі якості, мотивація, стресостійкість) – та зовнішні – соціальні й організаційні умови середовища. Ці рівні є не взаємовиключними, а взаємозумовленими, оскільки внутрішні умови визначають здатність особистості ефективно використовувати зовнішні [6]. Серед внутрішніх умов суттєвого значення набуває мотиваційна спрямованість особистості на якісне виконання обов'язків, прагнення до самовдосконалення та усвідомлення соціальної відповідальності власної діяльності [5]. Саме таке двоскладове розуміння психологічних умов покладено в основу проєктування програми, а інтеграція системно-діяльнісного, конструктивістського, компетентнісного [4] та андрагогічного [8] підходів забезпечила методологічну рамку побудови її змісту.

Інтеграцію чотирьох підходів у межах дослідження реалізовано наступним чином. Системно-діяльнісний підхід зумовлює розгляд конструктивізації як цілісної системи, елементи якої – суб'єкт, професійне середовище, професійні завдання та професійна взаємодія – перебувають у функціональних зв'язках. Конструктивістська парадигма обґрунтовує механізм розвитку через активне перетворення суб'єктом власного досвіду, а не через трансляцію готового знання. Компетентнісний підхід задає цільовий результат навчання у вигляді системної здатності діяти в конкретних умовах [4]. Андрагогічний підхід визначає засоби досягнення цього результату з урахуванням суб'єктності, наявного досвіду та внутрішньої мотивації дорослого, що навчається [8]. Таке поєднання забезпечує узгодженість між теоретичною моделлю конструктивізації та практичною логікою побудови розвивальних заходів.

Під конструктивізацією професійної діяльності учасників адміністративного судового процесу ми розуміємо цілеспрямований процес розвитку психологічних умов, що забезпечують ефективну, психологічно безпечну й орієнтовану на спільне розв'язання проблеми взаємодію сторін. Програму психологічного супроводу визначаємо як систему цілеспрямованих заходів формування й розвитку цих умов у фахівців правничої сфери. Її методологічну основу становить інтеграція системно-діяльнісного підходу, конструктивістської парадигми, компетентнісного [4] та андрагогічного [8] підходів. Такий синтез дає змогу розглядати розвиток фахівця не як засвоєння готових приписів, а як активне перетворення власного професійного досвіду дорослою особистістю. Ці підходи є взаємодоповнювальними, а не альтернативними: системно-діяльнісний задає рамку аналізу професійної діяльності, конструктивістський розкриває механізм активного перетворення досвіду, компетентнісний визначає цільовий результат, а андрагогічний ураховує специфіку навчання дорослого суб'єкта.

У широкому сенсі конструктивізацію професійної діяльності визначаємо як цілеспрямований психологічний процес активного формування й підтримання у фахівця тих внутрішніх і зовнішніх умов, що забезпечують ефективне виконання професійних функцій, конструктивну міжсуб'єктну взаємодію та психологічне благополуччя професіонала у складних інституційних контекстах. Три компоненти конструктивізації є не автономними, а взаємопов'язаними й взаємодоповнювальними: когнітивний компонент забезпечує якість аналізу правової ситуації та обґрунтованість рішення, емоційно-регулятивний – стійкість і самоконтроль у процесі його ухвалення й доведення, а комунікативно-поведінковий – конструктивну реалізацію рішення у взаємодії зі сторонами. Дефіцит будь-якого з компонентів знижує загальну конструктивність діяльності, тому програма передбачає збалансований розвиток усіх трьох з урахуванням їхньої рольової ієрархії.

Концептуально програма спирається на три засадничі положення. По-перше, психологічні умови утворюють дві взаємозалежні підсистеми – внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (середовищних) умов, тому забезпечення ефективності діяльності неможливе лише через розвиток особистісних ресурсів і потребує паралельного впливу на умови середовища; це узгоджується з розумінням особистісної готовності фахівця до професійної діяльності [10]. По-друге, оскільки кожен компонент конструктивізації може проявлятися на різних рівнях розвитку, програмі передує діагностика, а подальший вплив є диференційованим. По-третє, конструктивізація як процес охоплює чотири ключові елементи – суб'єкта діяльності, професійне середовище, професійні завдання та професійну взаємодію [6], кожен з яких є точкою докладання психологічних умов.

Програма спрямована на розвиток трьох взаємопов'язаних компонентів конструктивізації. Когнітивний компонент охоплює критичне мислення та обґрунтованість процесуальних рішень. Його розвиток передбачає культивування когнітивної рефлексії [16] і продуктивного, рефлексивного оброблення інформації як противаги інтуїтивним викривленням, до яких вразливий суб'єкт, що ухвалює рішення [23]. Окрему увагу приділено проблемі неупередженості: навіть за свідомого прагнення до об'єктивності на процес правозастосування можуть впливати когнітивні упередження, а їх подолання потребує розвитку метакогнітивних навичок і спеціальних стратегій рефлексивного оброблення інформації [23]. Емоційно-регулятивний компонент забезпечує стре-

состійкість і саморегуляцію передусім через механізми емоційної регуляції пізнавальної діяльності [13] та формування саморегуляції в умовах невизначеності [12]; його розвиток є водночас засобом профілактики професійного вигорання [2]. Актуальність цього компонента підсилюється сучасним розумінням того, що емоції є невід'ємною складовою правозастосовної діяльності [3], а їх свідоме нехтування підвищує психологічну вразливість фахівця [18]. Комунікативно-поведінковий компонент реалізує ефективну міжособистісну взаємодію та гнучкість у виборі стратегій поведінки, спираючись, зокрема, на розвинений емоційний інтелект фахівця, що дає змогу адекватно сприймати психологічний стан співрозмовника й обирати відповідну тактику [19]. Ієрархія значущості цих компонентів є різною для суддів, адвокатів і представників суб'єктів владних повноважень, тому програма не може бути уніфікованою й передбачає рольову диференціацію змісту.

Теоретичне обґрунтування кожного компонента спирається на відповідні психологічні концепції. У межах когнітивного компонента спосіб прийняття рішень в умовах невизначеності та конфлікту описують через патерн пильності – ретельний розгляд альтернатив і зважування інформації перед вибором – на противагу неадаптивним патернам уникнення, перекладання відповідальності й прокрастинації [21]. Програма передбачає діагностику й цілеспрямований розвиток саме пильного прийняття рішень. Стрижнем емоційно-регулятивного компонента є теорія регуляції емоцій, яка розрізняє антецедентні стратегії (зокрема когнітивну переоцінку) та стратегії, спрямовані на модуляцію вже наявної емоційної реакції (придушення її вираження), і наголошує на принциповому значенні моменту застосування стратегії [17]. Програма орієнтує учасників на продуктивнішу когнітивну переоцінку як засіб збереження працездатності в емоційно навантажених ситуаціях. Поведінковий вимір комунікативно-поведінкового компонента конкретизується через стратегії поведінки в конфлікті – суперництво, уникнення, пристосування, компроміс і співробітництво [15]. Конструктивна взаємодія передбачає не уніфікований вибір однієї стратегії, а здатність гнучко й свідомо обирати доречну для конкретної процесуальної ситуації. Концептуальним містком між психологічними механізмами та правовими принципами судочинства слугує теорія процесуальної справедливості, яка пов'язує сприйняття рішення як легітимного з можливістю бути почутим, нейтральністю судді, повагою до учасників і відчуттям небайдужості суду до справи [20].

Поглиблюючи обґрунтування емоційно-регулятивного компонента, зауважимо, що сучасний інтеракційний підхід до судових емоцій розглядає їх не як перешкоду раціональному правозастосуванню, а як явище, що формується у взаємодії з іншими учасниками процесу й може бути джерелом професійно значущої інформації та ресурсом контекстуально адекватних рішень [22]. Услід за фазовим підходом до емоційної регуляції пізнавальної діяльності [13] механізми емоційної регуляції у процесі конструктивізації доцільно розглядати як послідовність трьох фаз, які, узагальнюючи, можна окреслити як орієнтаційно-мотиваційну (оцінка емоціогенної ситуації та формування мотиву дії), виконавчу (регуляція поведінкових реакцій у процесі взаємодії) та рефлексивно-оцінну (осмислення набутого досвіду й корекція подальших стратегій). Таке фазове розуміння дає змогу вбудувати в програму послідовні розвивальні впливи – від усвідомлення емоціогенних чинників до рефлексії й закріплення продуктивних стратегій саморегуляції.

Структурно програму побудовано з чотирьох взаємодоповнювальних модулів (табл. 1). Модуль I «Професійна адаптивність» спрямований на подолання типових адаптаційних проблем фахівця – хибних очікувань щодо професії, необізнаності з поведінковими нормами професійного середовища, переважання зовнішньої мотивації та невизначеності особистої стратегії діяльності – і на засвоєння правил конструктивної групової взаємодії. Модуль II «Техніки психічної саморегуляції» розвиває здатність керувати власними станами та враженням, яке фахівець справляє на учасників взаємодії. Він охоплює формування професійного іміджу й самопрезентації, усвідомлення механізму «ефекту ореолу» та оволодіння техніками зовнішньої саморегуляції й правомірного впливу (зоровий контакт, культура мовлення, мова тіла). Модуль III «Психологічні засади профілактики професійного вигорання» ґрунтується на розумінні вигорання як наслідку некерованого довготривалого професійного стресу [2] і має на меті збереження психологічного ресурсу учасників [26]. Модуль IV «Самовдосконалення професіонала» орієнтований на професійне самовизначення, самоусвідомлення й саморефлексію як зіставлення власних можливостей із професійно-кваліфікаційними вимогами, що є основою мотивації професійної самореалізації [6]. Кожен модуль поєднує теоретичне опрацювання з інтерактивними тренінговими вправами відповідно до андрагогічних засад [8].

Актуальність модуля профілактики вигорання додатково обґрунтовується емпіричними даними про поширеність і специфіку професійного стресу у сфері права. Масштабні дослідження психологічного стресу та благополуччя суддів засвідчують значне професійне навантаження й ризики для психічного здоров'я, пов'язані з характером суддівської праці [27], а вивчення зв'язку копінг-стратегій із емоційним вигоранням в адвокатському середовищі показує, що у фахівців зі сформованим синдромом вигорання зростає роль непродуктивних механізмів психологічного захисту [7]. Це підтверджує доцільність включення до програми цілеспрямованого блоку профілактики вигорання, диференційованого за рольовими профілями.

Рольова диференціація змісту програми випливає з того, що для різних процесуальних ролей ієрархія значущості компонентів є відмінною. Для судді пріоритетними є когнітивний (рефлексивність, обґрунтованість рішень, контроль упереджень) та емоційно-регулятивний (нейтральність, керування

емоційною працею) компоненти, що узгоджується зі структурою професійно-психологічної готовності судді як представника соціономічної професії [11] та з розумінням рольового стресу як чинника вигорання у суддівській діяльності [24]. Для адвоката провідним є комунікативно-поведінковий компонент (комунікативна компетентність, емпатія, переконування) у поєднанні з емоційною саморегуляцією, потреба в якій підтверджується даними про вигорання в адвокатському середовищі [7]. Для представника суб'єкта владних повноважень визначальними є комунікативно-поведінкові якості відповідальності й принциповості та низька навіюваність як стійкість до маніпулятивного впливу. Відповідно акценти модулів і добір вправ адаптуються до рольового профілю учасника.

Програму розраховано на реалізацію на трьох рівнях, що операціоналізують дворівневу природу психологічних умов: індивідуально-психологічний рівень (розвиток особистісних, внутрішніх ресурсів окремого фахівця) відповідає підсистемі внутрішніх умов; організаційно-психологічний рівень (створення сприятливих середовищних умов) – підсистемі зовнішніх умов; а комунікативно-психологічний рівень (оптимізація взаємодії між учасниками процесу) є сполучною ланкою, у якій внутрішні ресурси реалізуються в зовнішньому середовищі взаємодії. Таке структурування забезпечує паралельний вплив на внутрішні й зовнішні чинники конструктивізації [9].

Реалізація програми підпорядкована принципу діагностичної диференціації. Оскільки кожен компонент конструктивізації може бути сформований на різному рівні, упровадженню розвивальних заходів передує діагностичний етап, за результатами якого визначають індивідуальний і рольовий профіль учасника та добирають відповідні модулі й вправи. Зміст модулів реалізується за андрагогічними засадами через опору на професійний досвід учасників, проблемно-орієнтовані завдання, групову рефлексію та зворотний зв'язок, що відповідає розумінню дорослого як активного суб'єкта навчання [8]. Такий формат забезпечує не механічне засвоєння приписів, а перетворення власного професійного досвіду учасників, що узгоджується з конструктивістською методологічною рамкою програми.

Методичне забезпечення програми охоплює чотири взаємопов'язані блоки інструментарію: діагностичний, тренінговий, рефлексивний і моніторинговий. Логіку проєктування змісту задає модель ADDIE, у якій результат кожного етапу живить наступний [28]. Емоційно-регулятивний і профілактичний складники методичного забезпечення узгоджуються з вітчизняними розробками у сфері психологічного супроводу навчання дорослих [9].

Оцінювання ефективності програми передбачається вибудувати за чотирма рівнями моделі Д. Кіркпатріка (D. Kirkpatrick): на рівні реакції – через оцінку задоволеності учасників і суб'єктивної корисності занять; на рівні научіння – через діагностику приросту знань і сформованості компонентів конструктивізації до і після програми; на рівні поведінки – через відстеження перенесення набутих навичок у реальну професійну діяльність; на рівні результатів – через показники якості професійної взаємодії та зниження проявів професійного стресу й вигорання [14]. Така багаторівнева логіка оцінювання дає змогу відмежувати короткостроковий ефект навчання від стійких змін у професійній поведінці учасників і забезпечує зворотний зв'язок для доопрацювання змісту модулів.

Практичне впровадження програми доцільно диференціювати за інституційними каналами підготовки кадрів адміністративного судочинства в Україні. Для суддів таким каналом є Національна школа суддів України, у межах якої психологічна підготовка спрямована на розвиток професійно важливих, морально-етичних і ділових якостей та відповідає концепції професійної психологічної підготовки суддівського корпусу. Для адвокатів природним каналом є система підвищення кваліфікації Національної асоціації адвокатів України та Вищої школи адвокатури, що передбачає регулярне професійне вдосконалення. Для представників суб'єктів владних повноважень – програми психологічної підготовки державних службовців у системі Національного агентства України з питань державної служби, зокрема з профілактики професійного стресу. Окремим, превентивним напрямом є інтеграція елементів програми у заклади вищої правничої освіти, що дає змогу формувати психологічні умови конструктивізації ще на етапі здобуття фаху й запобігати «шоку входження» у професію. Така диференціація каналів забезпечує адаптацію єдиної концептуальної програми до реальних організаційних умов кожної професійної групи.

Таблиця 1

Модулі програми психологічного супроводу та їх спрямованість

Модуль	Основний зміст	Провідний компонент
I. Професійна адаптивність	Подолання типових адаптаційних проблем; правила конструктивної групової взаємодії	Комунікативно-поведінковий
II. Техніки психічної саморегуляції	Професійний імідж і самопрезентація; керування враженням; техніки зовнішньої саморегуляції та правомірного впливу	Емоційно-регулятивний, комунікативно-поведінковий
III. Профілактика професійного вигорання	Розуміння природи вигорання та запобігання йому; збереження психологічного ресурсу	Емоційно-регулятивний
IV. Самовдосконалення професіонала	Професійне самовизначення, самоусвідомлення та саморефлексія; мотивація самореалізації	Когнітивний (рефлексивний)

Теоретична новизна запропонованої програми полягає в тому, що вона інтегрує розрізнені напрями дослідження психологічних умов конструктивізації в цілісну систему, побудовану на єдиній трикомпонентній моделі й диференційовану за процесуальними ролями учасників саме адміністративного судочинства з властивою йому владною асиметрією. На відміну від наявних програм психологічного супроводу окремих категорій фахівців, які здебільшого зорієнтовані на одну професійну групу, запропонована програма враховує взаємодію трьох різнорольових учасників у межах одного процесу. Водночас вона узгоджується із сучасними висновками про потребу системної психологічної підтримки фахівців права, що випливають із досліджень професійного стресу й вигорання у судово-правовій сфері [27] та огляду благополуччя фахівців права загалом [26], і конкретизує ці загальні висновки у формі структурованого розвивального інструменту, диференційованого за процесуальними ролями. Практична значущість програми полягає в можливості її використання у системі підготовки та підвищення кваліфікації суддів, адвокатів і представників суб'єктів владних повноважень, а також у діяльності психологічних служб, що супроводжують фахівців правничої сфери. Внесок статті полягає не в переліку окремих методів психологічного впливу, а в їх системній інтеграції в цілісну програму, підпорядковану єдиній трикомпонентній моделі й диференційовану за процесуальними ролями. Обмеженням є теоретичний характер розробки: емпіричну перевірку ефективності програми визначено як завдання подальшого етапу дослідження.

Висновки. Обґрунтовано, що психологічний супровід конструктивізації професійної діяльності учасників адміністративного судового процесу є системою цілеспрямованих заходів, методологічною основою якої слугує інтеграція системно-діяльнісного, конструктивістського, компетентнісного та андрагогічного підходів. Показано, що програма спрямована на розвиток трьох взаємопов'язаних компонентів конструктивізації – когнітивного, емоційно-регулятивного та комунікативно-поведінкового – з урахуванням рольової специфіки суддів, адвокатів і представників суб'єктів владних повноважень та структурної асиметрії адміністративного судочинства. Розкрито чотиримодульну структуру програми (професійна адаптивність; техніки психічної саморегуляції; профілактика професійного вигорання; самовдосконалення професіонала) та три рівні її впровадження (індивідуально-психологічний, комунікативно-психологічний, організаційно-психологічний), а також логіку методичного забезпечення на основі моделей ADDIE та Д. Кіркпатріка. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною апробацією програми та перевіркою її ефективності за критеріями реакції, научіння, поведінкових змін і робочих результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бедь В. В. Юридична психологія : навч. посіб. Київ, 2018. 226 с.
2. Бєляєва С. Професійне вигорання: шляхи запобігання. Збірник матеріалів Національної школи суддів України. 2014. С. 121–125.
3. Ванджурак Р. Емоційна складова розсуду суб'єктів правозастосування (роль емоцій в ухваленні дискреційних рішень). Наука і правоохорона. 2025. Вип. 1-2 (67-68). DOI: 10.33270/0525676812.6.
4. Головань М. С. Компетентнісний підхід у процесі професійної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця: матеріали III Міжвузівської науково-практичної конференції (Суми, 5–6 грудня 2012 р.). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. С. 21–23.
5. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
6. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
7. Крайніков Е. В., Пільков К. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі. *Вісник* Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2016. № 1(4). С. 71-74.
8. Лук'янова Л. Б. Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі : монографія. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 340 с.
9. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення : монографія / Е. О. Помиткін, В. В. Рибалка, О. М. Ігнатович та ін. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2019.
10. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності : методичні рекомендації. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023.
11. Савченко Г. В. Професійно-психологічна готовність особистості до соціономічних особливостей суддівської діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017.
12. Тимощук Є. А. Психологічні особливості формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності : дис. ... д-ра філософії : 053. Острог, 2025.
13. Чебикін О. Я. Структура, зміст та особливості емоційної регуляції пізнавальної діяльності школярів. Психологія і суспільство. 2016. № 4(66). С. 76-88.
14. Alsalamah A., Callinan C. Adaptation of Kirkpatrick's four-level model of training criteria to evaluate training programmes for head teachers. Education Sciences. 2021. Vol. 11, No. 3. Art. 116. DOI: 10.3390/educsci11030116.
15. De Dreu C. K. W., Evers A., Beersma B., Kluwer E. S., Nauta A. A theory-based measure of conflict management strategies in the workplace. Journal of Organizational Behavior. 2001. Vol. 22, No. 6. P. 645-668. DOI: 10.1002/job.107.
16. Frederick S. Cognitive reflection and decision making. Journal of Economic Perspectives. 2005. Vol. 19, No. 4. P. 25–42. DOI: 10.1257/089533005775196732.
17. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348-362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
18. Jones E. An emotionally vulnerable profession? Professional values and emotions within legal practice. Legal Ethics. 2023. Vol. 26, No. 2. P. 238-257. DOI: 10.1080/1460728x.2024.2341345.

19. Kuchuk A. M., Andrusyshyn B. I., Bilozorov Y. V., Minchenko O. V., Filianina L. A. Lawyer's emotional intelligence and professional ethics development: aspects of the widespread introduction of legal clinic. Linguistics and Culture Review. 2021. Vol. 5, No. S2. P. 608–618. DOI: 10.21744/lingcure.v5nS2.1395.

20. Leben S. Exploring the overlap between procedural-justice principles and emotion regulation in the courtroom. Oñati Socio-Legal Series. 2019. Vol. 9, No. 5. P. 852-864. DOI: 10.35295/osls.iisl/0000-0000-0000-1068.

21. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne Decision Making Questionnaire: an instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. Journal of Behavioral Decision Making. 1997. Vol. 10, No. 1. P. 1-19.

22. Maroney T. A. Empirically investigating judicial emotion. Oñati Socio-Legal Series. 2019. Vol. 9, No. 5. P. 799-830. DOI: 10.35295/osls.iisl/0000-0000-0000-1089.

23. Peer E., Gamliel E. Heuristics and biases in judicial decisions. Court Review: The Journal of the American Judges Association. 2013. Vol. 49. P. 114–118.

24. Pereira S. P. M., Correia P. M. A. R., Palma P. J. da, Pitacho L., Lunardi F. C. The conceptual model of role stress and job burnout in judges: the moderating role of career calling. Laws. 2022. Vol. 11, No. 3. Art. 42. DOI: 10.3390/laws11030042.

25. Rašić M. Absence of an oral hearing in administrative disputes: a comparative analysis of Slovenia and Croatia. Central European Public Administration Review. 2023. Vol. 21, No. 2. P. 141–164. DOI: 10.17573/cepar.2023.2.07.

26. Rossouw E., Rothmann S. Well-being of judges: A review of quantitative and qualitative studies. South African Journal of Industrial Psychology. 2020. Vol. 46. Art. a1759. DOI: 10.4102/sajip.v46i0.1759.

27. Schrever C., Hulbert C., Sourdin T. The psychological impact of judicial work: Australia's first empirical research measuring judicial stress and wellbeing. Journal of Judicial Administration. 2019. Vol. 28, No. 3. P. 141-168.

28. Szabo D. A. Adapting the ADDIE instructional design model in online education. Studia Universitatis Babeș-Bolyai Psychologia-Paedagogia. 2022. Vol. 67, No. 1. P. 125-140. DOI: 10.24193/subbpsyped.2022.1.08.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 316.485.6 : 304.444
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.29

Марченко О. Г.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології
Навчально-наукового інституту № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID: 0000-0003-1007-9560

РОЛЬ МЕДІАЦІЇ В ПОДОЛАННІ КОНФЛІКТІВ ЦІННОСТЕЙ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

THE ROLE OF MEDIATION IN OVERCOMING VALUE CONFLICTS IN A MULTICULTURAL SOCIETY

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз медіації як ефективного інструменту врегулювання ціннісних конфліктів у сучасному мультикультурному суспільстві. Доведено, що в умовах зростаючої гетерогенності, глобалізації та міграційних процесів традиційні юрисдикційні механізми, базовані на дихотомії «переможець – переможений», виявляються малоефективними у вирішенні суперечок, що ґрунтуються на несумісності світоглядних орієнтирів, релігійних догм та етнокультурних традицій. У роботі розкрито сутність «конфліктів цінностей» як міжгрупових зіткнень, що вирізняються високою емоційною напруженістю та безкомпромісністю. Автором систематизовано галузі формування аксіологічних суджень, що дозволяє глибше зрозуміти природу протистоянь між представниками індивідуалістських та колективістських культур, світських і релігійних правових систем, а також традиційних та егалітарних гендерних моделей. Обґрунтовано, що медіація трансформується з технічного методу супроводу переговорів у гуманітарну методологію відновлення соціальної комунікації, де ключову роль відіграє кроскультурна компетентність медіатора. Доведено, що успішна медіаційна практика в умовах полікультурності базується на принципах ціннісного релятивізму, фокусуванні на реальних потребах сторін та побудові спільного гуманістичного контексту. Запропоновано алгоритми трансформації абстрактних ідеологічних постулатів у площину практичних інтересів, а також техніки побудови безпечного комунікативного простору для зниження емоційної напруги та деконструкції етнокультурних стереотипів. Зроблено висновок, що медіація виступає дієвим інститутом соціального конструювання згоди, який забезпечує баланс між збереженням етнокультурної ідентичності та дотриманням універсальних прав людини, що є необхідною умовою сталого розвитку суспільства.

Ключові слова: мультикультурне суспільство, конфлікт цінностей, медіація, соціальна злагода, кроскультурна компетентність, ціннісні орієнтації, етнопсихологічні детермінанти, діалог, трансформування конфліктів.

The article provides a theoretical and methodological analysis of mediation as an effective tool for resolving value conflicts in a modern multicultural society. It is proven that amidst growing heterogeneity, globalization, and migration processes, traditional jurisdictional mechanisms based on the «winner-loser» dichotomy prove ineffective in settling disputes rooted in incompatible worldview orientations, religious dogmas, and ethnocultural traditions. The paper reveals the essence of «value conflicts» as intergroup clashes characterized by high emotional intensity and uncompromising nature. The author systematizes the domains shaping axiological judgments, which allows for a deeper understanding of the nature of confrontations between representatives of individualistic and collectivistic cultures, secular and religious legal systems, as well as traditional and egalitarian gender models. It is substantiated that mediation transforms from a technical method of negotiation support into a humanitarian methodology for restoring social communication, where the cross-cultural competence of the mediator plays a key role. It is proven that successful mediation practice in a multicultural environment is based on the principles of value relativism, a focus on the real needs of the parties, and the construction of a shared humanistic context. Algorithms are proposed for transforming abstract ideological postulates into the plane of practical interests, alongside techniques for building a safe communicative space to reduce emotional tension and deconstruct ethnocultural stereotypes. It is concluded that mediation acts as an effective institution for the social construction of harmony, ensuring a balance between the preservation of ethnocultural identity and the observance of universal human rights, which is a prerequisite for the sustainable development of society.

Key words: multicultural society, value conflict, mediation, social harmony, cross-cultural competence, value orientations, ethnopsychological determinants, dialogue, conflict transformation.

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобалізації, міграційних процесів та інтенсифікації міжкультурної комунікації світове, європейське, українське суспільства стають дедалі гетерогенніші. Процес стратифікації соціуму супроводжується загостренням суперечностей на підгрунті несумісності світоглядних орієнтирів, релігійних догм, етнокультурних традицій та систем моральних координат, які прийнято визначати як «конфлікти цінностей».

На відміну від традиційних позиційних чи ресурсних суперечок, конфлікти цінностей вирізняються високим рівнем емоційної напруженості, безкомпромісністю сторін та сприйняттям опонента через призму дихотомії «свій – чужий». На наш погляд, аксіологічний конфлікт дотикається іден-

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

тифікаційного протистояння, оскільки боротьба за цінності завжди є боротьбою за визначення власного «Я» та «іншого» у соціальному просторі. Будучи укоріненими у структурі суспільної та індивідуальної свідомості й супроводжуючись глибоким емоційним навантаженням, такі суперечки виходять за межі чистого раціонального поля. Внаслідок цього класичні юрисдикційні інститути (зокрема, судове провадження та адміністративне регулювання), базовані на принципах формального права та дихотомії «переможець – переможений», виявляються малоефективними в їх вирішенні, оскільки не здатні подолати глибинні стереотипи, а часто лише посилюють суспільну поляризацію та маргіналізують представників меншин.

У цьому контексті постає гостра науково-практична проблема пошуку та теоретичного обґрунтування альтернативних механізмів соціальної інтеграції й міжкультурної комунікації та врегулювання суперечностей, зокрема потенціалу медіації. Попри те, що інститут медіації стрімко розвивається як ефективний інструмент позасудового вирішення спорів (сімейних, комерційних, у виробничій і освітній галузях, у секторі безпеки та оборони та ін.), специфіка застосування медіації до ціннісних конфліктів у мультикультурному середовищі вивчена недостатньо. Зокрема, потребують окремого осмислення питання забезпечення кроскультурної компетентності медіатора, подолання асиметрії влади між представниками домінуючих культур і меншин, а також визначення межі між досягненням згоди та дотриманням фундаментальних прав людини.

Таким чином, існує нагальна потреба у комплексній теоретико-методологічній розробці моделі застосування медіації як засобу врегулювання конфліктів цінностей у мультикультурному суспільстві з метою забезпечення соціальної злагоди та сталого розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що уведення категорії конфлікту в науковий обіг пов'язують з іменами вчених Т. Гоббса, Г. Зіммеля, К. Боулдінга, Р. Дарендорфа та Л. Козера. Серед сучасних українських науковців проблемою ціннісних протистоянь опікувалися В. Бакіров, Л. Оссовський, А. Ручка, В. Танчер, Л. Сокурянська, І. Бекешкіна, М. Пірен, І. Шевель.

Українські вчені досліджують різні аспекти мультикультуралізму. Зокрема, С. Дрожжина довела, що внаслідок дії об'єктивних факторів мультикультурність є невід'ємною рисою сучасного суспільства. Науковці Н. Висоцька, Б. Глотова, Т. Кулікова, І. М'язова, М. Попович, С. Сисоєва досліджували джерела мультикультуралізму та його негативні прояви. О. Куропяткин вивчав проблему соціальної стабільності полікультурного суспільства. Наукові розвідки дослідників О. Калакура, А. Колодій стосуються перспектив практичної реалізації принципів мультикультурності.

У сучасних мультикультурних суспільствах процеси соціальної інтеграції нерідко супроводжуються глибокими ціннісними протистояннями, які зумовлені зіткненням різних культурних, етнічних та релігійних парадигм. Дослідники зазначають, що прагнення зберегти етнокультурну ідентичність меншин часто входить у конфлікт із домінуючими суспільними нормативами або ліберально-демократичними цінностями приймаючого середовища. Так, В. Кімліка детально аналізує те, як права етнокультурних меншин можуть вступати в суперечність із ліберальними принципами індивідуальної свободи та домінуючими правовими нормами суспільства. Ч. Тейлор досліджує напругу між прагненням спільнот зберегти свою колективну ідентичність та універсальними ліберальними цінностями й індивідуальними правами. С. Окін порушила гостру проблему у феміністичному дискурсі, демонструючи, як збереження традиційної ідентичності деяких культурних чи релігійних меншин може конфліктувати з ліберальними цінностями гендерної рівності та прав жінок. Серед вітчизняних учених, які досліджують трансформації ідентичності, виклики мультикультуралізму та ціннісні розломи в суспільстві, варто згадати таких авторів, як М. Головатий, В. Кулик, а також наукові праці фахівців Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України.

Думки науковців збігаються в тому, що в умовах сучасного мультикультурного суспільства традиційні суперечки щодо ресурсів чи інтересів часто трансформуються в набагато складніші зіткнення національних ідентичностей, етнічних стереотипів, упереджень, переконань і світоглядів, де класичні юридичні чи силові методи вирішення конфліктів виявляються неефективними. У цьому контексті особливої актуальності набуває переосмислення потенціалу медіації як конструктивного інструменту діалогу. Проте залишається недостатньо дослідженим те, як саме етнопсихологічні детермінанти та специфіка ціннісних орієнтацій впливають на ефективність медіаційних процедур у мультикультурному середовищі.

Мета статті полягає у вивченні потенціалу та виробленні теоретико-методологічних засад використання медіації для врегулювання та трансформації ціннісних суперечностей у сучасному мультикультурному середовищі в умовах глобалізаційних та міграційних викликів.

Виклад основного матеріалу. Уточнимо сутність ключових понять дослідження. Так, медіацію будемо розглядати як ефективний інструмент врегулювання конфліктів цінностей у мультикультурному суспільстві задля забезпечення соціальної злагоди, урахування етнопсихологічних детермінант і досягнення конструктивного діалогу між представниками різних культурних і світоглядних спільнот.

У широкому розумінні будь-який конфлікт є проявом дії закону діалектичної єдності та боротьби протилежностей. Розв'язання конфлікту є рушійною силою розвитку суспільства, матеріальних ресурсів, взаємодії суб'єктів і груп, їхньої суспільно-політичної свідомості.

Як правило, в соціальному протистоянні йдеться про конфлікт інтересів й ідентифікацій, що проявля-

ється у зіткненні певних непримиренних сил і позицій (державних, політичних, групових, релігійних тощо). О. Просяник [7] зазначає, що зона конфліктної соціальної взаємодії охоплює такі чинники, як суперництво за політичну владу або матеріальні блага, розбалансованість суспільної системи, соціальні суперечності, нерівність, несправедливий розподіл, суспільна недовіра, незадоволення наявним станом, розбіжність інтересів, несумісність потреб тощо. Актуальним у контексті нашого дослідження є висновок науковця про те, що перелічені чинники мають аксіологічний характер, оскільки передбачають оцінювання співвідношення актуального стану суспільного досвіду та релевантної для суб'єкта системи ціннісних орієнтацій, світоглядних настанов, тобто утворюють ієрархію індивідуальних і суспільних цінностей.

Ціннісні орієнтації варто розглядати як позитивне / негативне ставлення людини до дійсності, яке виражається через взаємовиключні оцінки: «добре – погано», «красиво – некрасиво», «правда – неправда» тощо. Як правило, система ціннісних орієнтацій людини носить індивідуальний характер, оскільки її формування пов'язане з рівнем особистої значущості, істотності або, навпаки, несуттєвості того чи іншого явища для людини. Окрім того, оскільки особа засвоює цінності здебільшого на мікрорівні соціальних контактів, тобто на персональному рівні взаємодії, існують значні розбіжності в ієрархіях цінностей і світоглядних установках різних людей. Проте об'єктивно необхідна спільна діяльність людей у групах є підставою для формування ціннісних орієнтирів представників – носіїв певного виду діяльності, соціальної взаємодії та суспільно-історичного досвіду.

Залежно від сфери людського досвіду O. Leszczak [9] виділяє такі галузі формування оцінно-ціннісних суджень, переконань, установок, знань і метазнань, як-от: філософсько-світоглядну, художню, наукову, ділову, суспільну і побутову.

1. Власне світоглядні цінності формуються у філософсько-світоглядній сфері індивідуальної, групової та суспільної свідомості. Визначальною аксіологічною діадою в цій сфері є опозиція «наявність сенсу (цінності) – відсутність сенсу (цінності)». У цю схему вписуються протилежні позиції щодо сприйняття дійсності: фаталістична або волюнтаристична, активна або пасивна, реалістична або ідеалістична, матеріалістична або спіритуалістична, альтруїстична або мізантропічна життєві позиції.

2. У художній сфері суспільного досвіду формуються естетичні цінності. У цьому аксіологічному вимірі первісним є протиставлення «краси» та «потворності», яке передбачає суб'єктивне позиціонування щодо прекрасного / потворного як натурального, психологічного, соціокультурного феномена. Зазначена опозиція поводить світоглядні відмінності, прийнятий у суспільстві поділ видів, жанрів, напрямів мистецтва на «високі», «елітарні» та «низькопробні», «популярні».

3. Науково-пізнавальна галузь суспільної діяльності передбачає формування цінностей у гносеологічній сфері. Головна з гносеологічних цінностей полягає в наявності доказового знання. Відмінності, пов'язані з пізнавальними цінностями, стосуються розуміння меж пізнання дійсності («агностицизм – позитивізм») або способів пізнання («апріоризм -апостеріорізм», «істина, що встановлюється теоретично – відкривається емпірично»), характеру наукового знання («фундаменталізм – утилітаризм»), методів досягнення знання («системність – асистемність», «теоретизм – експериментализм»), ролі практики та розуму в пізнанні («раціоналізм – емпіризм»), ролі в пізнавальному процесі логіки й інтуїції («сцієнтизм – інтуїтивізм»).

4. У виробничій сфері суспільного досвіду формуються економічні цінності, панівною серед яких опозиція «прибуток – збиток» (наявність або відсутність результату праці). З виробничою сферою пов'язане визнання особистої та суспільної значущості праці у вигляді аксіологічних опозицій «трудоголізм – неробство», «праця як мета – праця як засіб», формування установок стосовно того чи іншого характеру праці: «універсальний – спеціалізований», «розумовий – фізичний», «творчий – ремісничий», а також настанов на можливість співпраці: «індивідуальна – колективна».

5. Повсякденне життя є сферою формування екзистенційних сенсів: цінностей-потреб, які визначають ставлення до питань життя і смерті, здоров'я і хвороби (як фізичної, так і психічної), проблеми продовження роду, яка пов'язана з відносинами між статями, сексуальною орієнтацією, сексуальними потребами. Життєво важливими є питання любові, дружби і неприязні, взаємин між представниками різних вікових груп, ставлення до роду, сім'ї, поводження з тваринами, ставлення до рослинного світу тощо. За ступенем прагнення до насолоди як до добра розрізняють гедонізм і аскетизм.

6. У сфері суспільного життя оформлюється головна аксіологічна опозиція «добро – зло». Відповідно, за об'єктом докладання добра та зла розрізняють таке опозиційне ставлення до людей та себе, як «альтруїзм – егоїзм». У соціологічному аспекті ця опозиція набуває форми «суспільне добро (мораль, норма, закон) – суспільне зло (аморальність, девіація, злочин)». За ставленням до свободи як етичної цінності виокремлюю «лібералізм – протекціонізм», «детермінізм – волюнтаризм», «легалізм – нігілізм», «анархізм – тоталітаризм».

Ключовим аксіологічним виміром суспільства є ставлення до свободи як етичної цінності, яке передбачає такі опозиційні діади, як-от: «лібералізм – протекціонізм», «детермінізм – волюнтаризм», «легалізм – нігілізм», «анархізм – тоталітаризм».

Суспільне життя продукує низку світоглядних відмінностей, які пов'язані, зокрема, з джерелом моралі. Так, з позицій етичного об'єктивізму мораль запропонована людині ззовні, «згори». З точки зору етичного суб'єктивізму мораль створюється і змінюється самими людьми. Представники етичного натуралізму вважають добро та зло природними явищами. З позицій етичного гуманізму «добро – зло»

є породженням культури, причому представники індивідуалізму вважають, що опозиційні поняття «добра – зла» продукуються суб'єктом, колективісти дотримуються думки, що уявлення про добро та зло виникають у процесі соціально-виробничої (соціально-педагогічної) взаємодії у групах. За активністю громадянської позиції виокремлюють конформізм і нонконформізм, за ставленням до соціальної диференціації – елітаризм та егалітаризм.

У контексті нашої статті варто відзначити відсутність консенсусу щодо визначення природи, характеру та ступеня узагальнення моральних принципів. Одні дослідники (І. Кант, М. Нуссбаум, Дж. Ролз, М. Хаузер) вважають мораль універсальною для представників усіх етнічних і соціальних груп. Інші (Р. Бенедикт, М. Мід, Ф. Ніцше, Е. Дюркгейм), дотримуються думки, що різним народам, націям, расам, соціальним групам властива власна мораль.

Необхідно відзначити, що в сучасній науці найчастіше відходять від крайнощів. Більшість дослідників (Ю. Габермас, М. Вальцер, Р. Ро Рті, А. Макінтайр) сходяться на тому, що існує біологічне та екзистенційне ядро людства, універсальні загрози та потреби, які продукують загальнолюдські моральні заборони, які пов'язані із виживанням групи та мінімізацією фізичних страждань. Навколо цього ядра кристалізуються різноманітні культурні та соціальні норми (мова, соціальні інститути, ритуали та історичний досвід), які є унікальними для кожної групи. Цю етичну позицію можна назвати «м'якою» або «помірною».

У науковців немає одноголосності щодо вектору історичного розвитку: прогресивісти вважають, що світ рухається до кращого, регресивісти – суспільство деградує. Прогресивізм породжує реформаторство, згідно з поглядами представників (Дж. Дьюї, Ф. Паркер, В. Х. Кілпатрік, В. Вільсон, Т. Рузвельт, Дж. Адамс, П. Фрейре, К. Вест) якого, у світлі руху світу до поліпшення моральності необхідно активно змінювати застаріли принципи життя. Регресивізм (Ж. Ж. Руссо, Ф. Ніцше, О. Шпенглер, М. Горкгаймер, Ж. Еллюль) є джерелом консерватизму: оскільки світ рухається до гіршого, треба якомога більше триматися історичних коренів і традицій. За ступенем урахування суспільної практики та прив'язування до неї розрізняють прагматизм і фундаменталізм.

Кожен із цих аспектів може стати джерелом ідеологічного і політичного протистояння у мультикультурному суспільстві, а отже, джерелом соціального або політичного конфлікту. На відміну від позиційних або конфліктів інтересів, які можна вирішити шляхом компромісу чи поділу ресурсів, конфлікти цінностей виникають внаслідок наявності глибинних розбіжностей у переконаннях, догматах релігійних вірувань, культурних традиціях та уявленнях про «правильне – неправильне».

Конфлікт цінностей у поліетнічному та полікультурному соціумі можна вважати міжгруповим соціальним конфліктом. На нашу думку, між конфліктами цінностей в поліетнічному та полікультурному вимірах є принципова відмінність. Якщо детермінантами аксіоетнічних конфліктів є етноцентристські установки, стереотипи та упередження представників інгрупи (своєї, нашої) відносно норм і цінностей, які панують у чужій групі (аутгрупі), то в мультикультурному середовищі ціннісні конфлікти часто виникають на перетині різних систем суспільно-культурних норм (наприклад, зосередження на колективістських (країни Східної та Південно-Східної Азії, Близького Сходу, Латинської Америки та Африки, де, як правило, існує пріоритет інтересів групи (сім'ї, громади, корпорації, держави) над інтересами індивіда) або індивідуалістських цінностей (країни Північної Америки (США, Канада) та Західної й Північної Європи (Велика Британія, Німеччина, Швеція, Нідерланди, де поважається автономія особистості, незалежність, самореалізація, особисті досягнення, приватність та захист прав індивіда), панування світських (більшість країн Європи та Північної Америки) та релігійних законів (Ватикан як абсолютна теократична монархія, Саудовська Аравія, де Конституцією офіційно є Коран, а судова система базується на шаріаті, Афганістан під управлінням руху «Талібан»), дотримання патріархальних гендерних ролей (традиційні країни Близького Сходу, Південної Азії та Африки, деякі регіони Східної Європи та Латинської Америки) та егалітарні гендерні підходи (країни Скандинавії, більшість країн Західної Європи, Канада та ін.). Представники домінуючої культури можуть нав'язувати універсальні правові стандарти як виключно правильні, маргіналізуючи традиційні практики врегулювання спорів усередині етнічних чи релігійних спільнот. У зв'язку з чим виникає аксіологічна дилема: де проходить межа між повагою до культурної автономії (право спільноти на власні традиції) та дотриманням універсальних прав людини (наприклад, гендерної рівності чи прав дитини).

Тож, як зазначають науковці О. Просяник та О. Зима [8], базові аксіологічні конфлікти є культурно-цивілізаційними зіткненнями, які базуються на суперечностях суб'єкт-суб'єктних інтересів у суспільному житті, культурному дозвіллі, політиці, релігійному житті, медійній сфері, мистецтві. Такі конфлікти торкаються емоційної сфери, тому називаються ще конфліктами «смаків». Вони не обов'язково розвиваються на міжнародній арені. Культурно-цивілізаційні конфлікти можуть розвиватися в межах кожної етнічної спільноти є люди з різними системами цінностей.

Спираючись на виділені O. Leszczak [9] галузі формування оцінно-ціннісних суджень (філософсько-світоглядну, художню, наукову, виробничу, екзистенційно-побутову та суспільно-моральну), особистість у мультикультурному середовищі стикається з багатовимірністю конфліктної взаємодії. Наприклад, зіткнення колективістських та індивідуалістських цінностей, світських і релігійних законів чи традиційних і егалітарних гендерних ролей не може бути врегульоване адміністративними заборонами.

Аналіз природи сучасних соціокультурних протистоянь засвідчує, що класичні юрисдикційні меха-

нізми вичерпують свій потенціал у вирішенні спорів, які засновані на несумісності світоглядних орієнтирів та етнокультурних традицій. У цьому контексті ключового значення набуває впровадження позасудових процедур, серед яких провідну роль відіграє медіація. На відміну від судового провадження, яке зорієнтоване на опозицію «переможець – переможений», медіація пропонує конструктивну платформу для діалогу, фокусуючись не на формальних правових позиціях, а на глибинних інтересах, потребах та аксіологічних пріоритетах сторін. У межах мультикультурного середовища медіація перестає бути лише технологією технічного супроводу переговорів; вона трансформується в гуманітарну практично-орієнтовану методологію відновлення соціальної комунікації.

Історично медіація виникла як залучення старійшини або вождя племені до вирішення конфлікту між конфліктуючими сторонами [3]. Таку ситуацію умовно можна розглядати залученням «нейтральної» сторони для вирішення «етнополітичного конфлікту» – спору всередині племені як етнічної спільноти.

В єврейській, мусульманській, християнській культурах роль медіатора традиційно виконували рабини, імами, священники, які виступали посередниками в релігійних судах щодо врегулюванні сімейних і міжособистісних суперечок, спираючись на право, надане релігійною освітою, та авторитет у громаді. Попит на використання медіаторських послуг спостерігався й у давньогрецьких містах-державах, римській імперії, стародавньому Китаї, середньовічній Європі. У Давній Греції медіація ототожнювалася з поняттям «проксенія», тобто «гостинність». До проксена зверталися з метою встановлення та підтримання зв'язків, ведення переговорів і взаємодії між окремими громадянами, сім'ями, родами, племенами й навіть містами-державами [5]. В українському науковому дискурсі ідея діалогу із залученням третьої, незацікавленої сторони належала Феофану Прокоповичу

У світовій практиці накопичений значний досвід застосування інструментів медіації для розв'язання різноманітних конфліктних ситуацій. Аналіз практик європейських країн демонструє, що ефективна система медіації ґрунтується на комплексному підході, що охоплює законодавче регулювання, підготовку та сертифікацію медіаторів, інтеграцію медіації в судову систему, державну підтримку та прозорість медіаційного процесу [6].

З урахуванням положень Кодексу етики медіатора Національної асоціації медіаторів України [1] щодо нейтральності та неупередженості позиції медіатора у спорі успішна медіаційна практика в умовах мультикультурності базується на таких принципах:

1) принцип ціннісного релятивізму та нейтральності, виходячи з якого медіатор має демонструвати рівну повагу до світоглядних систем усіх учасників, уникаючи власних етичних оцінок чи нав'язування домінуючих культурних стандартів;

2) принцип фокусування на реальних потребах замість абстрактних догм. За цим принципом дискусії переводиться з рівня непоступливих релігійних чи ідеологічних постулатів на рівень практичних життєвих інтересів і пошуку спільного майбутнього;

3) принцип побудови загального ціннісного контексту: виявлення універсальних гуманістичних цінностей (людська гідність, безпека, право на розвиток), які слугують фундаментом для побудови конструктивного діалогу та відновлення соціальної злагоди.

Виходячи із загальноприйнятої стадійності медіаційного процесу та з урахуванням специфіки міжкультурної взаємодії медіація ціннісних конфліктів у мультикультурному середовищі передбачає використання таких алгоритмів, методів і технік, як-от:

– алгоритми трансформації абстрактних ідеологічних чи релігійних постулатів у спільні життєві інтереси, переведення зазначених ідеологем на рівень базових потреб (безпеки, поваги, визнання, самовираження), використання аргументів на основі фактів, переведення суб'єктивних суджень у площину офіційних статистичних даних, чітких прикладів і показників;

– методи переведення суперечки у конструктивне русло: відокремлення людини від проблеми, фокусування на розбіжностях, а не особистостях, перехід «від минулого до майбутнього», пошук спільної мети як кінцевого результату, який задовольняє всіх учасників спору, розбиття проблеми на підпроблеми, покрокове вирішення суперечки;

– техніки побудови безпечного комунікативного простору*:* техніки фасилітації діалогу між представниками інгруп і аутгруп, зниження рівня емоційної напруги та деконструкція етнокультурних стереотипів, спокійна та впевнена реакція, тиха, повільна, спокійна розмова; активне слухання та перефразування, конструктивна критика, використання техніки «Я-повідомлень» [4].

На закінчення зауважимо, що у визначенні ролі медіації у подоланні ціннісних конфліктів у мультикультурному суспільстві необхідно враховувати вплив на ефективність медіаційного процесу таких етнопсихологічних детермінант, як-от:

– *вплив культурного контексту:* роль індивідуалістських vs колективістських орієнтацій, релігійних догм та гендерних стереотипів на готовність сторін до компромісу.

– *наявність проблеми асиметрії влади:* механізми захисту інтересів меншин у процесі переговорів із представниками домінуючих культур [4].

Ефективність медіаційних процедур у мультикультурному просторі прямо залежить від рівня сформованості кроскультурної компетентності фахівця-медіатора, який має володіти не просто навичками фасилітації, а глибинним розумінням етнопсихологічних і культурних детермінант, а саме:

– здатністю розрізняти індивідуалістичні з акцентом на автономію особистості та колективістські, які передбачають пріоритет групової лояльності, родинних або общинних зв'язків, парадигми мислення;

– усвідомленням впливу власного прихованого упередження на перебіг медіаційного процесу;

– застосуванням інструментів децентрації – здатністю поглянути на ситуацію очима представників як домінуючої культури, так і меншин.

Необхідно звергнути увагу на розширення діапазону можливостей медіатора за рахунок таких складників кроскультурної компетентності, як-от:

– *професійні компетенції:* знання різноманітності та особливостей культур і субкультур, тенденцій їх взаємодії, володіння культурно-країнознавчою інформацією, основами національного і міжнародного законодавства стосовно прав національних меншин, знання положень документів ЮНЕСКО, міжнародних конвенцій щодо організації міжкультурної комунікації, взаєморозуміння та інтернаціонального співробітництва;

– *особистісні якості:* толерантність, емпатійність, комунікабельність і вільне володіння навичками кроскультурної комунікації, нейтральність та рефлексія власних упереджень, креативність, щирість, доброзичливість;

– *етична основа діяльності медіатора (етична дилема медіатора)* – дотримання межі між досягненням згоди та дотриманням фундаментальних прав людини, коли компроміс неможливий через порушення базових етичних чи правових норм.

Таким чином, медіація в мультикультурному суспільстві виступає не просто технічним методом вирішення спорів, а соціально-психологічним інститутом трансформації конфліктів, здатним забезпечити баланс між збереженням етнокультурної ідентичності та підтримкою сталого розвитку суспільства на засадах толерантності та взаємоповаги.

Висновки. Підсумовуючи викладене, можна констатувати, що медіація у мультикультурному суспільстві виступає дієвим інструментом соціального конструювання злагоди.

На відміну від судово-адміністративних інститутів, які фіксують перемогу однієї сторони та поглиблюють суспільні розломи, медіаційна модель забезпечує перехід від деструктивного протистояння («свій – чужий») до конструктивної рефлексії через діалог і взаємне визнання.

Теоретико-методологічний потенціал медіації в умовах аксіоетнічних та аксіокультурних конфліктів реалізується через урахування етнопсихологічних і етнокультурних особливостей сторін, подолання асиметрії влади та балансування між принципами ціннісно-культурного релятивізму й універсальними стандартами прав людини.

Подальші розвідки в цьому напрямі мають бути спрямовані на розробку практичних стандартів підготовки медіаторів для роботи в поліетнічних громадах та імплементацію медіаційних модулів у державні стратегії соціальної інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кодекс етики медіатора: прийнятий Національною асоціацією медіаторів України (НАМУ). URL: https://namu.com.ua/kodeks-etyky.

2. Лошицький М. В., Солонько М. Ф., Новак А. В. Історія становлення та розвитку медіації як альтернативного способу вирішення адміністративних і цивільних суперечок. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 7. 2023. С. 42-47. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-7/8/

3. Малазонія Н. Г. Історія розвитку та становлення медіації. *Науковий вісник публічного та приватного права.* 2018. Т. 2. Вип. 4. С. 166-169. URL: http://www.nvppp.in.ua/vip/2018/4/tom_2/34.pdf. (дата звернення 30.03.2026)

4. Марченко О. Г., Крицький О. А. Психолого-правові основи попередження та медіації етнополітичних конфліктів у полікультурному соціумі. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 6 (64). Спецвипуск. С. 3531-3542. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-6(64).

5. Марченко О., Шиліна А., Маннапова К. Психолого-правові основи медіації в етнополітичних конфліктах. *Юридична психологія*. 2026. № 1 (38). С. 36-44. https://doi.org/10.33270/02202002.

6. Примаков К. Ю. Політична медіація у постконфліктних суспільства: можливості застосування європейського досвіду для післявоєнної України. *Політикус*. 2025. Вип. 6. С. 75-80. DOI https://doi.org/10.24195/2414– 9616.2025-6.10.

7. Просяник О. П. Ціннісні конфлікти як основа медійних і політичних скандалів: пропозиція діяльнісної типології. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2021. № 5. Том 32 (71). Ч. 2. С. 170-176. https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/27227/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9E.%D0%9F.pdf.

8. Просяник О. П., Зима О. Г. Системна типологізація концепції соціального конфлікту. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2021. № 1. Т. 32 (71). Ч. 3. С. 161-167. https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/25253/1/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%BA,_%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%B0,_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf

9. Leszczak O. Konflikt i antynomia jako metodologiczne kategorie funkcjonalno-pragmatycznej koncepcji doświadczenia (ujęcie lingwosemiotyczne). *The Peculiarity of Man*. 2012. № 16. S. 9–37.

Дата першого надходження статті до видання: 06.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

UDC 159.923.2:159.944.4:378.015.3:616.89
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.30

Varina H. B.
Postgraduare Student
Dragomanov Ukrainian State University,
Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University
ORCID: 0000-0002-0087-4264

PROFESSIONAL AND PERSONAL HARDINESS AMONG FUTURE CLINICAL PSYCHOLOGISTS AND ITS ASSOCIATIONS WITH RESILIENCE AND SELF-EFFICACY

ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ КЛІНІЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКИ З РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ І САМОЕФЕКТИВНІСТЮ

The article provides a theoretical substantiation of professional and personal hardiness in future clinical psychologists as an integrative psychological construct that supports professional orientation, self-regulation, responsible decision-making, adherence to the boundaries of professional competence, and the restoration of productive functioning in demanding situations. A structural-functional model is proposed, comprising regulatory-reflective, personal-resource, agency-and-responsibility, and professional-value components. The study aimed to examine the associations of professional hardiness with resilience and general self-efficacy. The cross-sectional correlational study involved 132 master's students enrolled in the Clinical and Rehabilitation Psychology programme, aged 22-54 years. The measures included O. M. Kokun's Professional Hardiness Questionnaire, the Ukrainian-language version of the CD-RISC-10, and the General Self-Efficacy Scale developed by R. Schwarzer and M. Jerusalem and adapted into Ukrainian by I. Haletska. The mean scores were M = 52.47, SD = 10.45 for professional hardiness, M = 19.82, SD = 6.37 for resilience, and M = 25.74, SD = 5.11 for self-efficacy. Comparisons with normative values were descriptive because of differences between the samples. Professional hardiness was positively associated with resilience, $\rho = 0.41$, and self-efficacy, $\rho = 0.46$, $p < 0.001$. Professional control showed the strongest association with self-efficacy, $\rho = 0.49$, whereas acceptance of professional challenge was most strongly associated with resilience, $\rho = 0.43$, $p < 0.001$. The findings confirm that these resources are interrelated but not interchangeable. Professional and personal hardiness cannot be reduced solely to recovery from stress or confidence in one's capacity to act. The results support the development of self-regulation, professional engagement, realistic self-efficacy, and recovery strategies in conjunction with intervision and supervision.

Key words: professional and personal hardiness, future clinical psychologists, professional hardiness, resilience, general self-efficacy, structural-functional model, master's-level training, intervision, supervision.

У статті теоретично обґрунтовано професійно-особистісну стійкість майбутніх клінічних психологів як інтегративне психологічне утворення, що забезпечує професійну спрямованість, саморегуляцію, відповідальне прийняття рішень, дотримання меж компетентності та відновлення продуктивного функціонування у складних ситуаціях. Запропоновано структурно-функціональну модель, що охоплює регулятивно-рефлексивний, особистісно-ресурсний, суб'єктно-відповідальний і професійно-ціннісний компоненти. Мета дослідження полягала у визначенні зв'язків професійної життєстійкості з резильєнтністю та загальною самоефективністю. У кореляційному дослідженні взяли участь 132 магістранти освітньої програми «Клінічна та реабілітаційна психологія» віком 22-54 роки. Застосовано Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна, україномовну версію CD-RISC-10 та Шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької. Середній показник професійної життєстійкості становив M = 52,47, SD = 10,45; резильєнтності M = 19,82, SD = 6,37; самоефективності M = 25,74, SD = 5,11. Порівняння з нормативами має описовий характер через відмінності між вибірками. Професійна життєстійкість була пов'язана з резильєнтністю, $\rho = 0,41$, та самоефективністю, $\rho = 0,46$, $p < 0,001$. Професійний контроль найтісніше був пов'язаний із самоефективністю, $\rho = 0,49$, а прийняття професійного виклику з резильєнтністю, $\rho = 0,43$, $p < 0,001$. Результати підтверджують взаємопов'язаний, але не взаємозамінний характер цих ресурсів. Професійно-особистісна стійкість не зводиться лише до відновлення після стресу або впевненості у спроможності діяти. Результати обґрунтовують розвиток саморегуляції, професійної включеності, самоефективності та стратегій відновлення у поєднанні з інтервізійною і супервізійною підтримкою.

Ключові слова: професійно-особистісна стійкість, майбутні клінічні психологи, професійна життєстійкість, резильєнтність, загальна самоефективність, структурно-функціональна модель, магістерська підготовка, інтервізія, супервізія.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Introduction. The professional training of psychologists specialising in clinical and rehabilitation psychology in Ukraine is taking place during a war that has substantially affected the population's mental health and intensified the need to expand access to psychological and psychiatric services and to train appropriately qualified professionals [16]. Under these conditions, training should ensure not only the acquisition of knowledge and helping technologies but also the development of the capacity to maintain functional performance, ethical responsibility, and a reflective stance when working with emotionally charged material. Practice in clinical and rehabilitation psychology involves engagement with crisis states, traumatic experiences, suicide risk, severe somatic illness, loss, and uncertainty. Among helping professionals who are indirectly exposed to traumatic material, secondary traumatic stress is closely associated with occupational burnout [9]. The hardiness of a future psychologist should therefore be understood not as an unlimited capacity to withstand demands, but as a resource for responsible professional functioning that includes self-regulation, recovery, and timely help-seeking.

The EuroPsy framework integrates requirements for university education, supervised practice, professional competence, and continuing professional development [10; 12]. Clinical supervision is regarded as a component of competence-based training, professional accountability, and the protection of recipients of psychological services [6; 12]. Individual hardiness resources cannot replace the appropriate organisation of training and professional support; rather, they should be developed within a safe educational environment, through interaction with a supervisor, and by means of systematic reflective processing of professional experience. In contemporary psychology, resilience is conceptualised as a dynamic process of maintaining or restoring adaptive functioning under conditions of significant adversity. The multisystem perspective emphasises that resilience depends on the interaction of individual, interpersonal, and institutional resources [14, pp. 521–549]. Professional hardiness specifies this resource-oriented perspective in relation to occupational demands and encompasses engagement, control, and acceptance of challenge [2, pp. 90–104]. Professional and personal hardiness in a future clinical psychologist is a broader integrative construct. It combines the capacity to maintain professional orientation, regulate one's own states and behaviour, act responsibly within the boundaries of competence, and restore productive functioning after demanding experiences. Professional hardiness represents the professional activity dimension of this construct. Resilience reflects an adaptive-recovery resource, whereas self-efficacy refers to the belief in one's capacity to organise and perform the actions required. This differentiation prevents the conflation of related but non-identical constructs.

In O. Kokun's conceptualisation, professional hardiness comprises professional engagement, professional control, and acceptance of professional challenge [2, pp. 90–104; 3, pp. 17–22]. Professional engagement reflects meaningful involvement in professional activity and awareness of its significance. Professional control denotes the belief that one can influence one's own actions and the course of a professional situation. Acceptance of professional challenge is associated with a readiness to perceive complexity, change, and uncertainty constructively. These characteristics are regarded as professional activity manifestations of professional and personal hardiness rather than as its complete psychological equivalent.

Resilience is assessed as the capacity to adapt to adverse circumstances and restore productive functioning after stress. The CD-RISC-10 is a unidimensional measure of resilience whose psychometric properties were confirmed during the development of the abbreviated version [8, pp. 1019–1028]. The Ukrainian-language version was produced through cultural and linguistic adaptation and psychometrically evaluated in a sample of patients with ankylosing spondylitis and a comparison group [5, pp. 66–72]. Accordingly, in the present study the score was analysed as a continuous variable, without applying clinical cut-off levels to the sample of master's students. The CD-RISC-10 does not directly assess professional competence or professional suitability. General self-efficacy is defined as a person's belief in their ability to organise and carry out the actions required to overcome difficulties and achieve goals [7; 15, pp. 35–37]. I. Haletska presented the Ukrainian adaptation of the General Self-Efficacy Scale [1, pp. 210–212], and its cross-cultural psychometric properties were confirmed in a multinational study [13, pp. 439–457]. In psychologist training, realistic self-efficacy is productive when it is consistent with actual competencies, critical reflection, awareness of professional boundaries, and readiness to seek supervision. Existing Ukrainian research supports the value of jointly examining resilience and professional hardiness among professionals and trainees in mental health programmes [4]. However, it remains insufficiently understood how professional activity, adaptive-recovery, and cognitive-regulatory resources are integrated within the structure of professional and personal hardiness in master's students specialising in clinical and rehabilitation psychology.

The aim of the study was to provide a theoretical substantiation of a structural-functional model of professional and personal hardiness in future clinical psychologists and to test it empirically by analysing professional hardiness, resilience, and general self-efficacy. It was hypothesised that professional hardiness and its components would be positively associated with resilience and self-efficacy, and that the strength of these associations would vary according to the psychological content of each component.

Presentation of the main material. Professional and personal hardiness is conceptualised as a systemically organised psychological construct that coordinates personal resources, self-regulatory processes, personal agency and responsibility, and professional values. Its functioning is manifested not in the absence of tension, doubt, or temporary reductions in productivity, but in the capacity to understand a professional situation, regulate one's own state, act in accordance with ethical stand-

ards, use available resources, and recover after demanding experiences.

The structural-functional model comprises four interrelated components. The regulatory-reflective component includes conscious self-regulation, monitoring of one's own states, evaluation of action outcomes, and adjustment of professional behaviour. The personal-resource component reflects the capacity to mobilise internal and external resources, tolerate uncertainty, and restore functioning. The agency-and-responsibility component characterises authorship of professional choices, responsibility for decisions, realistic control, and adherence to the boundaries of competence. The professional-value component integrates meaningful engagement with the profession, professional identification, ethical orientation, and commitment to maintaining the quality of care. The mechanisms through which hardiness develops include self-regulation, cognitive appraisal and the selection of coping responses, reflective processing of experience, meaning-making, self-determination, resource mobilisation and recovery, use of social support, and professional identification. Their interaction supports the regulatory, adaptive-recovery, meaning-and-value, and ethical-responsibility functions of professional and personal hardiness.

The proposed model represents the interrelationships among the substantive components of professional and personal hardiness, the psychological mechanisms underlying their functioning, and indicators available for empirical assessment. The regulatory-reflective component supports conscious planning, control, and adjustment of professional actions. The personal-resource component supports adaptation and the restoration of psychological functioning after demanding experiences. The agency-and-responsibility component is associated with autonomy, responsibility, and adherence to the boundaries of professional competence. The professional-value component determines meaningful engagement with the profession and an orientation towards ethical practice and the quality of psychological care. These components do not function in isolation but form an interconnected system. Conscious self-regulation is impossible without the mobilisation of personal resources, while professional responsibility requires not only control over one's actions but also their alignment with professional values and ethical standards. Consequently, a single psychodiagnostic indicator may reflect manifestations of several components of professional and personal hardiness.

In the present study, professional and personal hardiness was operationalised through measures of professional hardiness, resilience, and general self-efficacy. Professional hardiness most directly represents the professional activity dimension of the phenomenon under study. Its components reflect different ways in which a future professional engages with occupational demands. Professional engagement characterises meaningful involvement in educational and professional activity, awareness of its significance, and readiness to remain an active agent in one's professional development. Within the proposed model, this indicator is primarily associated with the professional-value component. Professional control reflects the belief that one can organise one's own actions, influence the course of a professional situation, and assume responsibility for decisions made. It characterises specific manifestations of the regulatory-reflective and agency-and-responsibility components.

Acceptance of professional challenge denotes readiness to engage constructively with complexity, change,

Table 1

Structural-functional model of professional and personal hardiness in future clinical psychologists

Component	Psychological content	Principal mechanisms and functions	Indicators represented in the study
Regulatory-reflective	Capacity to recognise one's emotional and cognitive states, plan professional actions, monitor their implementation, evaluate outcomes, and adjust behaviour to the requirements of the professional situation.	Conscious self-regulation, cognitive appraisal, self-control, and reflective processing of professional experience. Supports the purposefulness, flexibility, and manageability of professional behaviour.	General self-efficacy; professional control.
Personal-resource	Capacity to mobilise internal and external resources, maintain psychological functioning under demanding conditions, and recover after stressful professional situations.	Resource mobilisation, adaptation, psychological recovery, and use of social and professional support. Supports psychological equilibrium and the restoration of productive functioning.	CD-RISC-10 resilience; acceptance of professional challenge.
Agency-responsibility	Awareness of one's role in professional choices and decision-making, responsibility for their consequences, realistic appraisal of one's capacities, and adherence to the boundaries of professional competence.	Self-determination, internal control, responsible decision-making, ethical self-restraint, and readiness to seek supervisory support. Supports autonomy and the ethical justification of professional behaviour.	Professional control; general self-efficacy.
Professional-value	Meaningful engagement with the profession, acceptance of its values, formation of professional identity, and orientation towards ethical practice and the quality of psychological care.	Meaning-making, professional identification, value-based regulation of activity, and reflective interpretation of professional experience. Supports the stability of professional orientation and the value coherence of activity.	Professional engagement.

and uncertainty. This indicator is associated with the personal-resource component because it presupposes the capacity to mobilise resources and maintain an active professional stance under demanding conditions. Resilience specifies the adaptive-recovery dimension of professional and personal hardiness. It characterises a person's capacity to adapt to adverse circumstances and to maintain or restore productive psychological functioning after stressful demands. General self-efficacy reflects the belief in one's capacity to mobilise resources, organise the necessary actions, and persist in overcoming difficulties. Within the model, it is treated as a cognitive-regulatory resource associated with professional control, agentic activity, and responsibility for organising one's own behaviour. Thus, the resource manifestations of professional and personal hardiness were empirically examined through professional hardiness as a professional activity indicator, resilience as an adaptive-recovery resource, and general self-efficacy as a cognitive-regulatory resource for organising activity in demanding situations. The study used a quantitative, non-experimental, cross-sectional correlational design. This design made it possible to assess the current expression of the characteristics under investigation and determine the nature of the associations among them without drawing causal conclusions. The sample comprised 132 students pursuing second-cycle (master's-level) higher education in Psychology and enrolled in the Clinical and Rehabilitation Psychology educational programme. Participants ranged in age from 22 to 54 years, with a mean age of 33.18 years (SD = 8.07). The sociodemographic and professional characteristics of the sample are presented in Table 2.

Women predominated in the sample, accounting for 81.8% of participants. The largest age group comprised participants aged 22–29 years. At the same time, participants aged 30-54 years represented 57.6% of the sample, reflecting the age heterogeneity of contemporary master's-level education. The programme included both recent bachelor's graduates and individuals with previous professional experience or those pursuing a second degree. Practical experience of working with clients was reported by 57.6% of participants, whereas 46.2% had experience of individual or group supervision. Previous education in psychology or education was reported by 63.6% of respondents. These characteristics were considered as contextual factors in participants' professional development but were not used as criteria for assessing professional suitability. Inclusion criteria were enrolment in the Clinical and Rehabilitation Psychology educational programme, completion of clinical psychology courses or relevant professional placement, voluntary consent to participate, and completion of the full assessment battery. Questionnaires with substantial missing data, indications of perfunctory completion, or withdrawn consent were excluded. The survey was administered anonymously in an electronic format in accordance with the principles of voluntariness and confidentiality.

Table 2

Sociodemographic and professional characteristics of the sample (N = 132)

Characteristic	n	%
Women	108	81.8
Men	24	18.2
Age 22–29 years	56	42.4
Age 30–39 years	42	31.8
Age 40–54 years	34	25.8
Had practical experience of working with clients	76	57.6
Had experience of individual or group supervision	61	46.2
Had previous education in psychology or education	84	63.6

O. M. Kokun's Professional Hardiness Questionnaire was used to assess the profession-related resource manifestations of professional and personal hardiness [2, pp. 90–104; 3, pp. 17–22]. The instrument is designed to measure professional engagement, perceived control over one's own activity, and a constructive attitude towards complexity, change, and uncertainty. Its use was consistent with the study aim because it enabled hardiness to be assessed directly within a professional context. The questionnaire was initially standardised in a sample of 452 participants; the methodological guidelines for the electronic Ukrainian version provide normative ranges based on a nationwide survey of 1,257 adults. The instrument demonstrated internal consistency and concurrent validity [2, pp. 90–95; 3, pp. 20–22].

The Ukrainian-language version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) was used to assess the adaptive-recovery resource [5, pp. 66–72; 8, pp. 1019–1028]. The scale measures the capacity to adapt to adverse circumstances, mobilise psychological resources, and restore productive functioning after stressful demands. The Ukrainian-language version was psychometrically evaluated in a sample of patients with ankylosing spondylitis and a comparison group [5, pp. 66–72]. Because that sample differed from master's students specialising in clinical psychology, CD-RISC-10 scores were analysed as continuous measures without classification into levels.

General self-efficacy was assessed using the General Self-Efficacy Scale developed by R. Schwarzer and M. Jerusalem and adapted into Ukrainian by I. Haletska [1, pp. 210–212; 15, pp. 35–37]. The instrument assesses the individual's belief in their capacity to mobilise resources, organise the necessary actions, and overcome difficulties. Its inclusion in the assessment battery was appropriate because the utilisation of psychological resources is related to a person's subjective confidence in their capacity to act. Self-efficacy was treated as a cognitive-regulatory resource for professional activity, but not as a direct indicator of competence in clinical psychology. Thus, the assessment battery enabled the evaluation of characteristics that are interrelated but conceptually distinct. Professional hardiness reflected how master's students engage with the demands of their future profession, resilience characterised the capacity to adapt and recover, and general self-efficacy represented the belief in one's capacity to organise the necessary actions.

Statistical analysis included the calculation of arithmetic means, standard deviations, minimum values, and maximum values. The internal consistency of the measures was assessed using Cronbach's α. Spearman's rank correlation coefficient was used to determine monotonic associations among the study variables. The threshold for statistical significance was set at $p < 0.05$.

Resilience and general self-efficacy scores were analysed as continuous variables without categorisation into low, medium, and high levels. This approach avoided insufficiently substantiated categorisation in the absence of specific normative values for master's students specialising in clinical psychology. For the descriptive interpretation of the total professional hardiness score, the normative thresholds for the electronic Ukrainian version reported by O. M. Kokun on the basis of a nationwide survey of 1,257 adults conducted in 2022 were used [3, pp. 20–22]. However, the standardisation sample differed from the present sample in age, professional status, and composition; therefore, comparisons with the normative ranges were not treated as a basis for categorical assessment of participants. The principal descriptive results are presented in Table 3.

Table 3

Descriptive statistics for professional hardiness, resilience, and general self-efficacy

Indicator	M	SD	Min	Max	α
Professional hardiness	52.47	10.45	27	79	0.88
Professional engagement	16.48	4.30	6	28	0.80
Professional control	17.62	4.12	7	29	0.82
Acceptance of professional challenge	18.37	4.24	7	30	0.79
Resilience (CD-RISC-10)	19.82	6.37	3	36	0.86
General self-efficacy	25.74	5.11	13	39	0.84

Note. M = arithmetic mean; SD = standard deviation; Min = minimum value; Max = maximum value; α = Cronbach's alpha coefficient.

The overall mean professional hardiness score was M = 52.47 (SD = 10.45), with individual scores ranging from 27 to 79. According to the normative thresholds for the electronic Ukrainian version, a score of 52.47 formally falls within the 0-53-point range designated as low [3, pp. 20–22]. This comparison is descriptive, however, because the standardisation sample of the Ukrainian adult population differed from the sample of master's students in its composition and study conditions. A group mean also does not represent the level of every individual participant.

The obtained score may indicate reduced professional engagement, perceived control, or a constructive orientation towards demanding requirements among some participants, but the specific reasons cannot be established without further analysis of their practical experience, academic workload, and conditions of professional support. The wide range of individual scores indicates heterogeneity in the sample's professional-resource capacities.

The lowest descriptive mean among the professional hardiness components was found for professional engagement, M = 16.48 (SD = 4.30). This may indicate vulnerability in the meaningful and activity-based involvement of some master's students in their professional training. At the same time, the data do not justify attributing this score to any single cause without a specific examination of professional motivation, identity, and learning conditions.

The mean professional control score was M = 17.62 (SD = 4.12). It reflects participants' subjective perception of their ability to manage their own professional actions, organise their behaviour, and make decisions. The variability of the results indicates that this resource was expressed to differing degrees within the sample.

The highest descriptive mean was obtained for acceptance of professional challenge, M = 18.37 (SD = 4.24). This may indicate a relatively greater readiness among participants to engage with demanding tasks, change, and uncertainty. Because no statistical comparison of the three components was conducted, differences among their mean scores were interpreted descriptively only.

The mean resilience score was M = 19.82 (SD = 6.37), with individual scores ranging from 3 to 36. The standard deviation and broad range indicate marked individual differences in the capacity to adapt and recover after demanding experiences. In the absence of specific norms for the category of students examined, the score was not classified into levels.

The mean general self-efficacy score was M = 25.74 (SD = 5.11), with scores ranging from 13 to 39. This value represents the group-level belief in participants' capacity to mobilise resources, organise the necessary actions, and overcome difficulties. General self-efficacy was analysed as a continuous variable without level-based categorisation.

Thus, the formal placement of the group mean for professional hardiness within the author-defined low range co-occurred with substantial individual variability in professional hardiness, resilience, and general self-efficacy. This profile may indicate uneven mobilisation of general psychological resources within a profession-specific context, but it requires verification using additional indicators and comparison groups. Cronbach's α coefficients ranged from 0.79 to 0.88, confirming acceptable to good internal consistency of the scales used.

After examining the expression of the study variables, the nature of the associations among them was determined. The results of the correlational analysis are presented in Table 4.

Table 4

Associations of professional hardiness indicators with resilience and general self-efficacy

Professional hardiness indicator	Resilience, ρ	General self-efficacy, ρ
Total professional hardiness score	0.41***	0.46***
Professional engagement	0.28**	0.31***
Professional control	0.34***	0.49***
Acceptance of professional challenge	0.43***	0.33***

*Note. ρ = Spearman's rank correlation coefficient; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.*

The total professional hardiness score was positively correlated with resilience, $\rho = 0.41$, $p < 0.001$, and general self-efficacy, $\rho = 0.46$, $p < 0.001$. Thus, a stronger capacity to adapt and recover after demanding experiences, together with greater confidence in one's capacity to organise the necessary actions, was associated with higher professional hardiness.

Professional engagement was positively correlated with resilience, $\rho = 0.28$, $p < 0.01$, and general self-efficacy, $\rho = 0.31$, $p < 0.001$. These associations indicate that adaptive-recovery resources and confidence in one's capacity are only partly related to professional engagement. Its expression may also be associated with professional motivation, the development of professional identity, and a value-based orientation towards future professional activity.

Professional control was positively correlated with resilience, $\rho = 0.34$, $p < 0.001$, and general self-efficacy, $\rho = 0.49$, $p < 0.001$. The strongest association was found between professional control and general self-efficacy. This pattern is consistent with the conceptual proximity of these characteristics, as both involve the subjective perception of one's capacity to organise actions and influence their outcomes.

At the same time, the moderate strength of the association indicates that professional control cannot be reduced to general confidence in one's abilities. It has profession-specific content and entails responsibility for decisions, appraisal of situational constraints, and awareness of the boundaries of professional competence.

Acceptance of professional challenge was positively correlated with resilience, $\rho = 0.43$, $p < 0.001$, and general self-efficacy, $\rho = 0.33$, $p < 0.001$. Its stronger association with resilience indicates that a constructive orientation towards complexity and uncertainty was more closely related to the capacity to adapt and recover than to a general belief in one's capacity to act.

A positive association of moderate strength was also found between resilience and general self-efficacy, $\rho = 0.38$, $p < 0.001$. Greater confidence in one's ability to organise actions was associated with a stronger capacity to restore functioning after demanding experiences. Nevertheless, the magnitude of the correlation indicates that these characteristics are interrelated but psychologically distinct.

The findings characterise the profession-related resource manifestations of professional and personal hardiness in future clinical psychologists as heterogeneous. The group mean for professional hardiness formally corresponded to the upper boundary of the author-defined low range; however, this comparison is descriptive because of differences between the samples. Professional hardiness, resilience, and general self-efficacy all showed substantial individual variability.

The lowest descriptive mean among the professional hardiness components was observed for professional engagement. This may suggest vulnerability in the meaningful and activity-based involvement of some master's students in professional training. Acceptance of professional challenge was relatively more pronounced, indicating participants' readiness to engage with demanding professional tasks. However, descriptive differences among the components do not provide grounds for claiming a statistically significant predominance of any one component.

The correlational analysis confirmed positive associations of professional hardiness with resilience and general self-efficacy. The strongest association between professional control and self-efficacy reflects the importance of confidence in one's own capacity for organising professional actions. The association between acceptance of professional challenge and resilience highlights the role of adaptive-recovery resources in constructive engagement with complexity and uncertainty.

The moderate strength of the observed associations indicates that professional and personal hardiness cannot be reduced to resilience or self-efficacy. Its psychological content also encompasses professional values, responsibility, reflectivity, self-regulation, and awareness of the boundaries of one's competence.

Participants' professional development occurred in the context of a prolonged war and societal uncertainty. However, the cross-sectional design, absence of pre-war measurements and a control group, and lack of a separate assessment of the intensity of war-related experience do not permit war conditions to be treated as an established cause of the observed scores. They nevertheless constitute an important context for interpreting the findings.

The identified profile of indicators supports the need for systematic psychological and professional support for future clinical psychologists. Such support may include the development of self-regulation, professional engagement, realistic self-efficacy, tolerance of uncertainty, and the capacity to recover after emotional strain.

Training interventions should be combined with regular intervision (peer supervision) and supervisory support. Intervision provides conditions for collegial analysis of professional situations, examination of professional assumptions, and expansion of the range of possible action strategies. EFPA documents identify intervision and supervision as forms of continuing professional development and link supervised practice with competence development, ethical responsibility, and preparation for independent work [11; 12]. Clinical supervision is likewise intended to support competent practice and protect recipients of psychological services [6].

The study limitations include its cross-sectional design, reliance on self-report measures, recruitment from a single educational programme, the predominance of women, and the age heterogeneity of the sample. The findings therefore characterise subjectively assessed psychological resources rather than the actual level of professional competence.

Conclusions and prospects for further research. Professional and personal hardiness in future clinical psychologists is an integrative psychological construct whose profession-related resource manifestations are associated with resilience and general self-efficacy but cannot be reduced to them. The total professional hardiness score was $M = 52.47$ ($SD = 10.45$). According to the normative thresholds for the electronic Ukrainian version, this group mean formally corresponded to

the 0-53-point range [3, pp. 20-22]; however, the comparison is descriptive because of differences between the study and standardisation samples. Professional engagement was M = 16.48 (SD = 4.30), professional control was M = 17.62 (SD = 4.12), and acceptance of professional challenge was M = 18.37 (SD = 4.24). The resilience score was M = 19.82 (SD = 6.37), and the general self-efficacy score was M = 25.74 (SD = 5.11). The internal consistency of the scales was acceptable to good, $\alpha = 0.79$-0.88. Professional hardiness was positively correlated with resilience, $\rho = 0.41$, $p < 0.001$, and general self-efficacy, $\rho = 0.46$, $p < 0.001$. Professional control showed the strongest association with general self-efficacy, $\rho = 0.49$, $p < 0.001$, whereas acceptance of professional challenge was most strongly correlated with resilience, $\rho = 0.43$, $p < 0.001$. The findings confirm the interrelated but non-interchangeable nature of professional hardiness, resilience, and self-efficacy. Given the correlational design, the observed associations cannot be interpreted as causal.

The identified profile of indicators supports the development of a comprehensive programme designed to enhance professional and personal hardiness in future clinical psychologists and combined with regular intervision (peer supervision) and supervisory support. Its principal areas may include the development of self-regulation, professional engagement, realistic self-efficacy, tolerance of uncertainty, the capacity to recover after emotional strain, and awareness of the boundaries of professional competence.

Future research should evaluate the effectiveness of such a programme in a controlled intervention study, include repeated and follow-up measurements, recruit students from different higher education institutions, and incorporate indicators of professional identity, reflectivity, self-regulation, and professional exhaustion.

BIBLIOGRAPHY:

1. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження: навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 241 с. ISBN 978-966-613-990-3.

2. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 1(1). С. 90-104. DOI: 10.52363/dcpp-2021.1.8.

3. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. ISBN 978-617-7745-45-6. URL: https://lib.iitta.gov.ua/739679/ (дата звернення: 26.07.2026).

4. Ніколенко А., Огоренко В., Шустерман Т., Кокашинський В. Дослідження резилієнтності та професійної життєстійкості слухачів циклів спеціалізації у сфері охорони психічного здоров'я під час війни. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2025. Vol. 10, No. 2. DOI: 10.26766/pmgp.v10i2.599.

5. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. 2020. № 2(80). С. 66-72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

6. American Psychological Association. Guidelines for clinical supervision in health service psychology. American Psychologist. 2015. Vol. 70, No. 1. P. 33-46. DOI: 10.1037/a0038112.

7. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.

8. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure. Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019-1028. DOI: 10.1002/jts.20271.

9. Cieslak R., Shoji K., Douglas A., Melville E., Luszczynska A., Benight C. C. A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. Psychological Services. 2014. Vol. 11, No. 1. P. 75-86. DOI: 10.1037/a0033798.

10. European Federation of Psychologists' Associations. About EuroPsy. URL: https://www.efpa.eu/about-europsy/ (дата звернення: 26.07.2026).

11. European Federation of Psychologists' Associations. Continuing Professional Development – CPD. URL: https://www.efpa.eu/cpd/ (дата звернення: 26.07.2026).

12. European Federation of Psychologists' Associations. Supervised practice. URL: https://www.efpa.eu/supervised-practice/ (дата звернення: 26.07.2026).

13. Luszczynska A., Scholz U., Schwarzer R. The General Self-Efficacy Scale: multicultural validation studies. The Journal of Psychology. 2005. Vol. 139, No. 5. P. 439-457. DOI: 10.3200/JRLP.139.5.439-457.

14. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: multisystem perspectives. Annual Review of Clinical Psychology. 2021. Vol. 17. P. 521-549. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307.

15. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M., eds. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs. Windsor, UK: NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.

16. World Health Organization. Regional Office for Europe. Leveraging health financing to strengthen mental health services in Ukraine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2023. URL: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-8927-48699-72383 (дата звернення: 26.07.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.63:159.942]:316.663-053.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.31

Волошок О. В.
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології
Львівського національного університету імені Івана Франка
ORCID: 0000-0003-3378-9696

Цішецька О. В.
студентка IV курсу спеціальності С4 «Психологія»
Львівського національного університету імені Івана Франка
ORCID: 0009-0002-1740-5162

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОТНОСТІ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RESILIENCE IN OLDER PEOPLE WITH VARYING LEVELS OF LONELINESS

У статті теоретично та емпірично досліджено психологічні аспекти резильєнтності осіб похилого віку з різним рівнем переживання самотності. Актуальність роботи зумовлена необхідністю вивчення внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації літніх людей до вікових змін та соціальної ізоляції в сучасних умовах. Метою дослідження є виявлення особливостей психологічної резильєнтності осіб похилого віку з різним рівнем самотності.

Емпіричне дослідження 2026 року охопило 62 особи віком 60–75 років (37 жінок і 25 чоловіків). Дані зібрано за допомогою 8 стандартизованих методик, зокрема, шкал резильєнтності J. Maltby та PRIFOR, шкали самотності UCLA, опитувальника самотності серед християн (OCCX), шкал сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), копінг-стратегій Brief-COPE, сенсу життя (MLQ) та загальної самоефективності. За допомогою кластерного аналізу респондентів розподілено на три групи: «соціально та емоційно інтегровані» (низька самотність), «помірно самотні та адаптивні» (середня самотність) та «глибоко самотні та психологічно відчужені» (висока самотність). Порівняльний аналіз виявив, що представники першої та другої груп мають статистично значущі вищі показники загальної, фізичної та соціально-підтримувальної резильєнтності, вищий рівень соціальної підтримки (особливо від родини й друзів), кращу життєву осмисленість та вищу самоефективність порівняно з глибоко самотніми особами, які стикаються з дефіцитом міжособистісних контактів та втратою орієнтирів. Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційна, соціальна та екзистенційна самотність обернено пов'язані з компонентами резильєнтності, а самоефективність, соціальна підтримка та копінг-стратегії мають прямий зв'язок із нею. Результати дослідження обґрунтовують доцільність розробки психологічних програм для зміцнення ресурсів літніх людей.

Ключові слова: резильєнтність, самотність, самоефективність, копінг-стратегії, похилий вік.

The article theoretically and empirically investigates the psychological aspects of resilience in older adults with varying levels of loneliness. The relevance of the study is determined by the need to explore internal and external resources of adaptation to age-related changes and social isolation under modern conditions. The research aims to identify the specific features of psychological resilience in elderly individuals based on the severity of their subjective feelings of loneliness.

The empirical study (2026) involved 62 participants aged 60–75 (37 women, 25 men). Data was collected using eight standardized instruments: the Maltby Resilience Scale, Physical Resilience Scale (PRIFOR), UCLA Loneliness Scale, Christian Loneliness Questionnaire (CLQ), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Brief-COPE, Meaning in Life Questionnaire (MLQ), and General Self-Efficacy Scale. Through cluster analysis, the respondents were categorized into three groups: "socially and emotionally integrated" (low loneliness), "moderately lonely and adaptive" (moderate loneliness), and "deeply lonely and psychologically alienated" (high loneliness). Comparative analysis showed that individuals in the first and second clusters had significantly higher general, physical, and social-supportive resilience, greater perceived social support (primarily from family and friends), stronger presence of meaning in life, and higher self-efficacy compared to deeply lonely peers who faced deficits in social contacts and existential uncertainty. Correlation analysis confirmed that loneliness is inversely related to resilience, while social support, self-efficacy, and constructive coping exhibit positive correlations. The findings justify the development of psychological intervention programs.

Key words: resilience, loneliness, self-efficacy, coping strategies, older age.

Постановка проблеми. Проблема резильєнтності особистості є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, проте її вивчення стосовно осіб похилого віку залишається недостатньо розкритим. Перші дослідження резильєнтності, що започаткувалися у 1970-х роках, були переважно присвячені дітям і підліткам, які успішно адаптувалися до несприятливих життєвих обставин. Питання подолання людьми похилого віку втрат, погіршення здоров'я та вікових змін тривалий час залишалося поза увагою науковців. За даними Ursula Staudinger та Werner Greve, лише у 1990-х роках концепція резильєнтності почала активно застосовуватися до проблем старіння та пізньої дорослості [5, с. 796].

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Аналіз останніх досліджень і публікації. Однією з перших фундаментальних робіт у цьому напрямку стало дослідження 1995 року, автори якого вперше системно розглянули можливості збереження психологічного добробуту та адаптаційного потенціалу у старості. Було обґрунтовано концепцію резервних можливостей розвитку та доведено, що похилий вік не обов'язково супроводжується незворотним зниженням адаптивних можливостей особистості [7, с. 847]. Надалі Staudinger U. та Greve W. розглядали резильєнтність як результат взаємодії ризиків і ресурсів особистості, підкреслюючи її динамічний характер та взаємозв'язок з психологічними, соціальними і середовищними чинниками [4].

На початку 2000-х років інтерес до проблеми резильєнтності у геронтопсихології значно посилився. Дослідники зосередили увагу на ролі самоефективності, оптимізму, соціальної підтримки, життєвої мудрості та духовності як чинників успішної адаптації до старіння. У цей період резильєнтність почали розглядати як важливий компонент «успішного старіння». Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики зробила G. Windle, яка визначила, що резильєнтність – це процес успішного подолання значних стресорів завдяки внутрішнім і зовнішнім ресурсам особистості та наголосила на необхідності її дослідження протягом усього життєвого циклу [9, с. 169].

У 2010-х роках резильєнтність стала однією з провідних тем психології старіння. Дослідження були спрямовані на вивчення психологічних, соціальних і біологічних механізмів підтримання адаптації та якості життя в літньому віці [6]. Аналіз сучасних праць демонструє розширення трактування резильєнтності: від індивідуально-психологічної характеристики до комплексного ресурсу, який охоплює психологічні, соціальні, когнітивні й фізичні аспекти функціонування особистості. Систематичні огляди засвідчують, що високий рівень резильєнтності асоціюється з кращим психічним здоров'ям, меншою ймовірністю депресивних проявів, вищим рівнем функціональної незалежності та соціальної підтримки [3, с. 533].

Серед українських досліджень заслуговує на увагу робота С. Дмитришин, у якій резильєнтність – це психологічний ресурс подолання стресу та адаптації до нових життєвих обставин, що забезпечує повноцінне функціонування особистості. Науковиця виокремлює регулятивні, когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові складові резильєнтності. До них належать саморегуляція, життєстійкість, активні копінг-стратегії, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, позитивні емоції, здатність до емоційної регуляції та соціальна підтримка [1, с. 72].

Дослідження Чарієвої О. підтверджує, що резильєнтність виступає одним із ключових адаптаційних механізмів осіб похилого віку в умовах війни в Україні. Науковиця підкреслює її зв'язок із життєстійкістю, самооцінкою, соціальною підтримкою та психологічним добробутом. Резильєнтність розглядається як ресурс адаптації до вікових змін, до появи хвороб і самотності шляхом трансформації негативного досвіду в позитивний [2, с. 142].

Зарубіжні дослідники Zábó V., Ungvari Z., Csiszar A. та Purebl G. розглядають резильєнтність як одну з основних психологічних передумов успішного старіння. Науковці наголошують на необхідності переходу від моделі старіння, як неминучого занепаду до концепції позитивного старіння та суб'єктивного добробуту. На їхню думку, резильєнтність забезпечує адаптацію до несприятливих життєвих обставин, підтримання психологічної рівноваги та відновлення після труднощів, сприяє збереженню когнітивного функціонування, психічного здоров'я та соціальної активності [10].

Вагомі підтвердження значущості резильєнтності наведено у метааналізі Trică A. та співавторів, які узагальнили результати 21 емпіричного дослідження. Було встановлено, що особи похилого віку з вищими показниками резильєнтності характеризуються кращим фізичним здоров'ям, вищою задоволеністю життям, соціальною активністю та більш позитивним психологічним функціонуванням. Автори дійшли висновку, що резильєнтність є вагомим предиктором успішного старіння та психологічного добробуту, а її розвиток слід розглядати як перспективний напрям психологічної підтримки літніх людей [8].

Отже, аналіз сучасних досліджень свідчить, що резильєнтність є одним із найважливіших ресурсів особистості у похилому віці. Вона сприяє успішній адаптації до вікових змін, підтриманню психологічного добробуту, автономності та соціальної активності. Сучасні наукові підходи акцентують увагу на необхідності розроблення психоедукаційних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності у період пізньої дорослості.

Виклад основного матеріалу. З метою виявлення особливостей психологічної резильєнтності осіб похилого віку з різним рівнем самотності у 2026 році було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 62 особи віком від 60 до 75 років. Серед респондентів було 37 жінок та 25 чоловіків. Участь досліджуваних осіб була добровільною та анонімною. Збір даних здійснювався за допомогою Google-форми та частково під час безпосереднього опитування респондентів. Зокрема, було відвідано пансіонат для людей похилого віку, у якому досліджувані мали можливість заповнити бланки методик за допомогою дослідника.

Для емпіричного збору даних було використано 8 адаптованих та стандартизованих психологічних методик. Зокрема, це такі опитувальники, як: «Шкала резильєнтності» J. Maltby, L. Day, S. S. Hall та S. Chivers, «Шкала резильєнтності для літніх дорослих (PRIFOR)», «Шкала суб'єктивної самотності (UCLA Loneliness Scale)» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Опитувальник самотності серед християн» (ОССХ)» Чорнобай В. А., «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)», Опитувальник «Brief-COPE» C. Carver (в адаптації Яблонської Т., Верник О. та Гайворонського Г.), «Опиту-

вальник сенсу життя (MLQ)» (авторами методики є М. Штегер, П. Фрезіер, С. Оіші, М. Калер), Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема. Для математико-статистичної обробки даних дослідження були використані такі методи: описова статистика, кластерний, порівняльний та кореляційний аналізи.

За результатами *описової статистики*, зокрема, «Шкали резильєнтності» J. Maltby встановлено достатньо високий рівень загальної резильєнтності у вибірці (M = 53,76). Отримані дані свідчать про наявність у досліджуваних комплексу внутрішніх і зовнішніх ресурсів, необхідних для ефективного подолання складних життєвих обставин, адаптації до вікових змін та збереження психологічної стійкості в умовах стресу.

Аналіз результатів за «Шкалою фізичної резильєнтності для літніх дорослих» (PRIFOR) також засвідчив високий рівень фізичної резильєнтності (M = 101,81). Найбільш вираженим компонентом виявилося позитивне мислення (M = 21,21), що характеризує респондентів як осіб, схильних до оптимістичного сприйняття життєвих подій, підтримання внутрішньої надії та позитивної оцінки власних можливостей навіть у пізньому віці.

Відповідно до результатів «Шкали суб'єктивної самотності» (UCLA) середній показник самотності у вибірці становив 28,27 бали, що відповідає середньому рівню її переживання. Це свідчить про те, що респонденти періодично відчувають соціальну ізольованість, проте такі переживання не мають вираженого дезадаптивного характеру. Середній рівень самотності може бути пов'язаний із трансформацією соціальних ролей, звуженням мережі міжособистісних контактів, погіршенням стану здоров'я та віковими втратами.

Результати опитувальника самотності серед християн (OCCX) засвідчили переважно середній рівень вираженості всіх досліджуваних видів самотності. Найвищий показник зафіксовано за шкалою духовної самотності (M = 9,66), що може вказувати на періодичне переживання внутрішньої дистанції у взаєминах із Богом або недостатнього відчуття духовної близькості. Водночас відсутність високих показників за даною шкалою свідчить про відсутність вираженого духовного відчуження.

З метою виявлення однорідних груп респондентів за особливостями переживання самотності було проведено *кластерний аналіз* із подальшою перевіркою його результатів за допомогою дискримінантного аналізу. У результаті кластеризації виділено три кластери, що відрізняються рівнем переживання самотності.

До першого кластеру увійшли респонденти з найнижчими показниками за всіма шкалами самотності (17,04 бала), який умовно було визначено як «Соціально та емоційно інтегровані». Другий кластер об'єднав осіб із помірним рівнем переживання самотності (35,96 бала) та отримав назву «Помірно самотні та адаптивні». Третій кластер включав респондентів із найвищими показниками самотності (44 бали) і був умовно позначений як «Глибоко самотні та психологічно відчужені». Результати дискримінантного аналізу та класифікаційної матриці підтвердили високу точність отриманого кластерного розподілу.

Порівняльний аналіз між кластером 1 та кластером 2 засвідчив наявність статистично значущих відмінностей за низкою показників. Зокрема, виявлено вищий рівень суб'єктивного відчуття доступності підтримки у представників першого кластеру (U = 234,0; p = 0,042). Це може свідчити про більш стабільне соціальне оточення та вищий рівень включеності у значущі міжособистісні взаємини.

У структурі резильєнтності статистично значущі відмінності встановлено за показниками соціально-підтримувальної резильєнтності (U = 198,0; p = 0,007), фізичної резильєнтності (U = 194,0; p = 0,006), а також за шкалами «Спрямованість життя на копінг та коригування» (U = 180,0; p = 0,003) та «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (U = 197,5; p = 0,007). Отримані результати свідчать, що особи першого кластеру ефективніше мобілізують соціальні та особистісні ресурси для подолання труднощів, демонструють вищий рівень фізичного функціонування, більш активну життєву позицію й схильність спиратися на оптимістичне бачення майбутнього та духовні ресурси.

Найвиразніші міжгрупові відмінності зафіксовано у сфері соціальної підтримки. Представники першого кластеру продемонстрували вищі показники підтримки з боку сім'ї (U = 196,5; p = 0,007), друзів (U = 154,5; p = 0,001), близьких людей (U = 155,5; p < 0,001) та загального рівня соціальної підтримки (U = 131,5; p < 0,001). Це підтверджує важливу роль якісних міжособистісних стосунків та емоційної включеності як чинників зниження переживання самотності у похилому віці.

Крім того, особи першого кластеру характеризувалися вищими показниками наявності сенсу життя (U = 149,0; p < 0,001) та загальної самоефективності (U = 224,5; p = 0,027), що свідчить про більшу осмисленість життя, впевненість у власних можливостях та здатність ефективно впливати на життєві обставини. Аналогічна тенденція простежувалася і щодо загальної самоефективності (U = 224,5; p = 0,027), що вказує на більшу впевненість у власних силах та здатності впливати на перебіг життєвих подій.

Порівняння кластерів 1 та 3 виявило найбільш широкий спектр статистично значущих відмінностей. Зокрема, значущими виявилися показники проживання (U = 31,0; p = 0,001), стану здоров'я (U = 71,0; p = 0,041), наявності підтримки (U = 30,0; p = 0,001) та частоти соціальних контактів (U = 62,0; p = 0,019). Таким чином, для представників третього кластеру характерними є менш сприятливі життєві умови, нижча соціальна активність та обмеженіший доступ до підтримувального соціального середовища.

У блоці показників резильєнтності значущі відмінності зафіксовано за адаптивною резильєнтністю (U = 71,0; p = 0,041), соціально-підтримувальною

резильєнтністю (U = 23,5; p = 0,000), фізичною резильєнтністю (U = 9,5; p < 0,001) та загальною резильєнтністю (U = 47,5; p = 0,004). Крім того, статистично значущі розбіжності виявлено за шкалами позитивного мислення (U = 43,0; p = 0,003), спрямованості життя на копінг та коригування (U = 41,0; p = 0,002) і мислення, орієнтованого на віру та надію (U = 14,5; p = 0,001). Сукупність отриманих результатів свідчить про кращу сформованість адаптаційних механізмів у представників першого кластеру та їхню вищу здатність до мобілізації особистісних і соціальних ресурсів.

Статистично значущі міжгрупові відмінності виявлено і за шкалою «Фокусування на проблемі» (U = 58,0; p = 0,013), що відображає відмінності у використанні проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Представники першого кластеру частіше застосовують активний аналіз проблемної ситуації та пошук шляхів її розв'язання, тоді як для третього кластеру така стратегія менш характерна.

Найбільш суттєві відмінності спостерігалися у сфері соціальної підтримки: підтримка з боку сім'ї (U = 3,0; p < 0,001), друзів (U = 27,5; p < 0,001), близьких людей (U = 15,0; p < 0,001) та загальний рівень підтримки (U = 5,0; p < 0,001). Це вказує на наявність вираженого дефіциту значущих міжособистісних взаємин у представників третього кластеру.

Суттєві відмінності встановлено також за показниками осмисленості життя: наявність сенсу (U = 5,0; p < 0,001) та пошук сенсу (U = 16,5; p < 0,001). Представники першого кластеру характеризувалися вищими значеннями за обома показниками, що свідчить про більшу життєву визначеність та відкритість до постановки нових цілей. У представників третього кластеру нижчі значення цих показників можуть бути пов'язані з переживанням екзистенційної невизначеності та втратою життєвих орієнтирів.

За показником загальної самоефективності також зафіксовано статистично значущі відмінності (U = 38,0; p = 0,002). Представники першого кластеру характеризувалися вищою впевненістю у власних силах та здатності контролювати життєві обставини порівняно з особами третього кластеру.

Порівняння кластерів 2 і 3 також виявило низку статистично значущих відмінностей. Вони були встановлені за показниками проживання (U = 42,5; p = 0,008) та наявності підтримки (U = 59,0; p = 0,048), що підкреслює значення соціальної включеності та підтримувальних взаємин як чинників профілактики глибокої самотності. У структурі резильєнтності статистично значущими виявилися показники соціально-підтримувальної резильєнтності (U = 37,5; p = 0,004), фізичної резильєнтності (U = 33,5; p = 0,003) та загальної резильєнтності (U = 56,5; p = 0,037). Особи другого кластеру характеризувалися вищим рівнем психологічної стійкості та більшою здатністю використовувати соціальні й фізичні ресурси під час подолання труднощів. Аналогічно значущими були відмінності за шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» (U = 28,5; p = 0,001).

У сфері соціальної підтримки статистично значущі розбіжності зафіксовано за підтримкою з боку сім'ї (U = 10,5; p < 0,001), близьких людей (U = 40,5; p = 0,006) та загальним рівнем соціальної підтримки (U = 13,5; p < 0,001). Особи другого кластеру демонстрували більш стабільні міжособистісні зв'язки та вищий рівень емоційної підтримки. За показниками осмисленості життя також виявлено статистично значущі відмінності: наявність сенсу (U = 42,5; p = 0,008) та пошук сенсу (U = 47,5; p = 0,014). Представники другого кластеру характеризувалися вищим рівнем осмисленості життя, тоді як для третього кластеру більшою мірою був властивий пошук життєвих орієнтирів.

Крім того, зафіксовано статистично значущі відмінності за показником загальної самоефективності (U = 50,0; p = 0,019). Представники другого кластеру виявляли вищу впевненість у власних можливостях долати труднощі та контролювати життєві обставини порівняно з особами третього кластеру.

Кореляційний аналіз виявив численні статистично значущі взаємозв'язки між показниками резильєнтності та іншими досліджуваними характеристиками. Емоційна, соціальна та екзистенційна самотність були обернено пов'язані з більшістю компонентів резильєнтності, що вказує на негативний вплив переживання ізольованості та внутрішнього відчуження на психологічну стійкість у похилому віці. Водночас соціальна підтримка, загальна самоефективність і конструктивні копінг-стратегії демонстрували прямі зв'язки з показниками резильєнтності, підтверджуючи їхню роль як важливих ресурсів адаптації.

Встановлено також, що підтримка з боку сім'ї, друзів і близьких людей пов'язана з вищим рівнем позитивного мислення, внутрішньої надії та активних способів подолання труднощів. Підвищена самоефективність асоціювалася з більшою впевненістю у власних силах, здатністю контролювати життєві обставини та підтримувати психологічну стійкість у складних ситуаціях. Натомість переживання втрати сенсу життя й внутрішньої невизначеності супроводжувалося зниженням адаптаційних можливостей та психологічного благополуччя.

Висновки. Результати дослідження теоретично та емпірично підтвердили наявність тісного зв'язку між резильєнтністю осіб похилого віку, рівнем переживання самотності та соціально-психологічними ресурсами. Встановлено, що емоційна, соціальна та екзистенційна самотність пов'язані зі зниженням психологічної стійкості, погіршенням адаптаційних можливостей та зменшенням ресурсності особистості. Особи з вищим рівнем самотності характеризувалися нижчими показниками резильєнтності, соціальної підтримки, осмисленості життя та самоефективності. Водночас підтримання психологічної стійкості у похилому віці забезпечується комплексною взаємодією низки ресурсів, серед яких особливе значення мають соціальна підтримка, відчуття сенсу життя, самоефективність, позитивне мислення, віра, надія та використання конструктивних

копінг-стратегій. Саме сукупність зазначених ресурсів сприяє успішній адаптації людей похилого віку до викликів пізнього періоду життя.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання фахівцями, які працюють з особами похилого віку, зокрема психологами, соціальними працівниками, працівниками геронтологічних установ та громадських організацій. Отримані дані можуть бути використані для своєчасного виявлення осіб із поєднанням високого рівня самотності та зниженої резильєнтності, а також для розроблення й упровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення особистісних і соціальних ресурсів. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку самоефективності, розширенню соціальної підтримки, посиленню життєвої осмисленості та формуванню конструктивних способів подолання труднощів.

Перспективами подальших наукових пошуків у даній сфері може бути вивчення статевих та гендерних відмінностей резильєнтності у осіб похилого віку, а також дослідження специфіки резильєнтності у осіб старечого віку та довгожителів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 83–90. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/20_2024/12.pdf (дата звернення: 06.08.2026).

2. Чариєва О. А. Особливості прояву та підтримки резильєнтності осіб поважного віку. Теоретичний аналіз факторів резильєнтності літніх людей в українських умовах. *Habitus*. 2025. № 76. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/76-2025/24.pdf (дата звернення: 06.08.2026).

3. Górska S., Singh Roy A., Whitehall L., Irvine Fitzpatrick L., Duffy N., Forsyth K. A Systematic Review and Correlational Meta-Analysis of Factors Associated With Resilience of Normally Aging, Community-Living Older Adults. *Gerontologist*. 2022. Vol. 62, no. 9. P. e520–e533. doi: 10.1093/geront/gnab110.

4. Greve W., Staudinger U. M. Resilience and Aging. *Encyclopedia of Geropsychology* / ed. by N. A. Pachana. Singapore : Springer Science+Business Media, 2015. doi: 10.1007/978-981-287-080-3_122-1.

5. Greve W., Staudinger U. M. Resilience in Later Adulthood and Old Age: Resources and Potentials for Successful Aging. *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* / ed. by D. Cicchetti, D. J. Cohen. 2nd ed. John Wiley & Sons, Inc., 2006. P. 796–840.

6. *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes* / ed. by B. Resnick, L. P. Gwyther, K. A. Roberto. 2nd ed. Cham : Springer, 2018. 410 p. doi: 10.1007/978-3-030-04555-5.

7. Staudinger U. M., Marsiske M., Baltes P. B. Resilience and Reserve Capacity in Later Adulthood: Potentials and Limits of Development across the Life Span. *Developmental Psychopathology. Vol. 2: Risk, Disorder, and Adaptation* / ed. by D. Cicchetti, D. J. Cohen. New York : Wiley, 1995. P. 801–847.

8. Trică A., Golu F., Sava N. I., Licu M., Zanfirescu Ș. A. Resilience and Successful Aging: A Systematic Review and Meta-analysis. *Acta Psychologica*. 2024. Vol. 248. Art. 104321. PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38897094/ (дата звернення: 06.08.2026).

9. Windle G. What Is Resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. Vol. 21, no. 2. P. 152–169. doi: 10.1017/S0959259810000420.

10. Zábó V., Ungvari Z., Csiszar A., Purebl G. Psychological Resilience and Competence: Key Promoters of Successful Aging and Flourishing in Late Life. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/372195170_Psychological_resilience_and_competence_key_promoters_of_successful_aging_and_flourishing_in_late_life (дата звернення: 04.08.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 07.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9:378.6:355:81'243
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.32

Гузенко-Пенцко Ю. О.
старший викладач кафедри іноземних мов
Військового інституту танкових військ
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
ORCID: 0009-0006-4943-0513

Гузенко І. М.
старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного
ORCID: 0000-0001-7438-2329

Легкий А. М.
викладач кафедри іноземних мов
Військового інституту танкових військ
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
ORCID: 0009-0000-7673-210X

ВПЛИВ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ЗАЛУЧЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ВИШІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

IMPACT OF INTERACTIVE TEACHING METHODS ON THE PSYCHOLOGICAL ENGAGEMENT OF CADETS OF MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE PROCESS OF FOREIGN LANGUAGE LEARNING

У статті здійснено теоретичне дослідження проблеми впливу інтерактивних методів навчання на психологічну залученість курсантів військових закладів вищої освіти у процесі вивчення іноземної мови. Актуальність дослідження зумовлена підвищенням вимог до професійної іншомовної підготовки майбутніх офіцерів в умовах реформування системи військової освіти, розширення міжнародної співпраці та необхідності забезпечення сумісності зі стандартами НАТО. Обґрунтовано, що ефективність іншомовної підготовки визначається не лише змістом навчальних програм або використанням сучасних педагогічних технологій, а й рівнем психологічної залученості курсантів до навчальної діяльності. Уточнено зміст поняття «психологічна залученість курсантів у процесі вивчення іноземної мови», яке розглядається як інтегративне психологічне утворення, що поєднує мотиваційний, емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти навчальної активності. На основі аналізу сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень визначено основні психологічні механізми впливу інтерактивних методів навчання, серед яких актуалізація професійного смислу навчальної діяльності, формування суб'єктної позиції курсанта, розвиток навчальної автономії, соціальної взаємодії, рефлексії, переживання успіху та зниження мовленнєвої тривожності. Узагальнено психологічний потенціал рольових і ділових ігор, проблемно-ситуативного навчання, дискусій, кейс-методу, кооперативного навчання, інтерактивного зворотного зв'язку та цифрових технологій у розвитку психологічної залученості майбутніх офіцерів. Запропоновано авторське теоретичне бачення взаємозв'язку між інтерактивною навчальною взаємодією, психологічними механізмами її впливу, структурними компонентами психологічної залученості та результативністю іншомовної підготовки. Зроблено висновок, що психологічна ефективність інтерактивних методів визначається не окремими методичними прийомами, а комплексом психологічних умов їх реалізації, які забезпечують активну, усвідомлену й емоційно позитивну участь курсантів у навчальному процесі. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої теоретичної моделі та розробленням психодіагностичного інструментарію оцінювання психологічної залученості курсантів.

Ключові слова: психологічна залученість, інтерактивні методи навчання, курсанти, військова освіта, іноземна мова, мовленнєва тривожність.

The article presents a theoretical study of the impact of interactive teaching methods on the psychological engagement of cadets of military higher education institutions in the process of foreign language learning. The relevance of the study is determined by the increasing requirements for the professional foreign language training of future officers under the conditions of military education reform, international cooperation expansion, and the implementation of NATO standards. It is substantiated that the effectiveness of foreign language learning depends not only on the content of educational programmes or the use of innovative teaching technologies but also on the level of cadets' psychological engagement in learning activities. The concept of psychological engagement of cadets in foreign language learning is clarified and interpreted as an integrative psychological construct that combines motivational, emotional, cognitive, and behavioural

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

components of educational activity. Based on the analysis of contemporary Ukrainian and international studies, the principal psychological mechanisms through which interactive teaching methods influence cadets' engagement are identified. These mechanisms include the actualisation of the professional meaning of learning, the development of learner agency, educational autonomy, social interaction, reflective activity, the experience of success, and the reduction of foreign language speaking anxiety. The psychological potential of role-playing, business games, problem-based learning, discussions, case studies, cooperative learning, formative feedback, and digital interactive technologies in enhancing the psychological engagement of future officers is analysed and generalised. The paper proposes an original theoretical model explaining the relationship between interactive educational interaction, psychological mechanisms of influence, structural components of psychological engagement, and the effectiveness of foreign language learning. It is concluded that the psychological effectiveness of interactive teaching methods is determined not by the methods themselves but by the psychological conditions under which they are implemented, ensuring meaningful, emotionally positive, and active participation of cadets in educational interaction. The prospects for further research include empirical verification of the proposed theoretical model and the development of psychodiagnostic tools for assessing the psychological engagement of military cadets in foreign language learning.

Key words: psychological engagement, interactive teaching methods, cadets, military higher education, foreign language learning, foreign language anxiety.

Постановка проблеми. Сучасна система військової освіти висуває високі вимоги до іншомовної підготовки майбутніх офіцерів, оскільки володіння англійською мовою є необхідною умовою професійної діяльності, міжнародної військової співпраці та опанування стандартів НАТО. Водночас, як зазначають Р. Нанівський і Ю. Пащук, ефективність іншомовної підготовки курсантів ускладнюється недостатнім початковим рівнем володіння мовою та недостатньою навчальною мотивацією частини здобувачів освіти [6, с. 88].

Результативність навчання визначається не лише змістом освітніх програм або використанням сучасних методик, а й рівнем психологічної залученості курсантів до навчальної діяльності. Навіть усвідомлюючи професійну значущість іноземної мови, курсанти нерідко уникають активної комунікації, демонструють низьку ініціативність або виконують навчальні завдання формально. За даними Н. Масліч і А. Масліч, мотивація до вивчення іноземної мови істотно залежить від організації освітнього процесу та методів роботи викладача [5, с. 80–81]. Н. Щоголева також підкреслює, що підтримання внутрішньої мотивації курсантів безпосередньо пов'язане з характером педагогічної взаємодії та використанням активних методів навчання [14,с. 184–185].

У межах дослідження психологічну залученість розглядаємо як інтегративне психологічне утворення, що характеризує рівень суб'єктної включеності курсанта в навчальну діяльність і охоплює мотиваційний, емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Важливим чинником її формування виступає емоційний стан здобувача освіти. О. Зеленська, В. Величко та І. Горбов доводять, що мовленнєва тривожність, страх негативного оцінювання та невпевненість у власних мовних можливостях істотно знижують готовність курсантів до іншомовного спілкування [4, с. 142; 152–153].

У цьому контексті особливого значення набувають інтерактивні методи навчання, які змінюють роль курсанта в освітньому процесі, забезпечують активну взаємодію, співпрацю та використання іноземної мови в професійно наближених ситуаціях. На думку В. Романюка та А. Лещенка, саме інтерактивні технології сприяють розвитку самостійності, комунікативної активності та професійної іншомовної компетентності майбутніх офіцерів [13, с. 34–35].

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що достатньо ґрунтовно вивчено питання мотивації курсантів до вивчення іноземної мови [2; 5; 7; 14], активізації іншомовного говоріння [1], використання інтерактивних технологій [6; 13], зворотного зв'язку [3] та подолання мовленнєвої тривожності [4]. Водночас недостатньо дослідженим залишається психологічний аспект впливу інтерактивних методів саме на психологічну залученість курсантів як цілісне багатокомпонентне утворення. Це й зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування психологічних механізмів, через які інтерактивне навчання підвищує ефективність іншомовної підготовки майбутніх офіцерів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати вплив інтерактивних методів навчання на психологічну залученість курсантів військових закладів вищої освіти у процесі вивчення іноземної мови, визначити основні компоненти психологічної залученості та розкрити механізми, через які інтерактивна взаємодія здатна посилювати мотиваційну, емоційну, когнітивну й поведінкову включеність курсантів у навчальну діяльність.

Для досягнення мети використано методи теоретичного аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення наукових досліджень. Структурно-функціональний аналіз і теоретичне моделювання застосовано для визначення компонентів психологічної залученості та встановлення механізмів впливу інтерактивного навчання на ставлення й поведінку курсантів.

Виклад основного матеріалу. Психологічну залученість доцільно розглядати не як ситуативну реакцію на цікаве заняття, а як якісну характеристику включеності особистості в навчальну діяльність. За однакової зовнішньої активності внутрішня позиція курсантів може суттєво відрізнятися: від формального виконання вимог до усвідомленого прагнення зрозуміти матеріал, пов’язати його з професійною діяльністю та вдосконалювати власні способи навчання. Тому в структурі психологічної залученості виокремлюємо чотири взаємопов’язані компоненти: мотиваційний, емоційний, когнітивний і поведінковий.

Мотиваційний компонент відображає суб’єктивну значущість вивчення іноземної мови, характер

навчальних мотивів і готовність докладати зусиль для досягнення результату. Для курсанта військового ЗВО особливо важливим є перехід від зовнішньої необхідності вивчати англійську мову до усвідомлення її як складової професійної компетентності. Н. Масліч та А. Масліч підтверджують вагомість професійно-кар'єрних мотивів у ставленні курсантів до іншомовної підготовки [5, с. 80]. Інтерактивні методи посилюють цей зв'язок, оскільки дозволяють використовувати мову для розв'язання професійно наближених завдань. У рольовій або діловій грі іншомовне висловлювання стає засобом передачі інформації, прийняття рішення, аргументування позиції чи реагування на зміну ситуації, завдяки чому навчальна дія набуває особистісного і професійного смислу.

Емоційний компонент охоплює інтерес, задоволення від успіху, відчуття компетентності й психологічної безпеки, а також тривогу, страх помилки та негативного оцінювання. О. Зеленська, В. Величко та І. Горбов обґрунтовують доцільність рольових ігор, професійних симуляцій, кооперативної роботи й формативного оцінювання для зменшення мовленнєвої тривожності курсантів [4, с. 151–153]. Парна та групова взаємодія знижує ступінь публічності мовлення й переносить увагу з безпомилковості висловлювання на досягнення комунікативної мети. Водночас інтерактивність сама по собі не гарантує позитивного емоційного ефекту: надмірна складність завдань або жорстке оцінювання помилок здатні, навпаки, посилювати тривожність. Отже, принциповою умовою є психологічно безпечна організація взаємодії.

Когнітивний компонент характеризує глибину опрацювання навчального матеріалу, концентрацію уваги, аналіз інформації, перенесення знань у нові ситуації та використання рефлексивних стратегій. На відміну від репродуктивних вправ, проблемні завдання, кейси та професійні симуляції вимагають одночасно аналізувати ситуацію, приймати рішення, прогнозувати реакцію співрозмовника й добирати відповідні мовні засоби. Це наближає навчальну діяльність до реальних умов професійної комунікації. Важливою є й рефлексивна складова: О. Зеленська та В. Величко встановили, що систематичний зворотний зв'язок сприяє розвитку мотивації, саморефлексії, автономії та критичного мислення курсантів [3, с. 2].

Поведінковий компонент виявляється у фактичній участі курсанта: готовності вступати в діалог, ставити запитання, працювати в групі, проявляти ініціативу та продовжувати діяльність після помилки. Н. Бачинська наголошує на необхідності збільшення частки мовлення курсантів, рівномірного залучення членів групи, використання рольових ігор і проблемних мовленнєвих ситуацій; застосування таких форм роботи супроводжувалося не лише поліпшенням говоріння, а й підвищенням інтересу та мотивації [1, с. 246–248]. Це засвідчує взаємний характер зв'язку: мотивація стимулює участь, а досвід успішної комунікації зміцнює впевненість і подальшу готовність використовувати іноземну мову.

Отже, зазначені компоненти функціонують як єдина система: професійна значущість завдання підтримує мотивацію, активна участь формує досвід успіху, позитивний комунікативний досвід зменшує тривожність, а сприятливий емоційний стан створює умови для глибшого когнітивного опрацювання матеріалу. Це дає підстави стверджувати, що вплив інтерактивних методів на психологічну залученість реалізується опосередковано через систему психологічних механізмів: актуалізацію професійного смислу, розвиток суб'єктності й автономії, соціальну підтримку, переживання успіху, зниження мовленнєвої тривожності, когнітивну активізацію, рефлексію та зворотний зв'язок.

Одним із провідних механізмів є актуалізація професійного смислу. Професійно орієнтовані рольові й ділові ситуації інтегрують мовну та професійну мету, завдяки чому курсант використовує іншомовні засоби для виконання змодельованого військово-професійного завдання. В. Романюк та А. Лещенко зазначають, що рольові й ділові ігри наближають навчання до реальної професійної діяльності, розвивають спонтанне мовлення та соціальну взаємодію [13, с. 34–35]. У психологічному вимірі це сприяє переходу від сприйняття іншомовної підготовки як зовнішньої вимоги до усвідомлення її професійної цінності.

Важливими є також суб'єктність і автономія. Інтерактивна модель передбачає можливість самостійно сформулювати позицію, обрати стратегію, розподілити ролі або прийняти рішення. Навіть обмежений вибір підвищує відповідальність за результат і зменшує формальність участі. У військовій освіті така автономія не суперечить дисципліні, а реалізується в межах чітко структурованого завдання через самостійний вибір мовних і поведінкових стратегій.

Механізм соціальної взаємодії реалізується через парну й групову роботу, яка переводить іншомовну діяльність із ситуації індивідуального контролю в площину спільного розв'язання проблеми. За сприятливого психологічного клімату це зменшує страх оцінювання та забезпечує підтримку з боку групи. І. Березнева серед чинників мотивації виокремлює позитивні взаємини між курсантами, різноманітність пізнавальної діяльності, позитивне підкріплення та використання ігрових елементів [2, с. 160–161].

З соціальною підтримкою безпосередньо пов'язані переживання успіху та зниження мовленнєвої тривожності. Для курсантів із недостатньою мовною впевненістю важливо створювати ситуації, у яких успіх визначається передусім досягненням комунікативної мети, а не абсолютною безпомилковістю. Накопичення позитивного досвіду поступово змінює очікування щодо власних можливостей і сприяє переходу від уникнення іншомовної комунікації до активної участі. Водночас необхідними залишаються психологічна безпека, поступове ускладнення завдань і формативний зворотний зв'язок [4, с. 151–153].

Когнітивна активізація та рефлексія завершують цю систему механізмів. Дискусії, кейси, проблемні

завдання й симуляції потребують оперативного аналізу інформації, добору мовних засобів і коригування комунікативної стратегії. Рефлексивний зворотний зв'язок, своєю чергою, допомагає осмислити труднощі, досягнення та способи подолання навчальних бар'єрів, підтримуючи мотивацію й автономію [3, с. 2].

На підставі проведеного аналізу взаємозв'язок можна представити так: інтерактивна навчальна ситуація → актуалізація психологічних механізмів → зміни мотиваційного, емоційного, когнітивного й поведінкового компонентів → посилення психологічної залученості → підвищення інтенсивності та якості іншомовної діяльності.

Водночас один і той самий інтерактивний метод може мати різний психологічний ефект. Його результативність залежить від професійної значущості змісту, відповідності складності мовній підготовці курсантів, можливості вибору, підтримувального характеру групової взаємодії, конструктивного ставлення до помилок, формативного зворотного зв'язку та рефлексії. Отже, принциповим є не лише питання які інтерактивні методи застосовувати, а й за яких психологічних умов вони здатні посилювати залученість курсантів. Саме це дозволяє розглядати інтерактивні методи не як сукупність педагогічних прийомів, а як психологічно обґрунтований засіб організації іншомовної навчальної діяльності.

Для систематизації результатів теоретичного аналізу нами узагальнено психологічний потенціал найбільш поширених інтерактивних методів навчання іноземної мови у військових закладах вищої освіти (табл. 1).

Представлене узагальнення свідчить, що кожний інтерактивний метод має власний психологічний ресурс, однак жоден із них не впливає лише на один компонент залученості. Навпаки, у процесі взаємодії виникає комплексний ефект, коли зміни в одному психологічному компоненті поступово викликають зміни в інших.

Особливого значення набуває проблема мовленнєвої тривожності. Аналіз сучасних досліджень переконує, що саме вона нерідко стає одним із головних психологічних бар'єрів іншомовної комунікації курсантів. Курсанти можуть достатньо добре володіти лексичним і граматичним матеріалом, але через страх припуститися помилки або бути негативно оціненими уникати активної участі у спілкуванні. Така ситуація призводить до формування своєрідного замкненого кола: недостатня участь у комунікації обмежує мовленнєву практику, що, своєю чергою, ще більше посилює невпевненість. Саме тому одним із психологічних завдань інтерактивного навчання стає не тільки формування мовної компетентності, а й поступове руйнування механізмів уникнення іншомовної діяльності [4, с. 151–153].

Не менш важливим психологічним чинником є зворотний зв'язок. Традиційно він розглядався переважно як засіб контролю навчальних досягнень. Проте сучасні підходи дедалі більше орієнтуються на його підтримувальну функцію. Конструктивний зворотний зв'язок дозволяє курсантові не лише отримати інформацію про правильність виконання завдання, а й усвідомити власний прогрес, визначити труднощі та побачити шляхи їх подолання. Саме такий характер взаємодії сприяє розвитку рефлексії, навчальної автономії та внутрішньої мотивації [3, с. 2].

Окремої уваги заслуговує використання цифрових інтерактивних технологій. Останніми роками їх значення у військовій освіті істотно зросло, однак аналіз літератури свідчить, що психологічний ефект цифровізації визначається не самим використанням електронних платформ або онлайн-сервісів, а характером діяльності, яку вони забезпечують. Якщо цифровий ресурс використовується лише як електронний аналог друкованого підручника, його вплив на психологічну залученість є мінімальним. Натомість застосування інтерактивних симуляцій, онлайн-дискусій, спільної проєктної діяльності, адаптивних

Таблиця 1

Психологічний потенціал інтерактивних методів навчання у формуванні психологічної залученості курсантів

Інтерактивний метод	Провідний психологічний механізм	Компонент психологічної залученості, на який здійснюється найбільший вплив	Очікуваний психологічний результат
Рольова гра	Ідентифікація з професійною роллю	мотиваційний, поведінковий	зростання професійної мотивації, активності та мовленнєвої ініціативи
Ділова гра	Прийняття рішень у професійній ситуації	когнітивний, мотиваційний	розвиток професійного мислення та відповідальності
Робота в малих групах	Соціальна підтримка	емоційний, поведінковий	зниження комунікативної тривожності, підвищення готовності до взаємодії
Дискусія	Аргументація власної позиції	когнітивний	розвиток критичного мислення, мовленнєвої гнучкості
Аналіз кейсів	Розв'язання професійної проблеми	когнітивний, мотиваційний	перенесення знань у практичну діяльність
Рефлексивний зворотний зв'язок	Самоаналіз	емоційний, когнітивний	розвиток навчальної автономії та самоефективності

Джерело: складено автором на основі [1–7; 13; 15–17].

тренажерів та цифрових засобів рефлексії створює додаткові можливості для активної взаємодії, самостійності та саморегуляції навчання [6, с. 88–92].

Аналіз зарубіжних досліджень підтверджує зазначені закономірності. Z. Li та J. Li розглядають навчальну залученість як багатовимірний психологічний конструкт, що поєднує поведінковий, емоційний, когнітивний та агентний компоненти [15]. Водночас J. Zhong, L. Ismail та Y. Lin доводять, що проєктно орієнтовані інтерактивні форми роботи істотно підвищують усі складові навчальної залученості здобувачів освіти, особливо тоді, коли навчальні завдання мають практичний зміст і потребують реальної взаємодії [17]. Незважаючи на те, що ці дослідження виконувалися поза системою військової освіти, їхні висновки є концептуально важливими для нашої роботи, оскільки підтверджують універсальний психологічний механізм взаємозв'язку між активною навчальною взаємодією та підвищенням рівня залученості особистості.

Узагальнення результатів аналізу дозволило запропонувати авторську теоретичну модель впливу інтерактивних методів навчання на психологічну залученість курсантів. У межах цієї моделі інтерактивний метод виступає не кінцевою метою навчання, а психологічним стимулом, який запускає певний механізм особистісної активності. Залежно від характеру навчального завдання таким механізмом може бути професійна ідентифікація, соціальна взаємодія, переживання успіху, розвиток автономії, когнітивна активізація або рефлексія. Актуалізація цих механізмів поступово змінює стан мотиваційної, емоційної, когнітивної та поведінкової включеності курсанта. Саме посилення психологічної залученості, на нашу думку, виступає тим проміжним психологічним чинником, через який інтерактивні методи опосередковано впливають на успішність іншомовної підготовки.

Запропонована модель має теоретичне значення, оскільки дозволяє пояснити суперечливі результати окремих педагогічних досліджень. Якщо інтерактивний метод використовується формально, без урахування психологічних особливостей навчальної групи, він може не забезпечити очікуваного результату. Якщо ж інтерактивна взаємодія будується з урахуванням професійної спрямованості навчання, рівня мовної підготовки курсантів, принципів психологічної безпеки, поступового ускладнення діяльності та конструктивного зворотного зв'язку, вона стає потужним чинником розвитку психологічної залученості особистості.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що ефективність іншомовної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти значною мірою визначається не лише змістом навчання чи методичним забезпеченням, а й рівнем їхньої психологічної залученості. Психологічну залученість доцільно розглядати як інтегративне психологічне утворення, що характеризує якість суб'єктної участі курсанта в навчальній діяльності та охоплює мотиваційний, емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

Установлено, що інтерактивні методи навчання впливають на психологічну залученість не безпосередньо, а через систему взаємопов'язаних психологічних механізмів: актуалізацію професійного смислу навчальної діяльності, розвиток суб'єктної позиції, навчальної автономії, соціальної взаємодії, переживання успіху, рефлексії, когнітивної активності та зниження мовленнєвої тривожності. Психологічна ефективність інтерактивного навчання визначається не окремими методами, а комплексом умов їх реалізації, серед яких професійна спрямованість змісту, відповідність завдань рівню мовної підготовки, психологічна безпека освітнього середовища та конструктивний зворотний зв'язок.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічного змісту поняття «психологічна залученість курсантів у процесі вивчення іноземної мови», визначенні її структурних компонентів та обґрунтуванні авторської теоретичної моделі, відповідно до якої інтерактивна навчальна взаємодія активізує психологічні механізми, що забезпечують підвищення мотиваційної, емоційної, когнітивної й поведінкової включеності курсантів у навчальну діяльність. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання під час проєктування програм іншомовної підготовки майбутніх офіцерів і вдосконалення психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу у військових закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої теоретичної моделі, розробленням психодіагностичного інструментарію для оцінювання психологічної залученості курсантів та вивченням впливу окремих інтерактивних методів на різні компоненти психологічної залученості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бачинська Н. Ю. Активізація говоріння на заняттях з англійської мови курсантів ВВНЗ та військовослужбовців. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Вип. 47. Т. 1. С. 246–251. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863/47-1-37. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/47_2022/part_1/37.pdf

2. Березнева І. Роль викладача ВВНЗ у вирішенні проблеми формування мотивації в процесі вивчення іноземної мови. Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич, 2020. Вип. 32. Т. 1. С. 160-164. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/32.214493. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/32_2020/part_1/26.pdf

3. Зеленська О., Величко В. Зворотний зв'язок курсантів як інструмент підвищення ефективності викладання іноземної мови у закладах військової освіти. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 23. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17501977. URL: https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1401

4. Зеленська О., Величко В., Горбов І. Подолання мовленнєвої тривожності у курсантів на заняттях з іноземної мови. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2026. Вип. 25. С. 141-154. DOI: https://doi.org/10.31865/2414-9292.25.2026.365928. URL: https://profped.ddpu.edu.ua/article/view/365928

5. Масліч Н. Я., Масліч А. В. Мотивація курсантів Військової академії до вивчення іноземної мови. Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 72. С. 80-84. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.13. URL: https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/72/15.pdf

6. Нанівський Р. А., Пащук Ю. М. Інноваційні навчальні технології у мовній підготовці курсантів: адаптація до сучасних викликів. *Науковий* часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2025. Вип. 103. С. 88-93. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.103.17. URL: https://chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/103/19.pdf

7. Пащук Ю. М., Гавришків О. Б. Оцінювання мотивації військових курсантів до вивчення іноземних мов. *Науковий* часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022. Вип. 89. С. 117-124. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.89.24. URL: https://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/89/24.pdf

8. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. *Законодавство України* : база даних / *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18

9. Про забезпечення функціонування української мови як державної : Закон України від 25.04.2019 № 2704-VIII. *Законодавство України* : база даних / *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19

10. Про затвердження Інструкції про курси іноземних мов у Збройних Силах України : наказ Міністерства оборони України від 23.05.2017 № 286, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 15.06.2017 за № 746/30614. *Законодавство України* : база даних / *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-17

11. Про затвердження Концепції розвитку системи професійної військової освіти : наказ Міністерства оборони України від 08.02.2022 № 44. *Законодавство України* : база даних / *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0044322-22

12. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Законодавство України* : база даних / *Верховна Рада України*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19

13. Романюк В. Л., Лещенко А. В. Інтерактивні методи навчання у формуванні професійної іншомовної комунікативної компетентності майбутніх офіцерів Національної гвардії України в умовах воєнного стану. *Науковий* вісник Київського інституту Національної гвардії України. 2023. № 1. С. 34-41. DOI: https://doi.org/10.59226/2786-6920.1.2023.34-41. URL: https://kingu-visnyk.kyiv.ua/index.php/journal/article/view/22

14. Щоголева Н. П. Шляхи підвищення мотивації курсантів нефілологічних факультетів до вивчення іноземних мов. *Молодий вчений*. Херсон, 2021. № 6 (94). С. 184-187. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-6-94-36. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6020

15. Li Z., Li J. Learner engagement in the flipped foreign language classroom: Definitions, debates, and directions of future research. Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. Article 810701. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.810701. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.810701/full

16. Luna A., Ocaña M., Rodríguez-Moreno J., Ortíz-Colón A. M. Establishing the foundation for technology adoption: Profiles of military students in the digital age. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1593326. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593326. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1593326/full

17. Zhong J., Ismail L., Lin Y. Investigating EFL students' engagement in project-based speaking activities: From a multidimensional perspective. Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1598513. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1598513. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1598513/full

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.1:316.472.4:159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.33

Демірджі Т. В.
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID: 0009-0005-3887-957X

Ісакова І.
магістрантка з психології
Міжнародної академії управління персоналом
ORCID: 0009-0009-8027-8419

МЕТОДИ ГРУПОВОЇ РОБОТИ ПРИ ВИРІШЕННІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

GROUP WORK METHODS IN RESOLVING MARITAL CONFLICTS

Стаття присвячена комплексному теоретико-емпіричному аналізу природи подружніх конфліктів у сучасних соціокультурних умовах України, ускладнених наслідками повномасштабної військової агресії, вимушеної міграції та хронічного стресу. На основі системного огляду вітчизняної та зарубіжної наукової літератури авторами деталізовано класифікацію сімейних суперечностей за трьома рівнями деструкції – комунікативним, рольовим та емоційно-сексуальним – і охарактеризовано фази розвитку конфліктної динаміки відповідно до положень конфліктологічного та системно-сімейного підходів. Особливу увагу приділено методології групової психокорекційної роботи як стратегічного інструменту стабілізації шлюбних відносин. Висвітлено унікальні терапевтичні механізми групового формату – ефект соціальної фасилітації, зворотний зв'язок, навчання через спостереження та альтруїзм – що забезпечують принципово вищу ефективність порівняно зі спорадичними індивідуальними консультаціями. Окреслено специфіку ролі ведучого-психолога як фасилітатора глибоких особистісних і системних змін, зокрема його функції зі створення «безпечного контейнера», утримання нейтралітету та управління груповою динамікою. Авторами розроблено та апробовано чотиримодульну програму інтенсивної групової психокорекції загальним обсягом 16 годин, яка охоплює діагностику комунікативних бар'єрів, рольове моделювання, роботу з деструктивними установками та реінтеграцію. Наведено результати емпіричного дослідження на вибірці з 25 сімейних пар (середній стаж шлюбу 5–12 років), поділених на експериментальну (12 пар) та контрольну (13 пар) групи. Отримані дані підтверджують високу ефективність інтенсивного тренінгового формату: у 92% учасників експериментальної групи зріс рівень задоволеності шлюбом, 85% засвоїли стратегію «Співпраця», а 100% опанували навички саморегуляції. Контрольна група не продемонструвала жодних статистично значущих позитивних змін. Результати дослідження мають практичне значення для фахівців у галузі сімейної психології, медіаторів та організаторів психосоціальної підтримки населення в умовах воєнного стану.

Ключові слова: подружній конфлікт, групова динаміка, роль ведучого, психологічний тренінг, комунікативна компетентність, емпатія, фасилітація, сімейна система, психокорекція, резильєнтність.

The article presents a comprehensive theoretical and empirical analysis of marital conflict in the contemporary sociocultural context of Ukraine, profoundly shaped by the consequences of full-scale military aggression, forced displacement, and chronic psychosocial stress. Drawing on a systematic review of Ukrainian and international scholarly literature, the authors classify family conflicts across three levels of destruction – communicative (information distortion, manipulation, verbal aggression), role-based (uncoordinated expectations regarding spousal functions under conditions of wartime role redistribution), and emotional-sexual (erosion of empathic bonds and unmet intimacy needs) – and describe the phases of conflict escalation within a systemic-family framework. Special attention is paid to the methodology of group psychocorrection as a strategic tool for stabilising marital relationships. The article identifies the unique therapeutic mechanisms of the group format – social facilitation, peer feedback, observational learning, and altruism – which collectively produce qualitatively superior outcomes compared with sporadic individual counselling. The role of the group facilitator is conceptualised as central: the psychologist functions as a creator of a 'safe container', a guardian of neutrality, a mirror for hidden emotions, and a manager of group dynamics across the four phases of group development (forming, storming, norming, and performing). The authors developed and piloted a four-module, 16-hour intensive group psychocorrection programme grounded in cognitive-behavioural principles, elements of the Gottman Method, and systemic family therapy. The programme encompasses diagnostic work on communicative barriers, role-reversal modelling, processing of destructive attitudes and suppressed emotions, and reintegration through shared meaning-making. An empirical study was conducted with 25 married couples (average marital duration 5–12 years) divided into an experimental group (12 couples) and a waiting-list control group (13 couples). Post-intervention assessment revealed that 92% of experimental group participants reported increased marital satisfaction, 85% adopted cooperative conflict resolution as their dominant strategy, 88% demonstrated significantly improved empathic perception of their partner, and 100% acquired self-regulation skills. The control group showed no statistically meaningful positive change. These findings align with international research on structured couples interventions and underscore the necessity of professional facilitated group work for overcoming chronic marital conflict. The practical implications of the study are relevant for family psychologists, mediators, and coordinators of psychosocial support services operating under conditions of armed conflict.

Key words: marital conflict, group dynamics, facilitator role, psychological training, communicative competence, empathy, facilitation, family system.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасна українська сім'я функціонує в умовах перманентної кризи. Окрім традиційних нормативних криз, притаманних будь-якому шлюбному союзу, на подружні пари справляють потужний деструктивний вплив глобальні виклики сьогодення: повномасштабна військова агресія, вимушена внутрішня та зовнішня міграція (яка нерідко призводить до фізичного роз'єднання родин на тривалі строки), економічна нестабільність та хронічний стрес. Як засвідчують дослідження О. С. Ващенко [6], війна є кризовою ситуацією, що призводить до серйозних руйнувань у психосоціальній сфері особистості: роз'єднаність подружжя, перерозподіл сімейних ролей, тривога за близьких на фронті та посттравматична симптоматика формують системний тиск на якість подружньої взаємодії.

Трансформація гендерних очікувань та розмивання традиційних ієрархій призводять до дезорієнтації партнерів [4, с. 135]. У таких умовах конфлікт часто втрачає свою конструктивну функцію і перетворюється на механізм руйнації шлюбу. Відтак актуальність дослідження полягає у необхідності розробки та апробації ефективних методів психологічної допомоги, здатних за короткий термін змінити деструктивні когнітивно-поведінкові патерни подружжя та відновити емоційну близькість між партнерами.

Мета дослідження – здійснити теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ефективності методів інтенсивної групової психокорекційної роботи як провідного інструменту подолання подружніх конфліктів в умовах сучасної України.

Для досягнення мети вирішувалися такі завдання:

– проаналізувати наукові підходи до класифікації подружніх конфліктів та виявити їхні основні детермінанти;

– розкрити специфіку групової форми роботи та визначити ключові психологічні механізми її терапевтичного впливу;

– охарактеризувати роль ведучого як фасилітатора змін у груповому процесі;

– розробити й апробувати програму інтенсивної групової психокорекції та перевірити її ефективність у порівняльному дослідженні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці подружній конфлікт розглядається як багатовимірний феномен, зумовлений взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних та системно-сімейних чинників. А. М. Бандурка та О. Ф. Скакун [3] у традиції юридичної психології трактують конфлікт як граничне загострення суперечностей, що виявляється у зіткненні протилежно спрямованих інтересів та позицій суб'єктів взаємодії. Натомість функціональний підхід, представлений у дослідженнях В. В. Балахтара [2], розглядає конфлікт як потенційний інструмент адаптації сімейної системи до нових умов існування, що може виконувати конструктивну функцію за умови грамотного фасилітування.

Р. П. Федоренко [9] у монографії, присвяченій психологічному аналізу подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї, акцентує на нормативних та ненормативних кризах як точках підвищеного конфліктного потенціалу. Науковиця виокремлює три принципові стадії розвитку деструктивного конфлікту: латентну (накопичення напруги), маніфестну (відкрите зіткнення) та постконфліктну (реінтеграція або розрив).

О. С. Ващенко [6] у статті «Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни» досліджує специфіку трансформації подружньої взаємодії в контексті збройного конфлікту. Авторка показує, що умови воєнного стану породжують якісно нові стресори – страх за безпеку, розлучення через мобілізацію, перерозподіл гендерних ролей та посттравматичну симптоматику – які накладаються на наявні внутрішньосімейні суперечності та кратно підсилюють їхній деструктивний потенціал.

У площині методології психологічної допомоги особливої уваги заслуговують праці, присвячені груповим формам роботи. A. Burke [10, с. 88] у статті «Group Work: How to Use Groups Effectively» систематизує механізми групового впливу та доводить, що групова динаміка забезпечує якісно вищий рівень засвоєння поведінкових змін порівняно з індивідуальними форматами роботи завдяки ефектам соціального порівняння та взаємного навчання.

В. Г. Панок та І. І. Ткачук [7] у монографії «Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги» обґрунтовують переваги групового формату для подружніх пар, де ефект «нормалізації проблеми» через спостереження аналогічних труднощів в інших учасників знижує стигматизацію та підвищує мотивацію до змін.

На міжнародному рівні широку доказову базу мають дослідження ефективності методу Ґотмана (Gottman Method Couples Therapy) [13; 15]. Мета-аналіз Davoodvandi et al. [11, с. 137], а також клінічні дослідження [12; 14] підтверджують, що структуровані групові та парні програми на основі методу Ґотмана статистично значуще покращують подружню задоволеність, близькість та здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. Знаковим є дослідження Deylami et al. [12], де Mixed design MANOVA підтвердив позитивний ефект терапії за Ґотманом на подружню адаптацію ($p = 0{,}001$) та близькість ($p = 0{,}001$).

О. М. Васильченко [5, с. 223] у дослідженні сімейних конфліктів звертає увагу на особливо небезпечні стани подружньої дисфункції: суперництво (боротьба за домінування) та ізоляцію (емоційний розрив при формальному збереженні шлюбу), які без фахового втручання набувають самовідтворювального характеру та призводять до розлучення. О. В. Скрипченко та ін. [8] у підручнику із загальної психології розглядають емоційну регуляцію та емпатію як ключові компетентності, дефіцит яких є центральним у деструктивній подружній взаємодії.

Виклад основного матеріалу.

Класифікація та рівні деструкції подружніх конфліктів

Подружній конфлікт – це динамічний процес зіткнення індивідуальних ціннісних систем, потреб

та інтересів членів сім'ї. Для ефективної терапевтичної роботи ми виділяємо три рівні конфліктності.

– **Комунікативний рівень:** порушення передачі інформації, використання маніпуляцій та вербальної агресії. Партнери вдаються до «закритих» висловлювань, звинувачень та узагальнень («ти завжди», «ти ніколи»), що блокує конструктивний діалог.

– **Рольовий рівень:** неузгодженість очікувань щодо функцій чоловіка та дружини (побут, фінанси, виховання дітей). Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах вимушеної зміни ролей, спричиненої мобілізацією або міграцією.

– **Емоційно-сексуальний рівень:** втрата емпатійного зв'язку та незадоволення базових потреб у прийнятті й близькості. Характеризується зростанням емоційної дистанції при зовні нормальному функціонуванні шлюбу.

Особливо небезпечними є стани, описані О. М. Васильченком [5, с. 223]: суперництво – боротьба за домінування, де «виграш» одного партнера автоматично означає «програш» іншого; та ізоляція – емоційний розрив при формальному збереженні шлюбу, який поступово перетворюється на «паралельне існування» під одним дахом.

Роль ведучого як ключового чинника трансформації

У груповій роботі з подружжям роль психолога-ведучого є критичною. Він виступає не просто як модератор, а як фасилітатор глибоких особистісних та системних змін. Від якості його роботи безпосередньо залежить здатність групи досягти стадії «робочого альянсу».

Ключові функції ведучого:

– **Створення «безпечного контейнера».** Ведучий має витримувати високий рівень проективної агресії учасників, не стаючи на бік жодного з партнерів. Психологічна стійкість фасилітатора є умовою безпеки всієї групи.

– **Дотримання нейтралітету.** Психолог забезпечує рівноцінність голосів чоловіка та дружини, що часто є дефіцитарним у конфліктних парах, де кожен партнер відчуває, що його «не чують».

– **Дзеркальне відображення.** Ведучий вербалізує приховані емоції партнерів, роблячи «невидимі» конфлікти явними та доступними для обговорення.

– **Керування груповою динамікою.** Психолог відчуває момент переходу від соціальних масок до щирого саморозкриття та вміло використовує його для поглиблення терапевтичного процесу.

– **Психоедукація.** Ведучий дозованими поясненнями нормалізує конфліктні патерни («так діють більшість пар у схожій ситуації») та вводить нові концепції комунікації (Я-повідомлення, активне слухання).

Методологія групової роботи та психологічні механізми впливу

Групова форма роботи має унікальну терапевтичну перевагу – ефект соціальної фасилітації та універсальності. Коли пара бачить аналогічні проблеми в інших учасників, рівень сорому та стигматизації знижується, а готовність до відвертого саморозкриття зростає.

Основні механізми терапевтичного впливу:

– **Зворотний зв'язок.** Пара отримує реакцію на свою поведінку не від партнера (якого вони вже не чують), а від інших учасників групи, що забезпечує вищий рівень довіри та прийняття.

– **Навчання через спостереження.** Пари засвоюють успішні комунікативні стратегії, спостерігаючи за іншими учасниками, що значно прискорює поведінкові зміни.

– **Альтруїзм.** Допомагаючи іншій парі розібратися в ситуації, партнери підвищують власну психологічну компетентність та самооцінку.

– **Ефект когезії.** Відчуття групової належності («ми всі тут з однаковою метою») формує психологічну підтримку, яка компенсує відсутність підтримки в деяких подружніх стосунках.

Програма інтенсивної групової психокорекції (16 годин)

Нами розроблено чотиримодульну програму, де кожен модуль розрахований на 4 академічні години. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкового підходу, елементах методу Ґотмана та системної сімейної терапії.

Модуль 1. Діагностика комунікативних бар'єрів та встановлення безпеки.

– ***Мета:*** створення атмосфери довіри, виявлення типових «тригерів» у парах та встановлення групових правил.

– ***Методи:*** вправа «Лінія життя нашого шлюбу» (хронологічна реконструкція значущих подій); техніка «Малювання конфлікту» (метафоричне відображення деструктивних патернів). Ведучий фокусується на формуванні правил конфіденційності та «Я-повідомлень».

Модуль 2. Рольове моделювання та розвиток емпатії.

– ***Мета:*** зміна перспективи сприйняття партнера через досвідне навчання.

– ***Методи:*** метод «Обмін ролями» – чоловік і дружина розігрують типову сварку, але в ролях один одного. Це дозволяє буквально «відчути» емоційний тиск партнера. Ведучий допомагає розшифрувати почуття, що виникають під час зміни ролей, та встановити зв'язок між тригерами і прихованими потребами.

Модуль 3. Робота з деструктивними установками та емоціями.

– ***Мета:*** усвідомлене відреагування гніву та виявлення прихованих потреб, що стоять за агресивною поведінкою.

– ***Методи:*** техніка «Акваріум» – одна пара обговорює проблему у колі, інші спостерігають і надають зворотний зв'язок щодо комунікативних «пасток» (звинувачень, узагальнень, знецінювання). Також застосовується SMART-аналіз конфліктної ситуації для переструктурування деструктивних інтерпретацій.

Модуль 4. Реінтеграція та планування майбутнього.

– ***Мета:*** закріплення нових навичок та створення спільних смислів і перспектив.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів

Показник	Експериментальна група (12 пар)	Контрольна група (13 пар)
Рівень задоволеності шлюбом	Зріс у 92% учасників	Знизився або без змін
Стратегія «Співпраця» як домінуюча	85% випадків	Залишилася на рівні 15%
Навички саморегуляції	Оволоділи 100% учасників	Змін не зафіксовано
Емпатійне сприйняття партнера	Суттєво покращилось у 88%	Без динаміки

– ***Методи:*** ситуаційне моделювання «Наш перший конструктивний конфлікт»; розробка учасниками «Сімейного кодексу» – персоналізованих правил розв'язання суперечок; вправа «Ресурсний листопад» – виявлення сильних сторін шлюбного союзу.

Динаміка групового процесу

Ефективність 4-годинного формату кожного модуля зумовлена можливістю повного проходження фаз групової динаміки протягом одного дня.

– **Фаза орієнтування (формінг):** знайомство, тривога оцінювання, встановлення соціальних масок. Ведучий забезпечує структуру та передбачуваність.

– **Фаза конфронтації (штормінг):** вихід агресії та роздратування – нерідко на ведучого або інших членів групи. Це критичний момент, де ведучий легалізує негативні почуття, не дозволяючи їм руйнувати групу.

– **Фаза нормування (норминг):** поступове встановлення групових норм, зростання взаємної довіри та відвертості.

– **Фаза робочого альянсу (перформінг):** найвищий рівень згуртованості та щирості. Саме на цьому етапі відбуваються найглибші терапевтичні зміни.

Емпіричне дослідження та аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 25 сімейних пар із середнім стажем шлюбу 5–12 років, які самостійно звернулися за психологічною допомогою з приводу хронічних подружніх конфліктів. Вибірка була поділена на експериментальну (12 пар), яка пройшла повний 16-годинний курс, та контрольну (13 пар), яка перебувала в листі очікування. Порівняльну характеристику отриманих результатів наведено в табл. 1.

Учасники експериментальної групи відзначили ефект «прозріння»: вони усвідомили, що за агресією партнера часто стоїть страх або біль, а не бажання заподіяти шкоди. Цей зсув у когнітивних атрибуціях є ключовим для переходу від деструктивної до конструктивної моделі конфліктної взаємодії. Натомість контрольна група продовжувала демонструвати «циклічність конфлікту», де кожна сварка лише закріплює негативні схеми сприйняття партнера та підтверджує вихідні деструктивні установки.

Висновки. Встановлено, що подружні конфлікти в сучасній Україні мають складну детермінацію, де соціальний стрес воєнного часу системно підсилює внутрішньосімейні деструкції на комунікативному, рольовому та емоційно-сексуальному рівнях.

Доведено, що інтенсивна групова психокорекція (16 годин) є значно ефективнішою за спорадичні консультації, оскільки дозволяє парі пройти через фазу «терапевтичного регресу» до стадії реальної поведінкової трансформації завдяки задіянню унікальних групових механізмів впливу.

Роль ведучого визначено як центральну у процесі медіації та фасилітації емпатії: психолог забезпечує безпеку, необхідну для відмови від захисних механізмів, та є ключовим чинником переходу групи від фази конфронтації до робочого альянсу.

Емпіричні дані підтверджують ефективність розробленої програми: у 92% учасників експериментальної групи зріс рівень задоволеності шлюбом, у 85% – стратегія співпраці стала домінуючою, а 100% оволоділи навичками саморегуляції. Контрольна група не продемонструвала статистично значущих змін, що підтверджує необхідність фахового втручання для подолання хронічних сімейних конфліктів.

Перспективою подальших досліджень є розробка дистанційного варіанту програми для подружжів, розлучених унаслідок міграції та мобілізації, а також вивчення довгострокових ефектів групової психокорекції через 6 та 12 місяців після завершення курсу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексєєнко Т. Ф. Проблема цінностей в інтерпретації конфлікту батьків та дітей у теорії поколінь. Педагогіка і психологія. 2018. № 3. С. 68–76. URL: http://193.160.227.82:8100/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3129
2. Балахтар В. В. Психологія сім'ї : підручник. Київ, 2017. 354 с.
3. Бандурка О. М., Скакун О. Ф. Юридична деонтологія : підручник. Харків, 2002. 272 с.
4. Бужинська С. М. Психологічні особливості подружніх конфліктів. Психологічний часопис. 2020. С. 135–137.
5. Васильченко О. М. Сімейні конфлікти: причини та шляхи подолання. *Науковий* вісник. 2016. С. 221–228.
6. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник* післядипломної освіти. 2024. Вип. 28(57). DOI: https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57). URL: http://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/717
7. Панок В. Г., Ткачук І. І. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги. Київ : Ніка-Центр, 2020. 164 с.
8. Скрипченко О. В. та ін. Загальна психологія : підручник. Київ, 2019. 464 с.
9. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2022.
10. Burke A. Group Work: How to Use Groups Effectively. The Journal of Effective Teaching. 2011. Vol. 11, No. 2. P. 87–95. URL: https://uncw.edu/cte/et/articles/vol11_2/burke.pdf
11. Davoodvandi M. et al. Examining the Effectiveness of Gottman Couple Therapy on Improving Marital Adjustment and Couples' Intimacy. Iranian Journal of Psychiatry. 2018. Vol. 13 (2). P. 135–141. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29997659/

12. Deylami N. et al. Investigating the Effect of Couple-Centered Counseling by Gottman Method on the Intimacy of Infertile Couples. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18 (17). Article 8945. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18178945. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34501535/

13. Gottman J. M., Gottman J. S. The Natural Principles of Love. Journal of Family Theory & Review. 2017. Vol. 9 (1). P. 7–26.

14. Hosseinpoor M. et al. Investigating the Effect of Couple-Centered Counseling by Gottman Method on Marital Intimacy. BMC Psychiatry. 2022. Vol. 22 (1). Article 581. DOI: https://doi.org/10.1186/s12888-022-04228-z URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-022-04228-z

15. Irvine T. J. et al. A Pilot Study Examining the Effectiveness of Gottman Method Couples Therapy Over Treatment-as-Usual Approaches for Treating Couples Dealing with Infidelity. The Family Journal. 2024. Vol. 32 (1). P. 81–94. DOI: https://doi.org/10.1177/10664807231210123. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10664807231210123

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.7:37.015.3
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.34

Кесьян Т. В.
молодший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України
ORCID: 0000-0003-2858-9526

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ ДО ОПОРУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN'S RESILIENCE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY: A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL

У статті запропоновано теоретичний підхід до розуміння здатності школярів до опору в умовах невизначеності як інтегральної психологічної характеристики, що формується внаслідок системної взаємодії особистісних ресурсів. Потреба в такому дослідженні зумовлена сучасними соціальними викликами, пов'язаними з воєнними подіями, трансформацією освітнього середовища та зростанням психологічного навантаження на школярів. Теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів показав, що поняття резильєнтності, життєстійкості, психологічної гнучкості, толерантності до невизначеності, самоефективності та локусу контролю відображають окремі аспекти адаптивного функціонування особистості, однак не забезпечують цілісного пояснення психологічних механізмів формування здатності школярів конструктивно діяти в умовах тривалої невизначеності.

Обґрунтовано, що здатність школярів до опору формується в результаті системної взаємодії психологічних чинників. До її провідних психологічних чинників належать резильєнтність, психологічну гнучкість, позитивне мислення, внутрішній локус контролю та позитивну самооцінку. Розкрито психологічний зміст кожного чинника, визначено його функціональну роль у забезпеченні адаптації, підтриманні психологічного благополуччя, розвитку активної суб'єктної позиції та особистісного розвитку школярів.

Результатом проведеного дослідження стала розроблена структурно-функціональна модель формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності, яка відображає системний характер взаємодії визначених психологічних чинників. Наукова новизна полягає в теоретичній концептуалізації здатності школярів до опору як інтегральної психологічної характеристики та розробленні структурно-функціональної моделі її формування.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання запропонованої моделі як теоретичної основи для подальших емпіричних досліджень, розроблення психодіагностичного інструментарію та програм психологічного супроводу школярів.

Ключові слова: здатність до опору, умови невизначеності, школярі, психологічні чинники, резильєнтність, психологічна гнучкість, позитивне мислення, внутрішній локус контролю, позитивна самооцінка, структурно-функціональна модель.

This article proposes a theoretical approach to understanding schoolchildren's resilience in conditions of uncertainty as an integral psychological characteristic that develops as a result of the systematic interaction of personal resources. The need for such research stems from contemporary social challenges linked to military events, the transformation of the educational environment and the increasing psychological strain on schoolchildren. A theoretical analysis of contemporary psychological approaches has shown that the concepts of resilience, psychological flexibility, tolerance of uncertainty, self-efficacy and locus of control reflect individual aspects of an individual's adaptive functioning, but do not provide a comprehensive explanation of the psychological mechanisms underlying the development of schoolchildren's ability to act constructively in conditions of prolonged uncertainty.

It has been demonstrated that schoolchildren's capacity for resilience is shaped by the systematic interaction of psychological factors. Its key psychological factors include resilience, psychological flexibility, positive thinking, an internal locus of control and positive self-esteem. The psychological significance of each factor is explored, and its functional role in ensuring adaptation, maintaining psychological well-being, fostering an active, proactive stance and promoting the personal development of schoolchildren is identified.

The research resulted in the development of a structural-functional model of the formation of schoolchildren's capacity for resilience in conditions of uncertainty, which reflects the systemic nature of the interaction between specific psychological factors. The scientific novelty lies in the theoretical conceptualisation of schoolchildren's resilience as an integral psychological characteristic and the development of a structural-functional model of its development.

The practical significance of this study lies in the possibility of using the proposed model as a theoretical basis for further empirical research, the development of psychodiagnostic tools, and programmes for the psychological support of schoolchildren.

Key words: resilience, conditions of uncertainty, school pupils, psychological factors, psychological flexibility, positive thinking, internal locus of control, positive self-esteem, structural-functional model.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Повномасштабна війна, соціальні трансформації та зміни в освітньому середовищі істотно посилили рівень соціальної, економічної й психологічної невизначеності, у якій відбувається розвиток сучасних українських школярів. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, дистанційне або змішане навчання, інформаційне перевантаження та переживання втрат створюють для школярів тривалі стресогенні умови, що актуалізують потребу в розвитку психологічних ресурсів, необхідних для ефективної адаптації та особистісного розвитку [1; 2].

У цих умовах особливого значення набуває розвиток здатності школярів до опору в умовах невизначеності. Ми розглядаємо її як інтегральну психологічну характеристику, що об'єднує взаємопов'язані особистісні ресурси й забезпечує ефективне функціонування особистості в мінливих життєвих обставинах [2]. На відміну від ситуативних способів реагування на стрес, вона відображає систему взаємопов'язаних особистісних ресурсів, яка забезпечує ефективне функціонування в мінливих життєвих обставинах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психологічної адаптації особистості до умов сучасних викликів активно розробляється у вітчизняній і зарубіжній психології. У межах цих досліджень найбільш ґрунтовно висвітлено феномени резильєнтності, життєстійкості, психологічної гнучкості, толерантності до невизначеності, копінг-стратегій та локусу контролю [3; 7; 9; 12; 15]. Водночас більшість досліджень аналізує зазначені психологічні ресурси переважно окремо, тоді як питання їхньої системної взаємодії у забезпеченні здатності школярів до опору в умовах невизначеності залишається недостатньо дослідженим.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічних чинників формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності та розробленні їх структурно-функціональної моделі.

Виклад основного матеріалу. Проблема функціонування особистості за умов невизначеності є однією з центральних у сучасних психологічних дослідженнях. Соціальні трансформації, цифровізація освіти, пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні суттєво змінили умови розвитку дітей і молоді, актуалізувавши необхідність пошуку психологічних ресурсів, що забезпечують не лише адаптацію до нових викликів, а й збереження активності, психологічного благополуччя та можливостей особистісного розвитку [1; 2].

Аналіз сучасних наукових праць свідчить про те, що здатність людини ефективно функціонувати в умовах соціальної нестабільності пояснюється низкою взаємопов'язаних психологічних феноменів, серед яких найбільш ґрунтовно досліджені резильєнтність, життєстійкість (hardiness), психологічна гнучкість, толерантність до невизначеності, самоефективність, внутрішній локус контролю, копінг-стратегії та особистісні ресурси [3; 4; 5; 6; 7; 9; 11; 13; 16; 17]. Кожне з цих понять відображає окремий аспект адаптації до несприятливих обставин, однак жодне з них саме по собі не дає цілісного уявлення про психологічні механізми, які забезпечують ефективне функціонування школярів в сучасних умовах.

Найбільш поширеним у сучасній психології є підхід, відповідно до якого центральним механізмом адаптації виступає *резильєнтність*, *що розглядається як динамічний процес успішного подолання несприятливих життєвих обставин із збереженням психологічного благополуччя та можливості подальшого розвитку* [3; 7; 12; 17]. Результати сучасних досліджень підтверджують її позитивний вплив на психічне здоров'я, емоційне благополуччя та ефективність подолання стресу, особливо в дітей і підлітків [9]. Проте умови, у яких сьогодні розвиваються українські школярі, пов'язані не лише з необхідністю відновлення після окремих кризових подій, а й із тривалим перебуванням у ситуації невизначеності, яка потребує здатності ефективно діяти в умовах постійної мінливості.

Близькою за змістом є концепція *життєстійкості (hardiness), яка пояснює успішне подолання труднощів через сформованість залученості, відчуття контролю та готовності сприймати складні життєві обставини як виклик, а не як загрозу* [5; 13; 14]. Разом із тим цей підхід переважно акцентує увагу на мотиваційно-ціннісних аспектах особистості й недостатньо враховує когнітивні та поведінкові механізми адаптації до тривалої невизначеності.

Не менш важливими є дослідження *психологічної гнучкості та толерантності до невизначеності*. *Психологічна гнучкість забезпечує здатність особистості змінювати способи мислення і поведінки відповідно до нових умов, зберігаючи при цьому ціннісні орієнтири та цілеспрямованість* [11; 15]. *Толерантність до невизначеності характеризує готовність людини сприймати неоднозначність, дефіцит інформації та непередбачуваність без надмірного зростання тривоги* [13; 16]. Однак і ці характеристики відображають лише окремі механізми адаптації.

У сучасній психології дедалі частіше використовується *ресурсний підхід*, відповідно до якого ефективність функціонування особистості визначається не окремими якостями, а їхньою системною взаємодією. У цьому контексті резильєнтність, психологічна гнучкість, позитивне мислення, внутрішній локус контролю, позитивна самооцінка та інші особистісні ресурси розглядаються як взаємопов'язані компоненти єдиної системи, що забезпечує адаптацію людини до складних життєвих обставин [6; 10].

На нашу думку, саме ресурсний підхід дає змогу найбільш повно пояснити психологічні механізми функціонування школярів у сучасному освітньому середовищі. У межах цього дослідження здатність до опору за умов невизначеності визначаємо як *інтегральне особистісне утворення*, що формується внаслідок системної взаємодії когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних і поведінкових ресурсів та забезпечує ефективну адаптацію, збереження психологічного благополуччя й особистісний розвиток за умов тривалої соціальної нестабільності.

Якщо резильєнтність насамперед характеризує здатність до відновлення після несприятливих подій, то здатність до опору охоплює ширший спектр психологічних процесів. Вона передбачає не лише збереження внутрішньої рівноваги, а й активне використання особистісних ресурсів для конструктивного прийняття рішень, підтримання навчальної мотивації, саморегуляції та продуктивної взаємодії із соціальним середовищем. Це створює передумови для подальшого особистісного розвитку навіть за тривалого впливу несприятливих чинників [1; 5; 13; 14].

Проведений теоретичний аналіз дав змогу запропонувати концептуальну модель, відповідно до якої здатність школярів до опору в умовах невизначеності формується внаслідок системної взаємодії п'яти взаємопов'язаних психологічних чинників: резильєнтності, психологічної гнучкості, позитивного мислення, внутрішнього локусу контролю та позитивної самооцінки. Кожен із них виконує власну функцію, однак лише їх поєднання забезпечує цілісне функціонування особистості в умовах тривалих змін.

Першим системоутворювальним компонентом запропонованої моделі є *резильєнтність*, яка забезпечує психологічну стійкість особистості в умовах несприятливих життєвих обставин. Резильєнтність розглядається не як статична риса, а як динамічний процес успішної адаптації, що дає змогу зберігати психічне благополуччя, відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій і підтримувати подальший особистісний розвиток. З огляду на це резильєнтність виступає фундаментом здатності школярів до опору в умовах сучасних викликів [6; 13; 16; 17].

Для українських школярів резильєнтність набуває особливого значення внаслідок тривалого впливу воєнних подій, змін освітнього середовища, вимушеного переміщення, порушення звичних соціальних зв'язків і постійного інформаційного навантаження. За таких умов важливим стає не лише відновлення після окремих кризових ситуацій, а й підтримання здатності до продуктивної навчальної діяльності, соціальної взаємодії та особистісного розвитку в умовах тривалої нестабільності [1; 6; 7].

У структурі резильєнтності виділяють *когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти*. *Когнітивний компонент* забезпечує реалістичне оцінювання ситуації, аналіз можливих способів розв'язання проблем і переосмислення негативного досвіду. *Емоційний компонент* пов'язаний зі здатністю регулювати власні переживання, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати позитивну перспективу навіть за складних обставин. *Поведінковий компонент* виявляється в активному використанні адаптивних стратегій подолання труднощів, готовності звертатися по підтримку та мобілізувати наявні ресурси [3; 17].

Дослідники наголошують, що резильєнтність формується не ізольовано, а в процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем. Підтримувальні взаємини з батьками, педагогами й однолітками, психологічно безпечне освітнє середовище та позитивний досвід успішного подолання труднощів істотно підсилюють здатність школярів конструктивно реагувати на життєві виклики. Натомість дефіцит соціальної підтримки або хронічний стрес можуть обмежувати реалізацію цього ресурсу [6; 12].

Однак психологічна стійкість сама по собі ще не забезпечує ефективного функціонування особистості в умовах постійних змін. Навіть резильєнтна людина потребує здатності своєчасно перебудовувати способи мислення й поведінки відповідно до нових обставин. Тому наступним структурним компонентом запропонованої моделі є *психологічна гнучкість*.

Психологічна гнучкість характеризує здатність особистості змінювати способи мислення, емоційного реагування та поведінки відповідно до вимог ситуації, не втрачаючи власних ціннісних орієнтирів і життєвих цілей. Її сутність полягає не в пасивному пристосуванні до обставин, а у свідомому виборі найбільш оптимальної стратегії дій залежно від характеру змін [11; 15].

У контексті сучасної освіти психологічна гнучкість набуває особливого значення, оскільки школярі постійно стикаються зі змінами формату навчання, інформаційним перевантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень та адаптації до нових соціальних умов. За таких умов психологічна гнучкість дає змогу відмовлятися від неефективних моделей поведінки, переглядати попередній досвід і знаходити нові способи розв'язання навчальних та життєвих завдань.

У структурі психологічної гнучкості можна виокремити *когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти*. *Когнітивний проявляється* у здатності аналізувати ситуацію з різних позицій і знаходити альтернативні рішення. *Емоційний компонент* забезпечує прийняття власних переживань без їх заперечення чи уникнення. *Поведінковий компонент* виявляється у готовності змінювати звичні моделі діяльності, експериментувати з новими способами досягнення цілей та конструктивно реагувати на невизначеність [11; 15].

Психологічна гнучкість забезпечує здатність особистості адаптуватися до змін у реальному перебігу життєвих подій. Якщо резильєнтність підтримує внутрішню стійкість особистості, то психологічна гнучкість дає змогу ефективно використовувати цю стійкість у мінливих умовах, перетворюючи адаптацію на активний процес пошуку нових можливостей.

Проте успішна адаптація поведінки ще не гарантує конструктивної інтерпретації подій. Те, як школяр оцінює ситуацію, значною мірою визначає його емоційні реакції, подальшу поведінку та готовність долати труднощі. Саме тому наступним компонентом моделі є *позитивне мислення*.

У запропонованій моделі *позитивне мислення* виконує роль когнітивного механізму, що визначає спосіб інтерпретації життєвих подій і, відповідно, характер емоційного реагування та поведінки особистості. У науковій літературі позитивне мислення трактується не як безумовний оптимізм чи ігнорування труднощів, а як здатність реалістично оціню-

вати ситуацію, зберігаючи орієнтацію на пошук конструктивних рішень і віру у можливість подолання несприятливих обставин. Саме така когнітивна установка сприяє підтриманню психологічного благополуччя та активності особистості в умовах невизначеності [10].

В умовах тривалої соціальної нестабільності спосіб осмислення подій набуває особливого значення. Якщо невизначеність сприймається винятково як загроза, це підсилює тривожність, формує почуття безпорадності, знижує навчальну мотивацію та схильність до уникнення труднощів. Натомість конструктивна когнітивна інтерпретація дозволяє розглядати складні життєві обставини як такі, що можуть бути подолані завдяки власним зусиллям, підтримці соціального оточення й ефективному використанню особистісних ресурсів. Саме завдяки цьому позитивне мислення створює психологічні передумови для активної адаптації та продуктивної взаємодії з новими умовами [1; 10].

Структура позитивного мислення охоплює взаємопов'язані *когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти*. *Когнітивний компонент* виявляється у здатності знаходити альтернативні способи розв'язання проблем, переосмислювати негативний досвід та концентрувати увагу не лише на труднощах, а й на можливостях розвитку. *Емоційний компонент* забезпечує підтримання оптимістичної перспективи, віри у власні сили та емоційної рівноваги. *Поведінковий компонент* проявляється у готовності діяти, зберігати наполегливість і відповідальність навіть за відсутності швидких позитивних результатів [1; 10].

Особливого значення позитивне мислення набуває у шкільному віці, коли формується система уявлень про себе, інших людей і навколишній світ. Саме в цей період закладаються когнітивні схеми, які визначають спосіб пояснення успіхів і невдач, очікування щодо майбутнього та рівень особистісних домагань. Такий стиль мислення сприяє розвитку навчальної мотивації, підвищує готовність долати труднощі й підтримує віру школярів у можливість успішного розв'язання складних життєвих ситуацій [1].

У структурі запропонованої моделі позитивне мислення виконує функцію когнітивного регулятора. Воно визначає, як саме особистість інтерпретує ситуацію невизначеності, а відтак значною мірою впливає на вибір подальших способів реагування. Однак навіть конструктивне осмислення життєвих обставин ще не забезпечує активної поведінки. Усвідомлення власних можливостей має супроводжуватися готовністю брати відповідальність за прийняті рішення та впливати на перебіг подій. Саме цю функцію у запропонованій моделі виконує *внутрішній локус контролю*.

Внутрішній локус контролю є одним із ключових психологічних чинників запропонованої моделі, оскільки виконує функцію механізму суб'єктної регуляції поведінки. Він відображає переконання особистості в тому, що результати її діяльності значною мірою залежать від власних рішень, зусиль і відповідальності, а не лише від зовнішніх обставин чи випадкових подій. Саме така позиція забезпечує активне ставлення до життєвих викликів і підтримує готовність діяти навіть за умов обмеженої визначеності [4; 5; 8].

Особливого значення внутрішній локус контролю набуває в умовах тривалих соціальних криз, коли людина об'єктивно стикається з численними неконтрольованими чинниками. Для сучасних школярів такими чинниками є воєнні загрози, зміни освітнього середовища, вимушене переміщення, порушення звичних соціальних зв'язків та інші прояви нестабільності. За цих умов важливо не стільки досягти повного контролю над зовнішніми подіями, скільки зберегти переконання у можливості керувати власними діями, навчальною діяльністю, емоційними реакціями та способами подолання труднощів [1; 6].

Механізм впливу внутрішнього локусу контролю полягає у формуванні суб'єктної позиції особистості. Школярі, які усвідомлюють власну відповідальність за результати діяльності, демонструють вищий рівень навчальної автономії, частіше виявляють ініціативу, активніше використовують доступні ресурси та наполегливіше досягають поставлених цілей. Отже, внутрішній локус контролю є важливою умовою розвитку саморегуляції, самоефективності та відповідального ставлення до власного розвитку [1; 5; 6].

Водночас внутрішній локус контролю не означає переконання, що людина здатна контролювати абсолютно всі обставини свого життя. Навпаки, його психологічна цінність полягає у здатності розрізняти те, що залежить від власних зусиль, і те, що перебуває поза межами особистого впливу. Такий підхід сприяє прийняттю більш реалістичних рішень, знижує ризик розвитку безпорадності та підтримує психологічну стійкість у ситуаціях тривалої невизначеності [1; 5; 6].

У структурі моделі внутрішній локус контролю поєднує когнітивну оцінку ситуації з її поведінковою реалізацією. Якщо позитивне мислення визначає спосіб інтерпретації подій, то саме внутрішній локус контролю спонукає особистість діяти, приймати відповідальність за власний вибір і реалізовувати конструктивні стратегії подолання труднощів. Проте ефективність такої активності значною мірою залежить від того, наскільки людина довіряє власним можливостям і сприймає себе як здатну впоратися з життєвими викликами. Логічним завершенням запропонованої моделі виступає *позитивна самооцінка.*

Серед визначених психологічних чинників *позитивна самооцінка* посідає особливе місце, оскільки забезпечує узгоджене функціонування інших компонентів моделі. Якщо резильєнтність, психологічна гнучкість, позитивне мислення та внутрішній локус контролю характеризують окремі механізми забезпечення здатності до опору, то позитивна самооцінка об'єднує їх у цілісну систему особистісних ресурсів [6].

У сучасній психології позитивна самооцінка розглядається як реалістичне, емоційно позитивне ставлення людини до власних можливостей, яке поєднує усвідомлення сильних сторін із прийняттям власних обмежень та орієнтацією на подальший розвиток. На

відміну від завищеної самооцінки, вона не ґрунтується на переоцінці власних можливостей або запереченні труднощів, а спирається на адекватне самосприйняття, досвід успішного подолання життєвих викликів і сформоване відчуття особистісної компетентності [6].

У шкільному віці позитивна самооцінка набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формується Я-концепція, система особистісних цінностей та уявлення про власні можливості. Характер самооцінки істотно залежить від навчального досвіду, взаємин із педагогами, однолітками й батьками, а також від того, як дитина інтерпретує власні успіхи й невдачі. Досвід досягнення значущих цілей, підтримувальний соціальний зворотний зв'язок і можливість відчувати власну компетентність. сприяють розвитку впевненості у собі та готовності приймати нові виклики [6].

У контексті формування здатності до опору позитивна самооцінка виконує декілька взаємопов'язаних функцій. Насамперед вона підтримує віру особистості у власну ефективність і тим самим підвищує готовність до активного подолання труднощів. Крім того, позитивна самооцінка сприяє емоційній стабільності, підтримує навчальну мотивацію, знижує ризик формування безпорадності та забезпечує відкритість до нового досвіду. Завдяки цьому навіть складні життєві ситуації сприймаються не як свідчення власної неспроможності, а як завдання, що можуть бути розв'язані шляхом мобілізації особистісних ресурсів [1; 6].

Найповніше роль позитивної самооцінки проявляється у взаємодії з іншими компонентами моделі. Вона посилює вплив резильєнтності, оскільки впевненість у власних можливостях полегшує відновлення після невдач; підтримує психологічну гнучкість, сприяючи готовності випробовувати нові способи розв'язання проблем; поглиблює ефект позитивного мислення через формування оптимістичних очікувань щодо майбутнього; а також зміцнює внутрішній локус контролю, посилюючи відповідальність за власні рішення й поведінку. Таким чином, позитивна самооцінка не лише виступає окремим психологічним ресурсом, а й інтегрує дію інших компонентів у цілісну систему.

Отже, позитивна самооцінка є інтегративним психологічним чинником формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності. Завдяки цьому позитивна самооцінка підтримує впевненість особистості у власній спроможності ефективно використовувати наявні психологічні ресурси, сприяє активній життєвій позиції та створює передумови для конструктивної адаптації й безперервного особистісного розвитку.

Узагальнення представлених теоретичних положень дає підстави стверджувати, що здатність школярів до опору в умовах невизначеності формується внаслідок системної взаємодії особистісних ресурсів. Це дає підстави розглядати її як інтегральну психологічну характеристику, а представлену модель – як структурно-функціональну систему, що відображає механізм її формування.



Рис. 1. Структурно-функціональна модель формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності

Логіка моделі ґрунтується на послідовності психологічних процесів. Резильєнтність забезпечує психологічну стійкість особистості, психологічна гнучкість сприяє адаптації до мінливих умов, позитивне мислення формує конструктивну інтерпретацію життєвих подій, внутрішній локус контролю підтримує розвиток активної суб'єктної позиції, а позитивна самооцінка інтегрує дію інших психологічних чинників, зміцнюючи впевненість особистості у власних можливостях.

Відображення зазначених взаємозв'язків покладено в основу структурно-функціональної моделі формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності (рис. 1).

Представлена модель відображає механізм взаємодії визначених психологічних чинників формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності. Їх узгоджене функціонування забезпечує ефективну адаптацію до змін, підтримання психологічного благополуччя, розвиток активної суб'єктної позиції та особистісний розвиток. Модель може слугувати теоретичною основою для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічного супроводу школярів.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави констатувати, що проблема формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності набуває особливої актуальності в сучасних соціальних реаліях, позначених воєнними викликами, трансформацією освітнього середовища та зростанням психологічного навантаження. Аналіз сучасних психологічних підходів показав, що поняття резильєнтності, життєстійкості, психологічної гнучкості, толерантності до невизначеності, самоефективності та локусу контролю відображають окремі аспекти адаптивного функціонування особистості, однак не забезпечують цілісного розуміння психологічних механізмів, які визначають здатність школярів ефективно діяти в умовах тривалої невизначеності.

У дослідженні обґрунтовано доцільність розгляду здатності школярів до опору як інтегральної психологічної характеристики, що формується в результаті системної взаємодії взаємопов'язаних особистісних ресурсів. До провідних психологічних чинників її формування належать резильєнтність, психологічна гнучкість, позитивне мислення, внутрішній локус контролю та позитивна самооцінка. Їх узгоджене функціонування забезпечує ефективну адаптацію школярів до умов невизначеності, підтримання психологічного благополуччя, розвиток активної суб'єктної позиції та готовність до конструктивного подолання сучасних викликів.

Наукова новизна дослідження полягає у розробленні структурно-функціональної моделі формування здатності школярів до опору в умовах невизначеності та теоретичному обґрунтуванні її як інтегральної психологічної характеристики. Запропонований підхід розширює теоретичні уявлення про психологічні механізми адаптації школярів і створює підґрунтя для подальших емпіричних досліджень, розроблення психодіагностичного інструментарію та програм психологічного супроводу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої моделі, встановленням характеру й сили взаємозв'язків між її структурними компонентами, а також розробленням і психометричною перевіркою психодіагностичного інструментарію для оцінювання рівня сформованості здатності школярів до опору в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf

2. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий* вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 51–55.

3. Лазос Г.П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

4. Лісова Л.І., Салюк М.А. Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості. *Науковий* вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1(1). 59–64.

5. Предко В. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. *Науковий* часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 21 (66). 2023. С. 70–76. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41290/Predko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Терещенко Л.А., Кесьян Т.В. Формування та розвиток у школярів особистісних рис, що сприяють здатності до опору в умовах невизначеності. Психологічна підтримка освітніх стратегій особистості в умовах невизначеності : збірник наукових праць / за наук. ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 26–49. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746030

7. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 1. 2023. С. 35–40.

8. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York *: Freeman*, 1997. 604 p.

9. Dray J. et al. Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2017. Vol. 56. № 10. P. 813–824. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856717311073?utm_source=chatgpt.com

10. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society B. 2004. Vol. 359. P. 1367–1377. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/instance/1693418/pdf/15347528.pdf

11. Kashdan T. B. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30(7). P. 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

12. Llistosella M. et al. Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. Article 1211113. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1211113/full?utm_source=chatgpt.com

13. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. *Springer Science & Business Media*, 2012. 88 p.

14. Masten A. S., Barnes A. J. Resilience in Children: Developmental Perspectives. Children. 2018. Vol. 5(7). Article 98. https://www.mdpi.com/2227-9067/5/7/98

15. Smalyus L., Shavrovska N. Development of flexibility as an integral personality's characteristic. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2016. Vol. IV (41), Issue 86. P. 76–79. https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Development-of-flexibility-as-an-integral-personalitys-characteristics-Smalyus-L.-Shavrovska-N..pdf

16. Ungar M. Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. Ecology and Society. 2018. Vol. 23(4). Article 34. https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434

17. Vindevogel S. Resilience in the context of war: A critical analysis of contemporary conceptions and interventions to promote resilience among war-affected children and their surroundings. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2017. 23(1), P. 76-84. https://doi.org/10.1037/pac0000214

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.9.942.92
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.35

Крюкова М. А.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеського інституту Міжрегіональної академії управління
ORCID: 0000-0002-7447-196X

Васютинська О. Г.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Одеського інституту Міжрегіональної академії управління
ORCID: 0000-0002-7450-198X

ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРЕКЦІЯ СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОДНОЛІТКІВ

FEATURES AND CORRECTION OF THE ATTITUDE OF PRESCHOOL AGE CHILDREN TOWARDS PEERS

Стаття присвячена репрезентації результатів дослідження ставлення дітей старшого дошкільного віку до однолітків для подальшої організації корекційної роботи. Констатовано, що вже в дошкільному віці між дітьми формується помітна відмінність у їхньому статусі в групі. Метою даного наукового дослідження є емпірично виявити основних психологічних особливостей популярних дітей, що відрізняють їх від непопулярних. Основними завданнями дослідження є виділення популярних та непопулярних дітей старшого дошкільного віку та виявлення основних компонентів комунікативної компетентності як основи популярності дітей. Емпіричні результати дозволяють стверджувати, що головним чинником популярності дітей дошкільного віку є не рівень розвитку соціального інтелекту, когнітивних здібностей чи організаторських якостей, а особливості їхнього емоційно-ціннісного ставлення до однолітків.

Отже, морально значущі форми поведінки дошкільників ґрунтуються на особливому типі особистісного ставлення до однолітка, при якому інша дитина сприймається не як суперник чи засіб самоствердження, а як значуща особистість, благополуччя якої набуває власної цінності. Таке ставлення до іншого характеризується психологічною відкритістю, здатністю до децентрації та внутрішньої єдності з іншими людьми. Володіючи такими рисами діти без вагань надають допомогу однолітками, готові ділитися власними ресурсами, щиро переживають їхні успіхи й невдачі та прагнуть підтримувати гармонійні взаємини. Саме розвиток емоційної чутливості, емпатії, здатності до співробітництва та гуманістичної спрямованості міжособистісної взаємодії є одним із ключових чинників становлення позитивного соціометричного статусу дітей дошкільного віку.

Ключові слова: популярність в групі, особистість дитини старшого дошкільного віку, соціальний статус в групі, соціальний інтелект, соціалшьно-комунікативна компетентність.

The article is devoted to the representation of the results of the study of the attitude of children of senior preschool age to their peers for the further organization of correctional work. It was found that already at preschool age a noticeable difference in their status in the group is formed between children. The purpose of this scientific study is to empirically identify the main psychological features of popular children that distinguish them from unpopular ones. The main objectives of the study are to distinguish popular and unpopular children of senior preschool age and to identify the main components of communicative competence as the basis of children's popularity. The empirical results allow us to assert that the main factor in the popularity of preschool children is not the level of development of social intelligence, cognitive abilities or organizational qualities, but the features of their emotional and value attitude towards their peers.

Thus, morally significant forms of behavior of preschoolers are based on a special type of personal attitude towards a peer, in which another child is perceived not as a rival or a means of self-affirmation, but as a significant person, whose well-being acquires its own value. Such an attitude towards another is characterized by psychological openness, the ability to decenter and internal unity with other people. Possessing such features, children without hesitation provide assistance to peers, are ready to share their own resources, sincerely experience their successes and failures and strive to maintain harmonious relationships. It is the development of emotional sensitivity, empathy, the ability to cooperate and the humanistic orientation of interpersonal interaction that is one of the key factors in the formation of a positive sociometric status of preschool children.

Key words: popularity in the group, personality of a child of senior preschool age, social status in the group, social intelligence, social and communicative competence.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. В дошкільному віці між дітьми починає формувася помітна відмінність у їхньому статусі серед однолітків. Частина дітей у віці 4–5 років набуває високого рівня прийняття та симпатії з боку більшості ровесників, тоді як інші не користуються значною популярністю, можуть залишатися поза увагою групи або навіть зазнавати відторгнення. Перший досвід взаємодії з однолітками відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки саме він закладає основу подальшого соціального, морального та особистісного розвитку дитини. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання чинників, які визначають місце дитини в системі міжособистісних відносин дитячого колективу. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей і поведінкових характеристик популярних дітей дає змогу з'ясувати, які якості є найбільш привабливими для дошкільників у процесі спілкування. Аналіз таких характеристик дозволяє краще зрозуміти механізми формування позитивного соціального статусу дитини та чинники, що сприяють здобуттю нею визнання в групі однолітків.

Мета статті: емпірично виявити основні психологічні особливості популярних дітей, що відрізняють їх від непопулярних.

Завдання дослідження: виділення популярних та непопулярних дітей старшого дошкільного віку; виявлення основних компонентів комунікативної компетентності як основи популярності дітей.

Об'єкт дослідження: особистість дитини дошкільного віку.

Предмет дослідження: особливості ставлення дітей дошкільного віку до однолітків

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці проблема популярності дошкільників тривалий час досліджувалася переважно в контексті особливостей ігрової діяльності (Г. В. Лєвагіна [1], Т. О. Піроженко [3], Т. І. Понімaнська [4] та ін.), науковці розглядали соціальну активність дітей, специфіку їхньої ініціативності та особливості взаємодії у сюжетно-рольових іграх. Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням взаємозв'язку між успішністю дитини в різних видах продуктивної діяльності та її соціометричним статусом у групі. Зокрема, доведено, що підвищення результативності конструктивної діяльності супроводжується збільшенням кількості позитивних міжособистісних контактів, розширенням соціальної взаємодії та зростанням соціометричного статусу дитини [4]. Разом із тим визначальне значення має не стільки сам факт досягнення високих результатів, скільки їх соціальне визнання. Об'єктивні успіхи набувають психологічної цінності лише за умови їх позитивного оцінювання з боку значущого соціального оточення (Т. О. Піроженко [3]). Схвалення досягнень дитини сприяє формуванню позитивного ставлення до неї однолітків, стимулює комунікативну активність, посилює прагнення до самореалізації та соціального визнання, відсутність позитивного підкріплення нерідко призводить до зниження соціальної активності, виникнення комунікативної пасивності, що негативно відображається на статусі дошкільника в групі.

Отже, популярність дошкільника є складним багатофакторним феноменом, формування якого визначається взаємодією особистісних, діяльнісних і соціально-комунікативних чинників. Водночас різноманітність зазначених чинників свідчить про відсутність єдиного універсального критерію, який би повністю пояснював психологічну природу популярності дітей дошкільного віку. Тому дедалі більшої актуальності набуває концепція комунікативної компетентності, рівень сформованості якої розглядається як один із ключових предикторів успішної соціальної адаптації дитини та її позитивного статусу в групі однолітків.

Результати дослідження. Для виділення дітей старшого дошкільного віку з різним соціометричним статусом у групі однолітків, а саме – популярних і непопулярних вихованців – було застосовано методику вербального соціометричного вибору. Загальна чисельність вибірки становила 50 дітей. За результатами соціометричного аналізу було виокремлено дві контрастні групи досліджуваних. До першої увійшли 12 дітей, які характеризувалися високим рівнем популярності серед однолітків, другу групу склали 8 дітей із низьким соціометричним статусом, які одержали виключно негативні вибори. Саме ці діти стали об'єктом подальшого порівняльного аналізу, спрямованого на вивчення особливостей їхньої соціальної та комунікативної компетентності.

Відповідно до основної ідеї нашого дослідження аналіз соціальної компетентності здійснювався за трьома взаємопов'язаними складовими: когнітивною, поведінковою та емоційною. Когнітивний компонент характеризував рівень розвитку соціального інтелекту, поведінковий – особливості комунікативної активності, прагнення до співробітництва, участі у спільній діяльності та проявів ініціативності, емоційний компонент відображав здатність до емпатії, надання допомоги одноліткам.

Для оцінювання рівня розвитку соціального інтелекту використовувався комплекс психодіагностичних методик: адаптовані запитання із субтесту «Понятливість» тесту інтелекту Д. Векслера, проєктивна методика «Картинки». Дослідження поведінкового компонента здійснювалося шляхом спостереження за взаємодією дітей у природних умовах повсякденної діяльності. Аналіз отриманих результатів дав змогу виокремити чотири рівні комунікативної активності, які визначалися кількістю контактів дитини з однолітками. Крім цього, було встановлено чотири типи участі дітей у спільній ігровій діяльності – від повної соціальної ізольованості та пасивності до вираженої активності й організаторської позиції.

Для дослідження емоційного компонента використовувалися змодельовані ігрові ситуації, у яких дитина могла виявити співчуття, готовність допомогти однолітку або добровільно поділитися необхідними для себе предметами. Перша ігрова ситуація, «Ательє», передбачала, що успішне виконання

завдання вимагало взаємного обміну елементами між дітьми. У другій експериментальній ситуації – «Будівельник» – дитина спостерігала за тим, як її одноліток будує конструкцію, та мала можливість допомогти йому, надаючи необхідні деталі для завершення споруди. В обох експериментальних ситуаціях оцінювалися: ступінь залученості дитини до діяльності однолітка та характер оцінювання його дій; особливості реагування на схвалення або зауваження, адресовані партнеру з боку дорослого; а також частота й вираженість проявів просоціальної поведінки, зокрема допомоги, підтримки, співробітництва та добровільного обміну ресурсами. Додатково для оцінювання здатності до емпатії застосовувалася проєктивна методика «Картинки». На кожному сюжетному зображенні була представлена дитина, яка переживала негативний емоційний стан або опинялася в ситуації соціального неблагополуччя: її не приймали до гри, руйнували побудовану конструкцію, відбирали іграшку тощо. Досліджуваним пропонувалося уявити себе на місці цієї дитини та пояснити, як вони діяли б у подібній ситуації.

З метою виявлення психологічних відмінностей між популярними та непопулярними дошкільниками було здійснено порівняльний аналіз за кожним із компонентів.

За когнітивним компонентом констатовано відсутність статистично значущих відмінностей між дітьми з різним соціометричним статусом за показниками розвитку соціального інтелекту. Представники обох груп демонстрували приблизно однаковий рівень здатності до розуміння соціальних ситуацій, аналізу міжособистісних взаємин та пошуку конструктивних способів розв'язання проблем. Для більш детальної інтерпретації результатів усіх учасників дослідження було умовно розподілено на три категорії відповідно до інтегрального показника соціального інтелекту. До першої групи віднесено дітей із низьким рівнем розвитку соціального інтелекту, другу групу становили дошкільники із середнім рівнем розвитку цього показника, тоді як до третьої групи увійшли діти з високим рівнем соціального інтелекту.

Розподіл досліджуваних за визначеними рівнями розвитку соціального інтелекту представлено в таблиці 1.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість популярних дітей характеризуються середнім рівнем розвитку соціального інтелекту. Водночас випадки високого рівня сформованості цього показника серед популярних дошкільників траплялися поодиноко. Варто зазначити, що серед дітей цієї категорії не було виявлено жодного учасника з низьким рівнем розвитку соціального інтелекту.

Таблиця 1

Кількість дітей з різним рівнем розвитку соціального інтелекту

Групи дітей	Показник соціального інтелекту					
	Низький		Середній		Високий	
	n	%	n	%	n	%
Популярнні	0	0	10	83	2	17
Непопулярні	2	25	3	37,5	3	37,5
Всі інші	2	4	15	50	13	46

На відміну від популярних дітей, у групі непопулярних зустрічалися особи з низькими показниками соціального інтелекту, хоча їхня кількість також була незначною. Водночас аналіз отриманих даних засвідчив цікаву тенденцію: саме серед дітей із низьким соціометричним статусом частіше фіксувалися високі показники розвитку соціального інтелекту.

Показовими виявилися результати виконання найбільш складного завдання із субтесту Д. Векслера, яке передбачало пояснення причин першочергового порятунку жінок і дітей під час аварії корабля. Змістовні та самостійні відповіді на це запитання надали виключно діти, які належали до групи непопулярних.

Отримані показники свідчать, що когнітивний компонент соціальної компетентності сам по собі не визначає соціометричний статус дитини та не може розглядатися як провідний чинник її популярності серед однолітків.

У поведінковому компоненті виокремлено чотири рівні розвитку їхньої комунікативної активності. Перший рівень характеризувався вираженою соціальною замкнутістю та низькою залученістю до взаємодії з однолітками. Другий також відзначався порівняно невисокою інтенсивністю комунікації, однак контакти дітей були більш стабільними та тривалими. Третій рівень вирізнявся значно вищою соціальною мобільністю. Діти активно змінювали партнерів по взаємодії, переходили від однієї ігрової групи до іншої, об'єднували навколо себе невеликі групи однолітків і виявляли більшу відкритість до встановлення нових контактів. Для четвертого рівня була характерна найвища інтенсивність соціальної взаємодії, діти прагнули долучатися до великих дитячих об'єднань, активно розширювали коло соціальних контактів.

Результати спостереження засвідчили, що переважна більшість популярних дошкільників демонструвала другий рівень комунікативної активності, тобто віддавала перевагу стабільним взаєминам із невеликою кількістю однолітків. Лише окремі діти цієї групи характеризувалися третім рівнем розвитку комунікативності. Водночас серед популярних дітей не було виявлено жодного випадку, який би відповідав найвищому, четвертому рівню.

Іншу картину спостерігали серед непопулярних дошкільників. Приблизно половина дітей цієї групи демонструвала надзвичайно високий рівень комунікативної активності, прагнучи взаємодіяти з максимальною кількістю однолітків і брати участь майже в усіх ігрових об'єднаннях. Решта дітей, навпаки, характеризувалася соціальною пасивністю, замкнутістю та уникненням міжособистісних контактів, що відповідало першому рівню розвитку комунікативності.

Отримані результати свідчать, що інтенсивність спілкування сама по собі теж не є достатнім показником популярності дитини. Важливе значення має

не лише кількість соціальних контактів, а й характер взаємодії, її змістовність і якість. Саме тому подальший аналіз був спрямований на дослідження особливостей участі дітей у спільній ігровій діяльності, зокрема рівня їхньої ініціативності, готовності до співпраці та прагнення виконувати провідні ролі. За цими критеріями було виокремлено чотири основні типи поведінки.

Пасивний тип поведінки характеризувався мінімальною участю у спільній діяльності. Такі діти перебували поруч з іншими учасниками гри, однак фактично не включалися в її перебіг, не проявляли ініціативи. Поступливий тип поведінки відзначався низьким рівнем власної ініціативності, проте достатньою готовністю підтримувати пропозиції інших дітей. Організаторський тип поведінки характеризувався високою активністю у процесі гри. Діти цього типу регулярно висували власні пропозиції, контролювали виконання правил, підтримували реалізацію спільного задуму, однак за необхідності були готові погодитися й на менш значущі функції заради успішного завершення колективної діяльності. Домінувальний тип поведінки вирізнявся максимальною вираженістю лідерських прагнень. Такі діти найчастіше самостійно ініціювали гру, розподіляли ролі між учасниками, залишаючи для себе лише головні позиції. У випадках незгоди з боку однолітків проявляли емоційне невдоволення, могли відмовлятися від участі у грі або активно доводили правильність власної позиції.

Результати спостереження засвідчили, що серед 12 дошкільників, які мали високий соціометричний статус, лише одна дитина демонструвала домінувальний тип поведінки. У шести дітей було виявлено організаторський тип взаємодії, який характеризувався активною участю в організації спільної діяльності без вираженого прагнення до одноосібного керівництва. Особливу увагу привертає той факт, що майже у 40% популярних дітей переважав поступливий тип поведінки. Такі дошкільники не прагнули займати провідні ролі, рідко виступали ініціаторами гри, однак охоче підтримували пропозиції інших дітей, легко долучалися до спільної діяльності та сприяли її продуктивному перебігу.

На відміну від популярних ровесників, серед дітей із низьким соціометричним статусом не було виявлено жодного випадку поступливого типу поведінки. Непопулярні дошкільники розподілилися на дві контрастні категорії. Частина з них характеризувалася пасивною моделлю взаємодії: вони переважно спостерігали за перебігом гри, залишаючись осторонь і практично не включаючись у спільну діяльність. Інша частина, навпаки, демонструвала виражене прагнення до домінування. Ці діти постійно перебували в центрі уваги, поводилися надмірно активно, голосно коментували події, давали вказівки іншим учасникам гри, робили численні зауваження та намагалися контролювати поведінку однолітків.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що ні загальний рівень комунікативної активності, ні ступінь ініціативності у спільній діяльності не можуть розглядатися як самостійні чинники, що визначають популярність дитини серед однолітків. Діти з високим і низьким соціометричним статусом можуть однаковою мірою демонструвати як високу, так і низьку соціальну активність.

Водночас існують певні закономірності. Для популярних дошкільників найбільш характерними є помірні форми комунікативної активності та ініціативності, що забезпечують конструктивну взаємодію з однолітками без прагнення до домінування чи самоусунення від спільної діяльності. Натомість непопулярні діти значно частіше демонструють крайні варіанти поведінки. З одного боку, це може проявлятися у вираженій соціальній ізоляції, пасивності та небажанні брати участь у колективній діяльності, а з іншого – у надмірній активності, прагненні контролювати ігровий процес, займати винятково провідні позиції та домінувати над ровесниками.

Отже, можна констатувати, що популярність дошкільника не визначається кількістю соціальних контактів або рівнем його активності у спілкуванні. Значно важливішими є якісні характеристики взаємодії, зокрема здатність підтримувати партнерські стосунки, враховувати інтереси інших учасників спільної діяльності, виявляти гнучкість у міжособистісній взаємодії та досягати оптимального балансу між власною ініціативністю і готовністю до співробітництва.

Емоційний компонент соціальної компетентності**.** Проявляється у здатності дитини до емпатії, надання допомоги та емоційної підтримки однолітків. Для його дослідження використовувалися спеціально організовані ігрові ситуації, максимально наближені до природних умов взаємодії дітей, та проєктивна методика «Картинки».

Першим показником була емоційна залученість дитини до діяльності однолітка. Він відображав, наскільки значущими для дошкільника є дії іншої дитини, чи викликають вони інтерес, співпереживання та бажання брати участь у спільній діяльності.

Порівняльний аналіз показав, що загальний рівень емоційної залученості популярних і непопулярних дітей суттєво не відрізнявся. Представники обох груп уважно стежили за діяльністю інших дітей, коментували їхні дії та виявляли інтерес до перебігу спільної роботи. Проте якісний аналіз особливостей такої взаємодії дозволив виявити принципові відмінності. Зокрема, серед дітей із низьким соціометричним статусом значно частіше спостерігалися випадки повної байдужості до діяльності однолітків, тоді як популярні дошкільники майже завжди звертали увагу на те, що відбувається навколо них, і активно реагували на дії інших учасників.

Найбільш виразні відмінності були пов'язані не зі ступенем уваги до партнера, а з характером участі у його діяльності. Непопулярні діти нерідко демонстрували критичне або негативне ставлення до результатів роботи ровесників. Їхні висловлювання часто містили насмішки, негативні оцінки, різкі зауваження або напологливі поради щодо необхідності змінити виконане завдання. В окремих випадках

вони втручалися у діяльність інших дітей, руйнували створені ними конструкції чи вироби. Подібна поведінка свідчила про схильність нав'язувати власний спосіб розв'язання завдання та недостатнє врахування позиції партнера.

На противагу цьому популярні дошкільники переважно демонстрували підтримувальний стиль взаємодії. Вони позитивно оцінювали результати діяльності однолітків, заохочували їх, надавали допомогу та висловлювали рекомендації у доброзичливій формі. Навіть за наявності зауважень їхні коментарі мали конструктивний характер і були спрямовані на підтримку іншої дитини, а не на її критику чи приниження.

Другим показником виступала емоційна реакція дітей на оцінювання ровесника дорослим як важливий індикатор глибини емоційного ставлення до іншої дитини, оскільки дозволяв оцінити, наскільки успіхи чи невдачі однолітка викликають у досліджуваного відповідний емоційний відгук.

Під час аналізу результатів було виокремлено кілька типів реакцій. Адекватною вважалася реакція, за якої дитина позитивно сприймала схвалення ровесника та засмучувалася у разі його осуду. Неадекватна реакція проявлялася у протилежних емоційних відповідях – радісному сприйнятті критики іншої дитини або негативному ставленні до її успіхів. Індиферентний тип характеризувався повною відсутністю емоційного реагування на оцінювання ровесника. Крім того, було виокремлено частково адекватний тип, коли в поведінці однієї й тієї самої дитини спостерігалися різні варіанти емоційних реакцій без чітко вираженої переваги будь-якого з них.

Результати спостереження показали суттєві відмінності між досліджуваними групами. У дітей із низьким соціометричним статусом адекватне емоційне реагування практично не зустрічалося. У переважній більшості випадків вони залишалися байдужими до оцінок, які дорослий висловлював на адресу інших дітей. Якщо ж емоційна реакція все-таки виникала, вона часто мала неадекватний характер.

Натомість для популярних дошкільників найбільш типовою була саме адекватна емоційна реакція. Вони позитивно сприймали схвалення діяльності однолітків, щиро раділи їхнім успіхам, а у випадку критики демонстрували співчуття або навіть висловлювали незгоду з негативною оцінкою дорослого. В інших ситуаціях їхні реакції можна було охарактеризувати як частково адекватні.

Найбільш показові відмінності між групами були встановлені під час аналізу частоти проявів просоціальної поведінки. Експериментальні ситуації створювали природні умови для добровільного прояву взаємодопомоги, поступливості, підтримки та готовності поділитися необхідними ресурсами. Діти мали можливість поступитися чергою у грі, виконати прохання однолітка, віддати необхідний для себе предмет або допомогти іншому завершити завдання. Всі ці дії здійснювалися виключно за власною ініціативою дітей, без зовнішнього контролю чи спонукання з боку дорослого. Саме тому такі поведінкові прояви можна розглядати як достовірний показник сформованості емпатії, гуманістичної спрямованості особистості та позитивного емоційного ставлення до однолітків.

Під час аналізу результатів експериментального дослідження було виокремлено три основні моделі поведінки дітей, які проявлялися у відповідь на звернення однолітка з проханням про допомогу або передачу необхідного предмета.

Перша модель характеризувалася категоричною відмовою. Діти не погоджувалися поділитися власними матеріалами чи предметами навіть після неодноразових прохань або переконань з боку ровесника, демонструючи небажання поступатися власними інтересами.

Друга модель передбачала умовно просоціальну поведінку. У цьому випадку дитина погоджувалася надати необхідний предмет лише за умови отримання певної компенсації або взаємної послуги. Таким чином, допомога надавалася не безкорисливо, а на основі взаємовигідного обміну.

Третя модель відображала безумовно просоціальну поведінку. Діти добровільно й без вагань віддавали однолітку необхідний предмет одразу після його звернення, не очікуючи жодної винагороди чи взаємних поступок.

Для визначення особливостей просоціальної поведінки дітей із різним соціометричним статусом було проведено порівняльний аналіз частоти прояву кожної із зазначених моделей. Результати цього аналізу, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Різні форми поведінки у відповідь на прохання однолітка, %

Групи дітей	Відмова	Договір	Подарунок
Популярні	0	40	60
Непопулярні	68	32	0

Результати проведеного дослідження засвідчують наявність принципових відмінностей у поведінкових стратегіях популярних і непопулярних дітей у ситуаціях, пов'язаних із реагуванням на прохання однолітків. Виявлені особливості свідчать, що соціометричний статус дитини безпосередньо пов'язаний із характером її просоціальної поведінки, готовністю до співпраці та здатністю враховувати потреби інших учасників взаємодії.

Зокрема, діти з високим соціометричним статусом у системі міжособистісних взаємин групи, демонструють виражену схильність до безкорисливої допомоги, добровільно поступаючись однолітками навіть тими предметами чи ресурсами, які мають для них власну цінність. Такий стиль поведінки відображає сформованість просоціальної спрямованості, емпатійності, довіри до інших та орієнтації на підтримання позитивних міжособистісних взаємин. На відміну від них, діти з низьким соціометричним статусом значно рідше виявляють готовність до безумовної допомоги. Їхня поведінка переважно характеризується прагненням зберегти

Таблиця 3

Варианти рішення конфліктних ситуацій дітьми різних груп

Групи дітей	Уникнення конфлікту		Звернення до дорослого		Агресія		Вербальний вплив		Безконфліктне рішення	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Популярні	3	6	6	12	0	0	10	22	29	60
Непопулярні	2	6	8	25	10	31	9	28	3	9

власні ресурси, а у випадках згоди на поступки вона, як правило, супроводжується попереднім обговоренням умов взаємообміну.

Контент-аналіз отриманих відповідей дозволив виокремити п'ять основних стратегій розв'язання конфліктних ситуацій.

Перша стратегія характеризується уникненням конфлікту та відмовою від активного вирішення проблемної ситуації. Така модель може свідчити про недостатню сформованість навичок конструктивної конфліктної взаємодії та низький рівень розвитку поведінкової саморегуляції. Друга стратегія передбачає звернення до дорослого як посередника у вирішенні конфлікту, що розкриває орієнтацію на зовнішній контроль і недостатню автономність у розв'язанні міжособистісних суперечностей. Третя стратегія представлена агресивними формами поведінки, які передбачають використання фізичної сили, погроз або інших способів силового впливу щодо кривдника. Четверта стратегія базується на використанні вербальних засобів урегулювання конфлікту, коли дитина прагне досягти взаєморозуміння шляхом прохання, переконання або пошуку компромісного рішення. П'ята стратегія характеризується безконфліктним вирішенням ситуації із пріоритетом інтересів іншої сторони, коли дитина демонструє терпимість, готовність зачекати або знайти альтернативний спосіб досягнення мети без ескалації конфлікту.

Отже, способи реагування дітей на конфліктні ситуації відображають не лише індивідуально-психологічні особливості їхнього розвитку, а й рівень сформованості соціальних компетентностей, комунікативних навичок, моральних орієнтацій і здатності до конструктивної взаємодії з однолітками.

Інформація, наведена в таблиці 3, характеризує особливості використання різних способів розв'язання конфліктних ситуацій дітьми, які мають різний соціометричний статус у групі однолітків. Порівняння отриманих показників дає підстави стверджувати, що між популярними та непопулярними дошкільниками існують виражені відмінності у виборі стратегій поведінки під час конфліктної взаємодії.

Аналіз результатів показав, що діти, які користуються високим рівнем прийняття серед однолітків, переважно надають перевагу конструктивним способам подолання конфліктів. Найчастіше вони обирають безконфліктні варіанти розв'язання проблемної ситуації, демонструючи готовність до співпраці, взаємних поступок, досягнення домовленостей та збереження позитивних міжособистісних стосунків. Така поведінка свідчить про сформованість просоціальних моделей взаємодії та орієнтацію на підтримання психологічно сприятливого мікроклімату в дитячому колективі.

Натомість у дітей із низьким соціометричним статусом значно частіше спостерігалися агресивні форми реагування на конфліктні обставини. У відповідях цієї групи переважали наміри вирішити проблему шляхом застосування фізичної сили, покарання кривдника або примусового повернення бажаного предмета. Водночас серед популярних дітей подібні реакції практично не зустрічалися, що свідчить про істотні відмінності у способах міжособистісної взаємодії представників цих двох груп.

Кількісні показники використання вербальних засобів впливу в обох групах були близькими, однак зміст мовленнєвих висловлювань істотно різнився. Для непопулярних дітей були характерні словесні реакції, що містили елементи погроз, маніпулятивного впливу, обіцянки винагороди або бажання помститися. Таким чином, мовлення використовувалося переважно як засіб психологічного тиску на однолітків.

На відміну від них, популярні діти застосовували мовленнєві засоби для конструктивного врегулювання суперечностей. Їхні висловлювання ґрунтувалися на проханнях, поясненнях власної позиції, аргументованих переконаннях, прагненні до взаєморозуміння, а також пропозиціях альтернативних способів спільної діяльності, які задовольняли інтереси обох сторін конфлікту.

Отже, результати дослідження підтверджують, що особливості реагування дітей на конфліктні ситуації тісно пов'язані з їхнім становищем у системі міжособистісних взаємин групи однолітків. Діти, які мають високий соціометричний статус, частіше використовують конструктивні, кооперативні та просоціальні стратегії поведінки, спрямовані на досягнення взаємної згоди й збереження позитивних взаємин. Водночас для дітей із низьким рівнем популярності більш характерними є агресивні, конфронтаційні або маніпулятивні способи реагування. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що характер міжособистісної взаємодії та сформованість конструктивних способів розв'язання конфліктів є важливими складовими соціальної компетентності дошкільників і можуть виступати одним із психологічних чинників, які визначають їхній соціометричний статус у дитячому колективі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення результатів проведеного дослідження дає змогу зробити висновок, що визначальним чинником соціальної привабливості дітей старшого дошкільного віку виступає не стільки

рівень розвитку інтелектуальних чи організаторських здібностей, а передусім особливості їхньої емоційно-ціннісної взаємодії з однолітками. Встановлено, що здатність до емпатійного реагування, доброзичливого ставлення, емоційної підтримки, співпереживання та безкорисливого надання допомоги створює передумови для позитивного сприйняття дитини ровесниками й забезпечує її високий соціометричний статус у групі.

Отримані емпіричні результати свідчать про те, що прояви морально орієнтованої поведінки в дошкільному віці ґрунтуються на сформованості особливого типу ставлення до інших дітей. За такого типу взаємодії одноліток не розглядається як конкурент або інструмент для досягнення власних цілей, а сприймається як самостійна й цінна особистість, благополуччя якої має значущість саме по собі. Подібна система міжособистісних відносин характеризується відкритістю до взаємодії, здатністю враховувати позицію іншої людини, емоційною чутливістю та психологічною єдністю з оточенням. Саме ці особливості зумовлюють готовність дітей добровільно допомагати одноліткам, ділитися власними речами, щиро радіти їхнім досягненням, співпереживати невдачам і підтримувати конструктивні та доброзичливі взаємини.

Отже, результати дослідження підтверджують, що на завершальному етапі дошкільного дитинства формується особистісно значуще ставлення до ровесників, яке стає психологічним підґрунтям просоціальної поведінки та істотно впливає на рівень прийняття дитини в групі. Розвиток емпатії, емоційної чутливості, готовності до співробітництва, взаємодопомоги та гуманістичної спрямованості міжособистісної взаємодії слід розглядати як один із провідних чинників формування позитивного соціометричного статусу дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших наукових пошуків доцільно пов'язати з вивченням психологічних механізмів становлення просоціальної поведінки на різних етапах онтогенезу, визначенням ролі сімейного виховання та освітнього середовища у формуванні позитивних взаємин між однолітками, а також із розробленням і впровадженням психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток емпатії, соціальної компетентності та гуманістичних цінностей у дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лєвагіна Г. В. Особливості міжособистісного спілкування дітей старшого дошкільного віку з однолітками. Харківський національний педагогічний університет, 2021. 80 с.
2. Ляпунова В. А. Міжособистісне спілкування дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70, Т. 2. С. 104-107.
3. Піроженко Т. О. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти: монографія. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020.
4. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: підручник. Київ: Академвидав, 2018. 448 с.
5. Романовська Л., Пшенична О. Особливості соціалізації особистості у дошкільному дитинстві. *Збірник наукових праць студентів та викладачів Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери.* Вип.2. Хмельницький. 2023. С. 120-125
6. Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning / S. N. Elliot, T. R. Kratochwill, J. L.Cook, J. F.Travers. 3-d ed. Boston : Mc Graw – Hill, 2000. 631 p.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.98:316:64
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.36

Липка А. О.
доктор філософії (PhD) у галузі психології,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету
ORCID: 0000-0002-1981-4675

ПРАКТИКО ЗОРІЄНТОВАНІ НАСТАНОВИ І ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

PRACTICALLY ORIENTED GUIDELINES AND PROPOSALS CONCERNING DEVELOPMENT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL RESPONSIBILITY

У статті проаналізовано, що сучасні суспільні трансформації, зростання психологічних викликів та ускладнення професійної діяльності фахівців психологічного профілю актуалізують проблему формування високого рівня фахової відповідальності майбутніх психологів ще на етапі їхньої професійної підготовки. Умови сьогодення вимагають від психолога не лише ґрунтовних теоретичних знань і практичних умінь, а й здатності приймати професійно обґрунтовані рішення, усвідомлювати наслідки власних дій, дотримуватися етичних норм і нести відповідальність за якість психологічної допомоги. Обґрунтовано, що попри значну кількість наукових досліджень, присвячених професійній підготовці психологів, питання розвитку фахової відповідальності потребує подальшого осмислення саме в практико зорієнтованому вимірі. Це зумовлено необхідністю пошуку ефективних психосоціальних й педагогічних підходів, технологій і методичних рішень, що забезпечують інтеграцію професійних знань, ціннісних орієнтацій, етичної культури та відповідальної професійної поведінки майбутніх фахівців. Особливої ваги набуває створення освітнього довкілля, у якому здобувачі вищої освіти мають можливість набувати досвіду розв'язання реальних професійних ситуацій, рефлексувати власні рішення та формувати готовність до відповідального виконання професійних функцій. Окрім того, з'ясовано, що відповідальність постає не лише професійною характеристикою, а й інтегральною особистісною властивістю-якістю, котра забезпечує дотримання етичних принципів, усвідомлене прийняття рішень, здатність прогнозувати наслідки власних дій і підтримувати високі стандарти психологічної практики. У наукових дослідженнях професійну відповідальність психолога розглядають як складне багатокомпонентне утворення, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційно-вольові, поведінкові та морально-духовні компоненти. В аналітичній розвідці висвітлено, що практико зорієнтований підхід відкриває нові можливості для поєднання академічної підготовки з реальними потребами психологічної практики. Використання кейс-методів, тренінгових технологій, супервізії, моделювання професійних ситуацій, рефлексивних практик і волонтерської діяльності сприяє розвитку професійної самостійності, критичного мислення, етичної компетентності та відповідального ставлення до майбутньої професійної діяльності. Саме тому обґрунтування практико зорієнтованих настанов і розроблення пропозицій щодо вдосконалення процесу формування фахової відповідальності майбутніх психологів є актуальним науковим і прикладним завданням. У зв'язку з цим особливої вагомості набуває систематизація практичних рекомендацій, способів і настанов, спрямованих на розвиток професійної відповідальності психологів. Їх наукове обґрунтування та адаптація до сучасних умов професійної діяльності сприятимуть підвищенню якості психологічної допомоги, зміцненню довіри до професії та забезпеченню ефективного виконання психологом своїх професійних функцій.

Ключові слова: відповідальність, особистість, фахова відвічальність, майбутні психологи, професійна підготовка психологів, психологічна практика, особистісно-професійний розвиток, самосвідомість, ідентичність, рефлексія, моральна відповідальність, етична компетентність, ціннісні орієнтації, професійна готовність, професійна культура, супервізія, комунікація, тренінгові технології, кейс-метод; практико зорієнтовані способи, методи, настановлення, пропозиції.

The article analyzes that modern social transformations, the growth of psychological challenges and the complication of the psychological profile specialists' professional activity actualize the problem of forming a high level of future psychologists' professional responsibility at the stage of their professional training. Today's conditions require from the psychologist not only thorough theoretical knowledge and practical skills, but also the ability to make professionally substantiated decisions, be aware of the consequences of one's own actions, adhere to ethical norms and be responsible for the quality of psychological help. It is substantiated that despite a significant number of scientific studies devoted to the professional training of psychologists, the issue of the professional responsibility development needs further understanding precisely in a practice-oriented dimension. This is due to the need to find effective psychosocial and pedagogical approaches, technologies and methodical solutions that ensure the integration of professional knowledge, value orientations, ethical culture and responsible professional behavior of future specialists. The creation of an educational environment in which students of higher education have the opportunity to gain experience in solving real professional situations, reflect on their own decisions and form readiness for responsible performance of professional functions acquires special importance. In addition, it was found out that responsibility appears not only as a professional characteristic, but also as an integral personal property-quality that ensures compliance with ethical principles, conscious decision-making, the

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

ability to predict the consequences of one's own actions and maintain high standards of psychological practice. In scientific researches, the psychologist's professional responsibility is considered as a complex multi-component entity that combines cognitive, motivational, emotional-volitional, behavioral and moral-spiritual components. Analytical research highlights that a practice-oriented approach opens up new opportunities for combining academic training with the real needs of psychological practice. The use of case-methods, training technologies, supervisions, professional situations modeling, reflective practices and volunteer activities contributes to the development of professional independence, critical thinking, ethical competence and a responsible attitude to the future professional activity. That is why the substantiation of practice-oriented guidelines and the development of suggestions for improving the process of forming the future psychologists' professional responsibility is an urgent scientific and applied task. In this regard, the systematization of practical recommendations, methods and guidelines aimed at developing the professional responsibility of psychologists is of particular importance. Their scientific substantiation and adaptation to modern conditions of professional activity will contribute to increasing the quality of psychological assistance, strengthening trust in the profession and ensuring the psychologist's effective performance of his professional functions.

Key words: responsibility, personality, professional responsibility, future psychologists, professional training of psychologists, psychological practice, personal-professional development, self-awareness, identity, reflection, moral responsibility, ethical competence, value orientations, professional readiness, professional culture, supervision, communication, training technologies, case-method; practice-oriented methods, methods, guidelines, suggestions.

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільних трансформацій професійна відповідальність психолога набуває особливої ваги, оскільки вона є одним із визначальних чинників забезпечення психологічної безпеки особистості, підтримання соціальної стабільності та формування атмосфери взаємної довіри. Високий рівень відповідальності фахівця сприяє не лише його професійному авторитету, а й підвищує ефективність психологічного супроводу різних категорій населення, допомагає мінімізувати ризики професійних помилок і забезпечує дотримання принципів гуманізму, конфіденційності, добровільності та професійної етики.

Професійна відповідальність є однією з фундаментальних характеристик особистості майбутнього психолога, що відображає високий рівень його суб'єктного, соціального та професійного розвитку. Саме вона постає інтегральною якістю, яка поєднує моральні переконання, професійні цінності, готовність до свідомого прийняття рішень і здатність відповідати за наслідки власної діяльності. Сформована відповідальність свідчить про професійну зрілість майбутнього фахівця, його готовність ефективно виконувати професійні функції, дотримуючись етичних норм і принципів психологічної практики.

Особистість психолога є первинним суб'єктом реалізації професійно відповідальної поведінки, адже саме через її світоглядні установки, моральні орієнтири, професійні компетентності та систему цінностей виявляються відповідальні рішення, вчинки, професійне спілкування й організація практичної діяльності. Водночас носіями відповідальності можуть поставати не лише окремі особи, а й професійні колективи, академічні спільноти, громадські організації та суспільство загалом. Проте саме індивідуальна відповідальність кожного фахівця визначає якість функціонування цих соціальних інституцій, формуючи рівень довіри до професії психолога та сприяючи розвитку культури відповідального професійного довкілля.

Кожен майбутній психолог, здійснюючи професійну підготовку та набуваючи практичного досвіду, формує власний стиль відповідальної поведінки, що у подальшому впливає не лише на результати його профдіяльності, а й на якість психологічної допомоги, що надається окремій людині, групам і суспільству. Саме тому рівень розвитку фахової відповідальності психологів значною мірою визначає ефективність функціонування соціальних інституцій, зміцнення психологічного благополуччя населення, розвиток громадянського суспільства, підтримання морально-етичних стандартів професійної діяльності та загальний гуманістичний поступ держави.

Таким чином, професійна відповідальність є не лише показником соціальної та моральної зрілості майбутнього психолога, а й стратегічною основою його безперервного професійного розвитку, самовдосконалення та самореалізації. Вона стимулює постійне оновлення професійних знань, розвиток рефлексивного мислення, вдосконалення практичних умінь і здатності приймати обґрунтовані рішення в складних професійних ситуаціях. Саме сформована професійна відповідальність забезпечує готовність майбутнього психолога до якісного виконання професійних обов'язків, ефективної взаємодії з клієнтами, колегами та суспільством, а також сприяє підтриманню психічного благополуччя людини, гармонізації міжособистісних відносин і зміцненню психологічного здоров'я соціального довкілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тематика названої статті ґрунтується на відомих теоретико-епістемологічних організованостях (від концептів і понять до наукових фактів та узагальнень) психологічного спрямування, а саме: на структурній побудові вчинку В. А. Роменця, циклічно-вчинковому підході А. В. Фурмана, концепціях відповідальної поведінки суб'єкта життєдіяльності М. В. Савчина, особистісної відповідальності та відповідальної особистості О. Є. Фурман, професійної відповідальності особистості М. А. Садової, гуманістичному підході у психології (А. Маслов, К. Роджерс та ін.), філософемі екзистенційної відповідальності особистості (М. О. Бердяєв, Ж.-П. Сартр), ідеях принципу відповідальності Г. Йонаса, уявленнях до розуміння відвічальності особистості як суб'єкта життєдіяльності (К. О. Абульханова-Славська, В. О. Татенко) та авторських здобутках щодо кватерно зорганізованої психологічної структури професійної відповідальності майбутнього психолога (А. О. Липка). Рефлек-

сивне осмислення цих теоретичних здобутків дало змогу обґрунтувати низку рекомендацій та пропозицій прикладного змісту.

Мета статті. Обґрунтування системи практично спрямованих психологічних порад, способів, настановлень, рекомендацій і пропозицій стосовно розвитку й удосконалення професійної відповідальності як інтегрального чинника фахової успішності особистості психолога.

Виклад основного матеріалу. Фахова відповідальність є однією з базових професійних характеристик особистості психолога, оскільки саме вона визначає якість виконання професійних обов'язків, ефективність взаємодії з клієнтами та дотримання етичних норм. Відповідальне ставлення до власного життя, професійного вибору й результатів своєї діяльності є ознакою зрілої особистості, яка усвідомлює наслідки власних рішень і готова брати на себе зобов'язання щодо їх реалізації. Такий підхід ґрунтується на послідовності між намірами та діями, що можна охарактеризувати принципом «усвідомив – спланував – виконав – проаналізував результат». Саме ця почерговість забезпечує формування довіри, професійної надійності та високої культури міжособистісної взаємодії.

Практико зорієнтований розвиток фахової відповідальності майбутнього психолога, на наш погляд, доцільно розглядати щонайперше через взаємопов'язану систему психологічних аспектів, що відображають його діяльність як відповідальне вчинення [2, с. 141]. Останнє базується як на відомій концепції структури вчинку українського мислителя В. А. Роменця, так і на принципах та закономірностях циклічно-вчинкового підходу А. В. Фурмана [7].

Першим аспектом є ситуаційна відповідальність, що передбачає здатність своєчасно аналізувати професійні ситуації, адекватно оцінювати їх особливості, прогнозувати можливі наслідки власних дій та приймати обґрунтовані рішення. У процесі професійної підготовки важливо моделювати реальні консультативні випадки, здійснювати аналіз професійних дилем, використовувати кейс-методи, рольові ігри та супервізійний супровід. Такий підхід формує готовність майбутніх психологів ефективно діяти в умовах невизначеності та високої професійної відповідальності.

Другий аспект становить інтенційна відповідальність, що характеризує внутрішню мотивацію майбутнього фахівця до сумлінного виконання професійних обов'язків. Вона проявляється через усвідомлення суспільної значущості професії психолога, прагнення допомагати людям, дотримуватися етичних стандартів, професійної честі та гуманістичних цінностей. Саме внутрішня професійна мотивація є рушійною силою відповідальної поведінки, сприяє розвитку професійної ідентичності та формуванню високої культури професійного мислення.

Наступним ракурсом є миследіяльнісна відповідальність, яка інтегрує процес професійного мислення та практичної діяльності психолога. Вона виявляється у здатності аналізувати інформацію, критично оцінювати різні підходи до вирішення психологічних проблем, обирати найбільш ефективні методи психологічної допомоги та нести відповідальність за результати професійних рішень. Для її розвитку доцільно використовувати практичні заняття, тренінгові технології, проєктну діяльність, психологічні практикуми, участь у волонтерських програмах і проходження професійної практики під керівництвом досвідчених наставників.

Четвертим аспектом професійної відповідальності виступає рефлексивна відповідальність, яка забезпечує здатність психолога до постійного самоаналізу, оцінювання власної професійної діяльності та вдосконалення індивідуального стилю роботи. Регулярна рефлексія дозволяє своєчасно виявляти труднощі, попереджати професійне вигорання, підтримувати високий рівень психологічної культури та розвивати навички саморегуляції. Значну роль у цьому процесі відіграють ведення рефлексивного щоденника, участь у супервізіях, інтервізійних групах і професійних дискусіях.

Виокремлені нами чотири аспекти ґрунтуються на змісті і співвідносяться із функціонуванням структурних компонентів особистісної відповідальності психолога: а) «ментально [1]» – «когнітивним, б) емоційно-мотиваційним, в) конативно-вольовим» (за М. В. Савчиним), г) «морально-духовним» [9, с. 67]. Зазначене кватерне взаємоспричинення співзвучне із відомим у науці «інструментом методологування – мислесхемами» (за А. В. Фурманом).

Опріч того, з огляду на сучасні вимоги до підготовки психологів доцільно пропонувати і впроваджувати низку практико зорієнтованих рекомендацій щодо розвитку їхньої фахової відповідальності. Для їх реалізації насамперед необхідно посилити практичну складову освітнього процесу шляхом збільшення кількості практичних занять, тренінгів, симуляцій професійних ситуацій і консультаційної практики. Доцільним є систематичне використання методів рефлексивного навчання, що сприяють розвитку самосвідомості, відповідального прийняття рішень та професійної саморегуляції.

Вагомим є також упровадження програм наставництва, супервізії та інтервізії, які забезпечують підтримку професійного становлення здобувачів ЗВО, допомагають аналізувати складні випадки та формують навички відповідальної професійної поведінки. Позитивний вплив має їх активне залучення до волонтерських психологічних проєктів, роботи в соціальних установах, реабілітаційних центрах, освітніх закладах та громадських організаціях, де вони отримують можливість застосовувати набуті знання в реальних умовах професійної діяльності.

Не менш важливою є систематична робота з формування професійної етики майбутніх психологів. Освітній процес має бути спрямований на розвиток гуманістичних цінностей, академічної доброчесності, культури професійного спілкування, відповідального ставлення до конфіденційної інформації та усвідомлення моральної відповідальності за результати психологічної допомоги.

Таким чином, розвиток фахової відвічальності майбутніх психологів є безперервним і багаторівневим процесом, що охоплює особистісний, професійний, етичний та практичний виміри підготовки фахівця [5]. Ефективне поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю, розвиток професійної рефлексії, внутрішньої мотивації, самовдосконалення та відповідального ставлення до клієнта створюють необхідні передумови для формування компетентного, етично зрілого та соціально відповідального психолога, здатного успішно виконувати професійні функції в умовах сучасних суспільних викликів.

Подані аспекти професійної відповідальності майбутнього психолога доцільно розглядати не як сталі особистісні характеристики, а як динамічні складові професійного становлення, що можуть цілеспрямовано формуватися, удосконалюватися та коригуватися в процесі фахової підготовки. Період навчання у закладі вищої освіти є особливо сприятливим для розвитку відповідального ставлення до майбутньої професійної діяльності, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування професійної ідентичності, світоглядних орієнтирів, морально-етичних переконань і готовності до виконання професійних обов’язків [6].

Особливої актуальності ця проблема набуває під час підготовки студентів гуманітарних спеціальностей, зокрема майбутніх психологів, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з відповідальністю за психологічний стан, особистісний розвиток і благополуччя інших людей. Саме тому одним із ключових завдань сучасної системи професійної освіти є створення педагогічних умов, які забезпечують системний розвиток фахової відповідальності студентів через поєднання теоретичного навчання, практичної діяльності та особистісного самовдосконалення.

У практиці професійної підготовки майбутніх психологів доцільно орієнтуватися на формування комплексу характеристик, що є показниками високого рівня фахової відповідальності.

Передусім важливим критерієм є вміння нести відповідальність за особисті професійні рішення та їх наслідки. Майбутній психолог повинен усвідомлювати, що кожне його слово, рекомендація чи психологічне втручання можуть суттєво впливати на емоційний стан, поведінку та подальший життєвий вибір клієнта. Саме тому необхідно розвивати навички критичного аналізу ситуації, уміння враховувати індивідуальні особливості людини, специфіку професійного контексту, доступні ресурси та можливі ризики під час прийняття рішень.

Наступним показником постає готовність добровільно приймати професійні зобов'язання. Відповідальна особистість не уникає складних завдань, а усвідомлено бере на себе обов'язки, пов'язані з виконанням професійних функцій. Для психолога це означає прагнення якісно виконувати консультативну, діагностичну, корекційну чи просвітницьку роботу незалежно від складності ситуації. Така готовність ґрунтується на внутрішній мотивації, професійній самосвідомості та розумінні суспільної значущості обраної професії.

Не менш вагому характеристику професійної відповідальності становить покладливість спеціаліста. Вона проявляється у спроможності дотримуватися професійних обіцянок, етичних принципів, конфіденційності, домовленостей із клієнтами та колегами, а також виконувати взяті на себе зобов'язання навіть за умов підвищеної складності або невизначеності. Надійність формує професійну репутацію психолога, сприяє виникненню довірливих взаємин із клієнтами та підвищує ефективність психологічної допомоги.

Важливим показником відвічальності є також самоефективність, яка відображає впевненість майбутнього психолога у власній здатності успішно виконувати професійні завдання. Вона формується на основі реалістичної оцінки власних знань, умінь і можливостей, готовності до постійного навчання та професійного вдосконалення. Високий рівень самоефективності сприяє розвитку професійної автономності, ініціативності, відповідального прийняття рішень і здатності конструктивно долати труднощі у профдіяльності. Водночас вона тісно пов'язана із самоповагою, внутрішнім локусом контролю, професійною впевненістю (за концепцією А. Бандури) та здатністю до саморегуляції.

Саме розвиток зазначених характеристик має стати одним із провідних напрямів практико зорієнтованої підготовки майбутніх психологів. Досягти цього можливо шляхом використання інтерактивних технологій навчання, аналізу професійних кейсів, моделювання консультативних ситуацій, виконання практичних завдань із поступовим підвищенням рівня відповідальності студентів за прийняті рішення. Значну роль відіграють супервізія, інтервізія, рефлексивні семінари, психологічні тренінги та професійна практика, що дають змогу сформувати досвід відповідальної поведінки в реальних, або максимально наближених до професійної діяльності, умовах.

З метою формування високого рівня фахової відповідальності майбутнім психологам доцільно дотримуватися низки практико зорієнтованих настанов і рекомендацій.

По-перше, необхідно забезпечити безперервний особистісний і фаховий розвиток**.** У цьому разі потрібно постійно працювати над розширенням власного світогляду, розвитком професійного мислення та вдосконаленням особистісних якостей. Цьому сприяє участь у тренінгах, майстер-класах, науково-практичних конференціях, вебінарах, семінарах, програмах академічної мобільності та професійних спільнотах. Не менш важливим є систематичне ознайомлення із сучасною науковою літературою, новітніми психологічними дослідженнями та міжнародним професійним досвідом.

По-друге, доцільно усвідомлено планувати власний професійний розвиток. Здобувачам ЗВО варто визначати короткострокові та довгострокові про-

фесійні цілі, розробляти індивідуальну траєкторію професійного зростання, оцінювати власні ресурси та можливості перед прийняттям нових зобов'язань. Важливо навчитися співвідносити рівень складності завдань із власною професійною готовністю, а у випадку виникнення труднощів своєчасно звертатися по допомогу до викладачів, наставників, супервізорів або більш досвідчених практичних психологів. Такий підхід сприяє формуванню відповідального ставлення до професійної діяльності та попереджає розвиток професійного виснаження.

По-третє, відповідальність необхідно систематично розвивати через практичну діяльність. Формування цієї якості відбувається насамперед у процесі виконання реальних професійних завдань. Доцільно поступово збільшувати рівень складності поставлених цілей, навчатися дотримуватися визначених термінів виконання роботи, сумлінно виконувати взяті на себе обов'язки та регулярно аналізувати отримані результати. Корисною практикою є ведення особистого професійного щоденника або рефлексивного журналу, у якому студент може фіксувати поставлені завдання, власні досягнення, труднощі, способи їх подолання та висновки щодо подальшого професійного вдосконалення. Подібна рефлексія сприяє розвитку самоорганізації, дисциплінованості та професійної автономності.

По-четверте, необхідно цілеспрямовано розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості. Професійна діяльність психолога пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, тому майбутній фахівець повинен навчитися контролювати власні емоційні реакції, конструктивно долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу. Важливими засобами розвитку саморегуляції є опанування технік емоційного самоконтролю, методів психологічної самодопомоги, навичок усвідомленості, професійної рефлексії та профілактики емоційного вигорання. Саме здатність керувати власним психоемоційним станом – необхідна умова відповідального виконання професійних обов’язків.

Одночасно із формуванням відповідальної професійної поведінки важливо своєчасно ознайомлювати студентів із проявами безвідповідальності, щоб попередити їх виникнення ще на етапі професійного становлення. Адже помилкові висновки, некомпетентні рекомендації, недотримання етичних стандартів або поверхове ставлення до потреб клієнта не лише знижують ефективність психологічного супроводу, а й завдають людині суттєвої психологічної шкоди. Некоректне професійне втручання здатне посилити внутрішні конфлікти, сформувати хибні життєві орієнтири, ускладнити процес прийняття важливих рішень або негативно вплинути на особистісний розвиток клієнта. Саме тому підготовка майбутніх психологів повинна бути спрямована на формування стійкого усвідомлення особистої відповідальності за якість наданої психологічної допомоги та її можливі наслідки.

Однією з найпоширеніших причин безвідповідальної поведінки є недостатній рівень сформованості відповідальності в попередні періоди розвитку особистості. Якщо людина тривалий час перебувала під надмірною опікою дорослих, не мала можливості самостійно приймати рішення та відповідати за їх наслідки, у неї можуть виникати труднощі з формуванням автономності, самостійності та професійної ініціативності. Саме тому під час навчання у закладі вищої освіти необхідно створювати умови для поступового набуття студентами досвіду самостійного прийняття рішень і відповідальності за результати власної діяльності.

Ще одним чинником безвідповідальної поведінки є недостатнє усвідомлення наслідків власних дій або бездіяльності**.** Відсутність рефлексії, поверхове ставлення до професійних завдань, невміння аналізувати результати своєї діяльності спричинюють неуважність, формальне виконання обов'язків, втрату професійної мотивації та зниження якості психологічної допомоги. Для запобігання таким проявам доцільно систематично використовувати рефлексивні методики, аналіз професійних ситуацій, обговорення помилок і труднощів під час супервізій та навчальних практик.

Причиною уникнення відповідальності може бути також негативний попередній досвід**,** пов'язаний із невдалими професійними або життєвими ситуаціями. Пережиті невдачі нерідко формують страх помилки, невпевненість у власних силах і прагнення уникати прийняття важливих рішень. У таких випадках особливої ваги набуває психологічний супровід студентів, розвиток позитивної професійної самооцінки, формування навичок конструктивного сприйняття помилок як природної складової професійного навчання та особистісного розвитку.

Не менш небезпечною є втрата особистісної мотивації та життєвих смислів, яка може проявлятися у професійній пасивності, байдужості до результатів власної діяльності, зниженні навчальної активності та емоційному виснаженні. Подібні стани нерідко супроводжуються розвитком апатії, професійного вигорання, зниженням самооцінки та відчуттям безперспективності. За відсутності своєчасної психологічної підтримки це може призвести до деструктивних форм поведінки, соціальної ізоляції або відмови від професійної самореалізації. Саме тому важливо систематично працювати над формуванням позитивної професійної мотивації, підтримкою психологічного благополуччя студентів і розвитком їхньої стресостійкості.

З огляду на зазначене, розвиток фахової відповідальності майбутніх психологів має здійснюватися комплексно та поєднувати особистісний, когнітивний, емоційний і практичний компоненти професійної підготовки. Ефективними засобами такого розвитку є активні методи навчання, супервізія, рефлексивні практики, професійне наставництво, волонтерська діяльність, проходження практики в психологічних установах і систематичне залучення студентів до вирішення реальних професійних завдань. Такий підхід забезпечує формування відповідального, компетентного та етично зрілого

психолога, здатного приймати професійні рішення, усвідомлювати їх наслідки та здійснювати психологічну допомогу відповідно до сучасних професійних стандартів.

У цьому контексті цікавою є психологічна концепція особистісної відповідальності та відповідальної особистості О. Є. Фурман, де дослідниця виокремлює «типи (індивідуалістський, персоніфікаціоністський, комунітаріанистський, колективістський), форми (ситуативна, дискусійна, лідерська, далекосяжна)» [9, с. 88], «види (юридична, економічна, громадянська, політична, екологічна, психологічна, морально-етична)» [8, с. 37], «… ступені (а) безвідповідальність (відвічальність відсутня або нульова), б) невідповідальність (мінімальна присутність), в) відповідальність, г) гіпервідповідальність, д) надвідповідальність) відвічальності. П'ятий ступінь, на її думку, часто ототожнюють із гіпервідвічальністю, хоча це не зовсім так. І далі, – пише авторка, – надвідповідальність не дорівнює гіпервідповідальності за психодуховним змістом. Друга більше стосується земного, матеріального життя особи, а перша – духовного, себто її справи життя чи покликання. Окрім того, гіпервідповідальність спрямована на деструкцію, тобто на процес порушення або руйнування будь-якої структури. Натомість надвідповідальність інтенційована на зростання людини як особистості – творчого акту вчинення» [8, с. 34]. Нею «погруповано за горизонталлю та вертикаллю вказані ступені відповідальності» [8, с. 34, 38]. Окрім того, науковиця у своїх розвідках «обґрунтовує систематику феноменологічних проявів відповідальності» [9, с. 88] та наочно подає «мислесхему ступенів відвічальності у взаємодоповненні горизонтальної (земної, матеріальної) й вертикальної (духовної) координат» [8, с. 38] і у такий спосіб викристалізовує, на наш погляд, грань між безвідповідальністю і зобов'язальністю особи й уможливлює вихід наступників на нові обрії щодо створення новітніх практико зорієнтованих настанов, порад і пропозицій стосовно формування професійної відповідальності особистості.

Одним із першочергових завдань професійної підготовки майбутніх психологів є формування цілісного уявлення про сутність фахової відповідальності, її психологічний зміст, структурні компоненти та роль у професійній діяльності [4]. Уже з перших курсів навчання доцільно ознайомлювати студентів із моделлю відповідального психолога, аналізувати професійні ситуації, розкривати значення етичних принципів професії, демонструвати приклади відповідальної поведінки в практиці психологічної допомоги та формувати розуміння того, що професійна відповідальність є основою довіри між психологом і клієнтом.

Водночас ефективність розвитку відповідальності значною мірою залежить від індивідуального підходу до кожного здобувача освіти. Якщо студент демонструє недостатній рівень відповідального ставлення до навчання чи професійних обов'язків, важливо не лише констатувати наявність проблеми, а й з'ясувати її причини. З цією метою доцільно проводити психодіагностичні обстеження, індивідуальні консультації, рефлексивні бесіди та психологічний супровід, що дозволяють визначити чинники, які перешкоджають формуванню відповідальної поведінки. Такий підхід дає можливість виявити, чи пов'язані труднощі з недостатньою мотивацією, низькою самооцінкою, відсутністю професійних цілей, емоційною нестійкістю, страхом помилки тощо.

Практичний досвід підготовки майбутніх психологів переконує, що ефективність розвитку професійної відповідальності забезпечується використанням диференційованих психолого-педагогічних методів. Для одних студентів найбільш результативним є залучення до виконання складніших навчальних і практичних завдань, що стимулюють розвиток самостійності та ініціативності. Іншим необхідна підтримка у формуванні професійної мотивації, допомога у визначенні особистісно значущих цілей або усвідомленні суспільної цінності майбутньої професії. Частина студентів потребує розвитку адекватної самооцінки, зміцнення впевненості у власних професійних можливостях, подолання внутрішніх бар'єрів та формування «позитивно-гармонійної Я-концепції» (за О. Є. Фурман). Не менш важливою є підтримка студентів у пошуку індивідуальної траєкторії професійної самореалізації, що сприяє усвідомленню власного покликання та підвищує рівень особистої відповідальності за професійне майбутнє.

Особливу роль у формуванні фахової відповідальності відіграє розвиток цілеспрямованості як однієї з провідних вольових якостей особистості. Саме цілеспрямованість забезпечує здатність майбутнього психолога свідомо визначати професійні цілі, планувати власну діяльність, послідовно реалізовувати поставлені завдання та долати труднощі, що виникають у процесі навчання й професійного становлення. Вона постає внутрішнім механізмом самоорганізації, що сприяє підтриманню високого рівня навчальної мотивації, професійної дисципліни та відповідального ставлення до виконання професійних обов'язків.

Розвиток цілеспрямованості потребує комплексного психолого-педагогічного супроводу. Майбутні психологи повинні навчитися визначати пріоритети, формулювати реалістичні короткострокові та довгострокові професійні цілі, планувати шляхи їх досягнення, здійснювати моніторинг власних результатів і за необхідності коригувати стратегію професійного розвитку. Важливо також формувати навички ефективного використання внутрішніх ресурсів – знань, здібностей, мотивації, емоційної стійкості, вольових якостей і творчого потенціалу – для досягнення визначених результатів.

Цілеспрямованість нерозривно пов'язана зі здатністю особистості мобілізувати власні психічні та інтелектуальні ресурси, конструктивно реагувати на труднощі, приймати обґрунтовані рішення та відповідально діяти навіть за умов невизначеності. Саме вона забезпечує узгодженість між професійними намірами, цінностями, мотивацією та конкретними

практичними діями, сприяючи формуванню високого рівня професійної зрілості.

З практичного погляду розвиток цілеспрямованості доцільно здійснювати через використання активних методів навчання: проєктної діяльності, виконання індивідуальних і групових професійних завдань, аналізу реальних консультативних випадків, участі у волонтерських психологічних проєктах, проходження виробничої практики, професійних тренінгів, супервізії та рефлексивних занять. Такі форми роботи сприяють формуванню досвіду прийняття відповідальних рішень, розвитку професійної самостійності та готовності до виконання складних професійних функцій.

Важливо також систематично розвивати у студентів навички самоаналізу та професійної рефлексії. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, оцінювання досягнутих результатів, аналіз допущених помилок і визначення шляхів їх подолання сприяють формуванню відповідального ставлення до професійного самовдосконалення. Регулярне ведення рефлексивного щоденника, участь у супервізійних групах, обговорення професійних ситуацій та отримання конструктивного зворотного зв'язку від викладачів і наставників допомагають студентам формувати стійку установку на безперервний професійний розвиток.

Таким чином, розвиток фахової відповідальності майбутніх психологів повинен здійснюватися як комплексний і безперервний процес, що охоплює формування професійної мотивації, цілеспрямованості, самостійності, рефлексивності, професійної етики та готовності відповідати за результати діяльності [3; 4]. До зазначеного переліку додамо ще й такі практико-зорієнтовані пропозиції, що сприятимуть становленню компетентного, психологічно зрілого й соціально відповідального, фахівця, здатного ефективно виконувати свої функції в сучасних умовах.

Першою, на нашу думку, може постати цілеспрямований процес формування чіткої системи професійних і життєвих цілей. Тут треба усвідомлювати, яких результатів особа прагне досягти у профдіяльності, які компетентності необхідно розвинути та які особистісні якості вдосконалити для успішної реалізації свого професійного потенціалу. Наявність довгострокової професійної перспективи сприяє усвідомленому плануванню освітньої діяльності, підвищує рівень навчальної мотивації та формує когнітивний компонент професійної відповідальності. Важливо, щоб професійні цілі були реалістичними, соціально значущими, відповідали особистісним цінностям студента та узгоджувалися з етичними принципами професії.

Для розвитку цього компонента доцільно використовувати практичні методики професійного самопроєктування, складання індивідуальних планів професійного розвитку, ведення портфоліо професійних досягнень, участь у кар'єрних консультаціях, тренінгах із постановки цілей та рефлексивних семінарах.

Наступною практико зорієнтованою настановою чи пропозицією є розвиток внутрішньої професійної мотивації**.** Високий рівень фахової відповідальності неможливий без усвідомлення особистої значущості майбутньої професії та внутрішньої готовності працювати заради досягнення професійних цілей. Саме внутрішня мотивація забезпечує сталість професійної активності, підтримує інтерес до навчання, стимулює безперервне самовдосконалення та сприяє розвитку професійної самосвідомості.

У процесі професійної підготовки важливо допомогти студентам усвідомити соціальну місію психолога, значення психологічної допомоги для людини та суспільства, а також сформувати переконання, що якість професійної діяльності безпосередньо залежить від особистої відповідальності спеціаліста. Практичному розвитку професійної мотивації сприяють зустрічі з досвідченими психологами-практиками, участь у волонтерських психологічних проєктах, проходження виробничої практики та аналіз успішних професійних кейсів.

Чергова рекомендація – це формування наполегливості, самодисципліни та вольової стійкості. Досягнення професійних цілей потребує від майбутнього психолога здатності послідовно працювати над власним професійним розвитком, відповідально виконувати навчальні й практичні завдання, долати труднощі та не відмовлятися від обраної професійної траєкторії під впливом тимчасових невдач. Формуванню цієї якості сприяють довготривалі практичні проєкти, індивідуальні дослідницькі завдання, участь у психологічному консультуванні під супервізією, виконання волонтерської діяльності та систематична самооцінка власних професійних досягнень.

Відомо, що наполегливість є одним із ключових компонентів поведінкового аспекту професійної відповідальності. Вона характеризується готовністю людини цілеспрямовано рухатися до визначеної мети, незважаючи на труднощі, невдачі чи тимчасові перешкоди. Для майбутнього психолога ця якість має особливе значення, адже професійна діяльність часто потребує тривалої роботи над складними випадками, постійного самовдосконалення, емоційної стійкості та здатності приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності.

Разом із наполегливістю важливо розвивати здатність до самодисципліни, подолання труднощів, які розглядають як уміння конструктивно реагувати на виклики, адаптуватися до нових умов і знаходити ефективні способи вирішення професійних проблем. Якщо наполегливість відображає внутрішню готовність не відмовлятися від поставленої мети, то самодисципліна і самоподолання є практичними навичками, що дозволяють долати як зовнішні, так і внутрішні бар'єри, котрі перешкоджають професійному розвитку.

У професійній підготовці психологів особливу увагу необхідно приділяти розвитку здатності розпізнавати й долати внутрішні чинники, що негативно впливають на професійну діяльність. До них

належать прокрастинація, емоційне виснаження, невпевненість у власних силах, страх припуститися помилки, занижена самооцінка, недостатня мотивація або схильність уникати відповідальності. Не менш значущими є й зовнішні труднощі: високе навчальне навантаження, професійні конфлікти, стресові ситуації, необхідність працювати з клієнтами, які перебувають у кризових станах, а також швидкі зміни в суспільстві та професійному довкружжі.

Відповідальна професійна поведінка передбачає не лише вміння протистояти різним викликам, а й здатність використовувати їх як ресурс для власного розвитку. Саме тому наполегливість не слід ототожнювати із впертістю. Наполеглива людина усвідомлює мету своєї діяльності, критично оцінює ситуацію, за потреби коригує способи досягнення результату, однак не відмовляється від реалізації професійно значущих завдань. На відміну від цього, безпідставна впертість часто супроводжується ігноруванням об'єктивних обставин, небажанням приймати конструктивні поради та недостатньою гнучкістю мислення.

Не менш вагомим тут є і становлення вольових якостей особистості. Останні забезпечують практичну реалізацію професійних намірів, допомагають майбутньому фахівцю зберігати послідовність у досягненні поставлених цілей і відповідально виконувати професійні обов'язки незалежно від складності обставин [3].

Далі, ще однією із настанов, постає рефлексивний аналіз професійної діяльності, який забезпечує усвідомлення студентом власного особистісного розвитку, оцінювання ефективності застосованих методів роботи та визначення перспектив подальшого вдосконалення. Рефлексія допомагає майбутньому психологу аналізувати як власні успіхи, так і труднощі, виявляти причини професійних помилок, коригувати індивідуальну траєкторію розвитку та вдосконалювати професійні компетентності. Практичними засобами розвитку рефлексивної компетентності можуть бути ведення професійного щоденника, складання індивідуального плану професійного розвитку, участь у супервізійних і інтервізійних групах, аналіз професійних ситуацій, самооцінювання рівня сформованості професійних компетентностей та регулярне отримання конструктивного зворотного зв’язку від викладачів і наставників.

У процесі професійного становлення майбутній психолог має розвивати навички самоконтролю та саморегуляції. Це передбачає вміння керувати власними емоціями, контролювати імпульсивні реакції, раціонально використовувати час і ресурси, підтримувати працездатність та конструктивно реагувати на професійні труднощі. Розвинена саморегуляція сприяє прийняттю виважених рішень, підвищує ефективність професійної діяльності та зміцнює внутрішню відповідальність за її результати.

Фахова діяльність психолога вимагає високого рівня саморегуляції, адже ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від особистісної зрілості самого спеціаліста. Саме тому під час професійної підготовки важливо формувати у студентів усвідомлення того, що внутрішня дисципліна не обмежує свободу особистості, а навпаки – створює умови для її професійної автономності та самореалізації. Людина, яка здатна контролювати власні емоції, поведінку та повсякденні звички, значно легше досягає поставлених цілей, ефективніше адаптується до професійних викликів і демонструє вищий рівень відповідальності за результати своєї діяльності.

Недостатній розвиток самодисципліни, схильність керуватися лише ситуативними бажаннями або емоційними імпульсами нерідко стають причинами професійної пасивності та особистісної стагнації. Якщо людина не вміє свідомо регулювати власні потреби, долати труднощі чи відмовлятися від короткочасного комфорту заради досягнення довгострокових професійних цілей, вона поступово потрапляє в залежність від власних звичок, емоційних реакцій і зовнішніх обставин. Для майбутнього психолога така позиція є особливо небезпечною, оскільки професія потребує високого рівня самоконтролю, етичної стійкості та здатності приймати виважені рішення навіть у складних ситуаціях.

У практиці професійної підготовки майбутніх психологів важливо навчати студентів розрізняти близькі за змістом, але суттєво відмінні психологічні якості, зокрема, заповзятливість (невтомність, невідступність) і впертість. Таке розмежування сприяє формуванню зрілої професійної позиції та допомагає уникати неефективних моделей поведінки. Заповзятливість розглядають як активний прояв внутрішньої ініціативності та готовність докладати вольових зусиль для досягнення професійно значущої мети. Вона проявляється у здатності людини брати на себе відповідальність, своєчасно приймати рішення, долати труднощі та зберігати високу мотивацію навіть за несприятливих умов. Невтомний психолог прагне не лише досягти поставлених результатів, а й постійно вдосконалювати власні професійні компетентності, критично оцінювати власну діяльність і відкрито працювати над своїми помилками.

Важливою особливістю цієї якості є спрямованість на конструктивний розвиток особистості. Заповзятливість базується на усвідомленні професійної місії психолога, прагненні приносити користь іншим людям, готовності до самовдосконалення та відповідального виконання професійних обов'язків. Саме вона підтримує мотивацію до навчання, сприяє розвитку професійної автономності та допомагає майбутньому фахівцеві не втрачати орієнтирів у процесі професійного становлення.

На відміну від цього, впертість не завжди має конструктивний характер. Вона часто проявляється у небажанні переглядати власні погляди навіть за наявності переконливих аргументів, у відмові приймати конструктивну критику або змінювати неефективні способи діяльності. Для майбутнього психолога така поведінка може стати серйозною професійною перешкодою, оскільки психологічна прак-

тика потребує гнучкості мислення, відкритості до нових знань, здатності визнавати власні обмеження та готовності навчатися протягом усього життя.

Надмірна впертість нерідко супроводжується завищеною самооцінкою, егоцентричністю, небажанням співпрацювати з колегами та ігноруванням альтернативних поглядів. У професійній діяльності це може призводити до конфліктів, помилкових рішень, порушення етичних норм, зниження якості психологічної допомоги та втрати довіри з боку клієнтів.

Значущим аспектом професійного розвитку є також уміння відрізняти здорову професійну впевненість від проявів надмірної самовпевненості. Майбутній психолог повинен поєднувати впевненість у власних знаннях із готовністю визнавати межі своєї компетентності, звертатися по супервізійну підтримку, аналізувати професійні помилки та безперервно вдосконалювати свої професійні навички. Такий підхід сприяє формуванню адекватної професійної самооцінки, розвитку рефлексивності та зміцненню фахової відповідальності.

З практичного погляду розвиток конструктивної наполегливості та подолання проявів деструктивної впертості доцільно здійснювати через використання інтерактивних освітніх технологій. Ефективними є тренінги розвитку емоційного інтелекту, вправи на формування критичного мислення, аналіз професійних дилем, моделювання консультативних ситуацій, групові дискусії, рефлексивні семінари, супервізія та інтервізія. Такі форми роботи допомагають студентам навчитися аргументовано відстоювати власну професійну позицію, залишаючись відкритими до нової інформації, конструктивної критики та професійного діалогу.

Під час роботи над власним особистісним зростанням студенти-психологи можуть визначати для себе низку пріоритетних порад та рекомендацій, реалізація яких сприятиме формуванню зрілого, самостійного та відповідального, ставлення до професійного майбутнього, насамперед, – це:

– систематична робота над формуванням позитивної системи переконань, цінностей і життєвих установок. Це розвиває внутрішню впевненість, віру у власні можливості, здатність долати труднощі та зберігати стійкість у складних ситуаціях. Позитивне світосприйняття не означає ігнорування проблем, а передбачає здатність конструктивно оцінювати обставини, знаходити ресурси для їх подолання та відповідально діяти відповідно до власних професійних цінностей;

– свідомий вибір діяльності, що сприяє подоланню власних обмежень і розвитку вольової сфери. Для формування сильного характеру важливо регулярно створювати ситуації, що потребують зусиль, самодисципліни та виходу за межі звичного комфорту. Це може бути спортивна діяльність, творчі проєкти, волонтерська робота, участь у професійних ініціативах або інші види активності, що розвивають витривалість, відповідальність і здатність доводити справу до завершення;

– зміцнення позитивної самооцінки та розвиток адекватного професійного самосприйняття. Тут бажано навчитися бачити власні можливості, визнавати досягнення та водночас об'єктивно оцінювати сфери, які потребують удосконалення. Самоповага і внутрішня гідність – важливі передумови відповідального ставлення як до себе, так і до інших людей;

– пошук позитивних прикладів для професійного та особистісного наслідування. Вивчення життєвого шляху видатних психологів, науковців, громадських діячів чи інших особистостей із високим рівнем моральної та професійної зрілості допомагає студентам сформувати власні ціннісні орієнтири. Аналіз таких прикладів уможливлює краще усвідомити, які якості допомагають людині досягати значущих результатів, долати труднощі та зберігати відданість власному покликанню;

– розвиток навичок саморегуляції та управління власним внутрішнім станом. Професія психолога вимагає високого рівня емоційної компетентності, тому майбутній фахівець має навчатися контролювати власні емоції, аналізувати думки, керувати поведінковими реакціями та відповідально ставитися до власного психічного стану. Здатність володіти собою є одним із показників професійної зрілості та важливою умовою ефективної взаємодії з клієнтами.

Таким чином, особистісне самовиховання майбутнього психолога має розглядатися як цілеспрямований процес формування професійно відповідальної особистості. Саме через щоденну роботу над власним характером, цінностями, поведінкою та професійними компетентностями студент поступово набуває якостей, необхідних для ефективної психологічної практики. Відповідальний характер стає не лише особистою перевагою фахівця, а й фундаментальною умовою якісного виконання його професійної місії.

У зв'язку з цим доцільно виокремити комплекс особистісних орієнтирів, практичних способів і пропозицій, що можуть бути використані студентами-психологами для посилення власної професійної відповідальності. Він сприятиме розвитку самосвідомості, професійної автономності, здатності до самоконтролю, моральної стійкості та готовності приймати відповідальні рішення.

1. Розвивайте здатність до постійного самоаналізу та внутрішньої роботи над собою. Професійна відповідальність починається з уміння чесно оцінювати власні можливості, обмеження, сильні сторони та сфери, що потребують удосконалення. Важливо навчитися не уникати власних недоліків, а розглядати їх як можливості для розвитку. Регулярна рефлексія допомагає виявляти неефективні моделі поведінки, долати особистісні труднощі та формувати нові конструктивні якості. Така робота над собою сприяє розвитку емоційної стійкості, самоконтролю, професійної впевненості.

2. Формуйте внутрішню опору через систему цінностей, переконань і духовних орієнтирів. Особистість психолога потребує міцного морального фундаменту, адже професійна діяльність пов'язана

з відповідальністю за психологічне благополуччя інших людей. Важливо розвивати гуманність, доброзичливість, повагу до особистості клієнта, здатність співпереживати та діяти відповідно до етичних принципів. Незалежно від світоглядних переконань людини, внутрішня духовна опора допомагає зберігати стійкість, мудрість у прийнятті рішень і здатність протистояти професійним викликам.

3. Враховуйте складність людських взаємин і розвивайте соціальну зрілість. Здобувач ЗВО має усвідомлювати, що у професійному та особистому житті можливі як конструктивна співпраця, так і складні міжособистісні ситуації. Важливо навчитися довіряти людям, але водночас критично оцінювати обставини, розуміти мотиви поведінки інших і зберігати власні професійні межі. Розвинена соціальна компетентність передбачає вміння приймати людські недосконалості, уникати надмірної ідеалізації інших та будувати взаємини на основі поваги, відповідальності й взаємної підтримки.

4. Навчіться організовувати власну діяльність і ефективно взаємодіяти з іншими. Професійна відповідальність не означає необхідність виконувати всі завдання самостійно. Зрілий фахівець повинен уміти розподіляти обов'язки, працювати в команді, звертатися по допомогу та використовувати ресурси професійного довкілля. Делегування, співпраця й командна взаємодія дозволяють ефективніше організовувати діяльність, уникати перевантаження та спрямовувати зусилля на виконання найбільш значущих професійних завдань.

5. Створюйте мережу конструктивних професійних і людських взаємин. Розвиток майбутнього психолога неможливий без активного соціального контактування. Важливо формувати коло людей, із якими можна обмінюватися досвідом, отримувати підтримку, спільно вирішувати професійні питання та розвиватися. Водночас необхідно самому бути надійним партнером, уважним колегою, відповідальним другом і відкритою до співпраці людиною. Якість соціальних зв'язків значною мірою визначає можливості професійного зростання та особистісної реалізації.

6. Будуйте професійну діяльність на основі моральних цілей і гуманістичних принципів. Усі професійні рішення психолога повинні відповідати принципам людяності, етичності та поваги до гідності іншої особистості. Важливо не лише прагнути до результату, а й аналізувати способи його досягнення. Справжня професійна відповідальність проявляється тоді, коли фахівець усвідомлює наслідки власних дій і прагне приносити користь людям. Внутрішня узгодженість між цінностями, мотивами та поведінкою допомагає уникати професійних конфліктів і підтримувати психологічне благополуччя самого спеціаліста.

7. Розвивайте здатність до самокерування та відповідального впливу на власне життя. Професійно зріла особистість не є пасивним учасником подій, а активно формує власну життєву та професійну траєкторію. Для майбутнього психолога важливо розвивати навички самоуправління, прийняття рішень, планування діяльності та контролю за власними діями. Водночас відповідальне лідерство передбачає не домінування над іншими, а здатність позитивно впливати, підтримувати розвиток людей і створювати умови для конструктивної взаємодії.

8. Формуйте фінансову та ресурсну грамотність як складову професійної самостійності. Стабільність особистого життя також впливає на професійну ефективність психолога. Вміння відповідально ставитися до матеріальних ресурсів, планувати витрати та створювати певний рівень фінансової безпеки сприяє незалежності й зменшенню зовнішнього напруження. Водночас важливо пам'ятати, що матеріальні ресурси є лише інструментом забезпечення можливостей для розвитку, а не головною життєвою метою. Гармонійне ставлення до ресурсів свідчить про зрілість, відповідальність і здатність розумно організовувати власне життя.

9. Орієнтуйтеся на високі професійні стандарти та значущі життєві цілі. Рівень відповідальності особистості значною мірою залежить від масштабу її цілей і прагнень. Високі професійні орієнтири стимулюють особистість до творчості, самореалізації та здійснення суспільно важливої діяльності. Саме через значущі професійні цілі розкривається потенціал психолога як фахівця і особистості.

10. Постійно інвестуйте у власний особистісний і професійний розвиток. Фахова відповідальність формується протягом усього життя та потребує постійного самовдосконалення. Майбутньому психологу необхідно розвивати інтелектуальні здібності, емоційну компетентність, фізичну витривалість, духовну культуру та професійні навички. Важливо навчитися долати внутрішні бар'єри, працювати із власними страхами, невпевненістю, пасивністю та іншими чинниками, що перешкоджають розвитку.

Отже, розвиток фахової відповідальності майбутніх психологів є комплексним процесом, який охоплює самопізнання, формування ціннісних орієнтирів, розвиток самодисципліни, соціальної компетентності, професійної мотивації та здатності до постійного самовдосконалення. Запропоновані практичні настанови спрямовані на формування особистості психолога, який не лише володіє необхідними професійними знаннями, а й здатний відповідально, етично та гуманно реалізовувати свою професійну місію.

У процесі становлення професійної відповідальності майбутнього психолога важливе значення має здатність особистості ефективно регулювати власний психоемоційний стан, протистояти впливу стресогенних чинників та зберігати внутрішню рівновагу в складних життєвих і професійних ситуаціях. Як доведено у працях видатного дослідника стресу Г. Сельє, тривале психічне напруження та особливо деструктивна форма стресу – дистрес – негативно впливає на фізичне здоров'я, емоційну стабільність, здатність людини до продуктивної діяльності та прийняття відповідальних рішень.

Для психолога як майбутнього фахівця проблема стресостійкості набуває особливої актуальності, адже його професійна діяльність передба-

чає постійну взаємодію з людьми, які перебувають у кризових, травматичних або емоційно складних життєвих обставинах. Тому психолог має не лише володіти професійними знаннями й методами допомоги, а й бути внутрішньо зрілою, емоційно врівноваженою та відповідальною особистістю, здатною керувати власними переживаннями.

З метою розвитку стресостійкості та підвищення рівня професійної відповідальності студентам-психологам доцільно дотримуватися низки практичних орієнтирів.

1. Формування навичок емоційної саморегуляції. Однією з ключових умов психологічної зрілості є вміння усвідомлювати, контролювати й конструктивно трансформувати власні емоційні стани. Майбутній психолог повинен навчитися розпізнавати виникнення негативних переживань – роздратування, образи, тривоги, страху, гніву чи внутрішнього напруження – та не дозволяти їм накопичуватися до стану емоційного виснаження. Важливо не придушувати негативні емоції, а навчитися правильно їх проживати й переосмислювати. Саме усвідомлена робота із власним емоційним світом сприяє розвитку внутрішньої стабільності, самоконтролю та здатності діяти відповідально навіть у напружених обставинах. Професійно зрілий психолог поступово формує здатність замінювати руйнівні емоційні реакції конструктивними станами: доброзичливістю, прийняттям, терпінням, співпереживанням, готовністю до діалогу.

2. Розвиток психологічного захисту від зовнішніх негативних впливів. Важливим моментом професійної відповідальності психолога є здатність зберігати власну психологічну цілісність у ситуаціях емоційного навантаження. Тут слід розвивати навички конструктивного дистанціювання від негативних впливів, не дозволяючи агресії, конфліктам чи емоційним реакціям інших людей руйнувати власну внутрішню рівновагу. Психологічний захист не означає байдужості чи відстороненості від проблем інших людей. Навпаки, він передбачає здатність залишатися емпатійним, але водночас зберігати професійні межі, необхідні для ефективного виконання фахових завдань. Саме вміння розмежовувати власні емоції та переживання інших людей допомагає психологу уникати професійного вигорання, зберігати об'єктивність і відповідально ставитися до процесу психологічної допомоги.

3. Підтримання внутрішньої гармонії та психоемоційної рівноваги. Стресостійкість значною мірою залежить від загального способу життя, системи цінностей і внутрішнього ставлення людини до себе та навколишнього світу. Чим більш розвиненою є здатність особистості підтримувати стан внутрішньої гармонії, тим ефективніше вона протистоїть негативним впливам. У цьому разі необхідно формувати культуру самопідтримки: приділяти увагу відновленню власних ресурсів, розвивати позитивне мислення, знаходити джерела натхнення та підтримувати баланс між професійною діяльністю, особистим життям і саморозвитком.

4. Розвиток духовно-моральних орієнтирів особистості. Важливим чинником психологічної стійкості є сформована система життєвих смислів, моральних принципів і духовних цінностей. Для багатьох людей джерелом внутрішньої опори виступає віра, духовні переконання або усвідомлення вищого сенсу власного життя. Наявність таких орієнтирів допомагає особистості легше долати кризові періоди, зберігати надію, відповідальність за власні рішення та гуманістичне ставлення до інших людей. Для майбутнього психолога духовно-моральна зрілість є важливою основою професійної етики, оскільки робота з людиною потребує не лише знань і навичок, а й високого рівня людяності, щирості та поваги до особистості клієнта.

5. Формування відповідальних особистісних якостей. Рівень стресостійкості безпосередньо пов'язаний із розвитком таких рис, як чесність, самовладання, впевненість у собі, наполегливість, відповідальність і внутрішня стійкість. Чим більш сформованими є ці якості, тим ефективніше людина контролює власні реакції та приймає обґрунтовані рішення. Адже майбутній психолог має розглядати особистісне зростання як постійний процес професійного вдосконалення. Саморозвиток, самоаналіз і робота над власними недоліками створюють основу для формування надійного фахівця, здатного відповідально виконувати професійні функції.

6. Практикування здорового способу життя як основи психологічної витривалості. Фізичне здоров'я, рухова активність, повноцінний відпочинок і збалансований режим життя є важливими передумовами збереження психічної стійкості. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня напруження, покращує емоційний стан і допомагає ефективніше відновлювати внутрішні ресурси. Для майбутнього психолога турбота про власне здоров'я є не лише особистою потребою, а й професійним обов'язком, адже лише фахівець, який уміє підтримувати власне благополуччя, може якісно допомагати іншим людям.

Таким чином, розвиток стресостійкості є невід'ємною складовою становлення професійної відповідальності майбутнього психолога. Вона формується через систематичну роботу над емоційною саморегуляцією, зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток моральних цінностей, самодисципліну та прагнення до постійного особистісного вдосконалення.

Важливими аспектами розвитку професійної відповідальності майбутнього психолога є сформованість таких особистісних якостей, як терпеливість (витримка), самодисципліна, здатність до прийняття правил і конструктивного самоконтролю. Саме ці характеристики забезпечують стійкість поведінкової та вольової сфери особистості, допомагають послідовно реалізовувати поставлені цілі й долати труднощі, що виникають у процесі професійного становлення. Терпеливість і здатність до організованого самокерування створюють основу для розвитку конативно-вольового компонента професійної відповідальності, оскільки передбачають уміння не лише

усвідомлювати обов'язок, а й реально діяти відповідно до прийнятих рішень.

Опріч того, вагомою постає здатність особистості до конструктивного привласнення певних вимог, правил і професійних норм. Таке прийняття не варто розуміти як пасивне підпорядкування чи безумовне виконання чужої волі. У професійному контексті йдеться про зрілу готовність швидко адаптуватися до нових умов, приймати визначену роль у спільній діяльності та ефективно виконувати завдання відповідно до поставленої мети.

Здатність оперативно включатися в новий процес, не витрачаючи зайвих ресурсів на внутрішній опір чи невиправдані сумніви, є важливою ознакою професійної надійності. Майбутній психолог у процесі навчання та практичної діяльності має навчитися гнучко реагувати на зміни, приймати професійні завдання, співпрацювати з колегами й наставниками, а також відповідально виконувати взяті на себе зобов'язання.

Зовнішній прояв такої дисциплінованості виявляється у здатності бути ефективним учасником освітнього або професійного довкілля. Це означає вміння працювати в команді, дотримуватися визначених правил взаємодії, поважати організаційні вимоги та підтримувати спільну діяльність. Людина, яка демонструє відповідальність, послідовність і сумлінність, поступово набуває статусу надійного партнера, на якого можуть розраховувати інші учасники професійного процесу.

Водночас значущим є не тільки зовнішній, а й внутрішній вимір самодисципліни. Внутрішня організованість передбачає здатність людини керувати власною поведінкою, дотримуватися особисто визначених цілей і реалізовувати прийняті рішення незалежно від ситуативного настрою чи зовнішніх обставин.

Внутрішня дисципліна є своєрідною формою поваги до себе, оскільки передбачає здатність виконувати обіцянки, які людина дала сама собі стосовно власного професійного зростання та особистісного розвитку. Коли майбутній психолог навчається керувати собою, він не лише підвищує власну ефективність, а й формує позитивне ставлення до себе з боку оточення. Надійність, послідовність і відповідальність стають тими характеристиками, які визначають професійну репутацію спеціаліста.

Формування самодисципліни й терпеливості – одні із ключових напрямів розвитку й употужнення поведінково-вольового компонента професійної відповідальності майбутнього психолога. Ця якість не виникає автоматично, а потребує цілеспрямованого самовиховання, регулярної внутрішньої роботи та свідомого управління власною поведінкою. Самодисципліна й терпеливість допомагають майбутньому фахівцеві не лише організовувати навчальну діяльність, а й розвивати здатність до самоконтролю, послідовності, виконання професійних зобов'язань і відповідального ставлення до власного розвитку.

Тому першим кроком до становлення самодисциплінованої особистості є формування позитивного ставлення до дисципліни як до внутрішнього ресурсу, а не як до обмеження свободи. Майбутній психолог має усвідомити, що дисциплінованість й витримка є інструментами досягнення професійних і життєвих цілей, оскільки саме вони дозволяють ефективно використовувати власний час, сили та здібності. Для цього доцільно виконувати рефлексивні завдання: проаналізувати приклади з життя відомих людей або власного досвіду, коли організованість і послідовність сприяли досягненню успіху; письмово описати значення дисципліни у професійному становленні психолога; сформувати власне розуміння тези «Самодисципліна й витримка як основи особистісної сили та професійної надійності». Така робота сприяє переосмисленню ролі дисципліни у власному житті.

Другий крок полягає у створенні стійкої внутрішньої мотивації до самодисципліни. Важливо не просто виконувати певні правила чи дотримуватися режиму, а розуміти особистісний сенс цих дій. Студентам-психологам рекомендується визначити, які можливості відкриє для них високий рівень самоорганізації, як зміниться їхня професійна компетентність, емоційна зрілість та здатність допомагати іншим людям. Корисною практикою є складання переліку власних мотивів розвитку самодисципліни, опис бажаного образу себе як майбутнього спеціаліста та визначення конкретних результатів, яких можна досягнути завдяки системній роботі над собою.

Третій, у напрямку розвитку самодисципліни й витримки, пов'язаний із формуванням ефективних життєвих ритмів і звичок. Організований розпорядок дня, планування навчальних завдань, збалансоване поєднання праці та відпочинку створюють основу для стабільності й продуктивності. Значну роль у цьому процесі відіграють фізична активність, спортивні заняття, практики саморегуляції та участь у тренінгах особистісного розвитку. Регулярне виконання таких дій зміцнює силу волі, навчає долати труднощі, розвиває витривалість і здатність доводити розпочаті справи до завершення.

Четвертий етап передбачає опанування навичок свідомого самоуправління та самовдосконалення. Тут важливо навчитися керувати власними думками, емоціями й поведінковими реакціями. У цьому можуть допомогти техніки самоспостереження, позитивного самоналаштування, ведення щоденника особистісного розвитку, постановка короткострокових і довгострокових цілей. Регулярне використання таких практик сприяє зміцненню внутрішньої мотивації, активізації вольових ресурсів і формуванню відповідального ставлення до власних рішень.

Відтак розвиток самодисципліни, витримки та здатності до конструктивного прийняття вимог є важливою умовою становлення професійної відповідальності майбутніх психологів. Уміння керувати власними станами, долати внутрішні бар'єри, швидко адаптуватися до професійних ситуацій і спрямовувати себе на досягнення мети забезпечує формування зрілої, надійної та компетентної особистості психолога.

Отже, застосування практико зорієнтованих порад, способів, настанов і пропозицій – наріжний камінь стосовно розвитку фахової відповідальності майбутніх психологів. Спочатку вони активізують емоційно-почуттєву сферу особистості, згодом – когнітивну, далі – мотиваційну, а пізніше – поведінкову й, насамкінець, – рефлексивну.

Висновки. 1. У професійній діяльності психолога відповідальність виходить далеко за межі формального виконання посадових функцій. Вона передбачає глибоке усвідомлення моральних, етичних і соціальних наслідків кожного професійного рішення. Майбутній психолог повинен не лише володіти сучасними знаннями та практичними навичками, а й бути готовим до постійного саморозвитку, професійного самовдосконалення, критичного осмислення власного досвіду та безперервного підвищення рівня профкомпетентності. Саме відповідальність за власний психічний, інтелектуальний і духовний розвиток створює підґрунтя для ефективної профдіяльності та формування психолога як зрілої, компетентної особистості. 2. Професійна відповідальність психолога нерозривно пов'язана з відповідальністю за психологічне благополуччя, психічне здоров'я та безпеку клієнтів. Будь-яке професійне втручання може суттєво впливати на емоційний стан, поведінку та життєві рішення людини, тому спеціаліст має діяти відповідно до принципів профетики, конфіденційності, добровільності, поваги до особистості клієнта та наукової обґрунтованості застосовуваних методів психологічної допомоги. 3. Водночас фахова відповідальність передбачає готовність приймати наслідки власних рішень. Успішне виконання професійних завдань сприяє професійному зростанню, зміцненню репутації, розширенню можливостей кар'єрного розвитку та підвищенню рівня професійної компетентності. Натомість безвідповідальність або недостатня професійна підготовленість можуть призвести до втрати довіри, професійного авторитету, погіршення взаємин із клієнтами й колегами, а також негативно позначитися на ефективності психологічної допомоги. 4. З огляду на це, одним із найважливіших завдань сучасної професійної освіти, є створення освітнього довкілля, яке забезпечуватиме послідовне формування відповідальної професійної позиції студентів-психологів. Поєднання ґрунтовної теоретичної підготовки, систематичної практичної діяльності, професійної рефлексії, супервізійної підтримки та розвитку етичної культури сприятиме його становленню як компетентного, гуманістично орієнтованого та соціально відповідального фахівця, здатного здійснювати професійну діяльність на високому рівні й відповідати за її результати. Спираючись на результати теоретичного аналізу та сучасні вимоги до професійної підготовки психологів, можна стверджувати, що розвиток фахової відповідальності має здійснюватися систематично й цілеспрямовано протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти. 5. Висвітлені практико зорієнтовані настанови, особистісні орієнтири і пропозиції щодо формування професійної відвічальності майбутніх психологів наснажують і розвивають їхній власний потенціал новітньою ерудицією, досвідом, компетенціями та дають змогу застосовувати у прийдешній діяльності. Їх реалізація сприяє поглибленню теоретичних знань, удосконаленню практичних умінь і навичок, розвитку професійно значущих здатностей, а також становленню готовності до ефективного виконання профдіяльності. Водночас рекомендації створюють передумови для безперервного професійного самовдосконалення, розвитку рефлексивного мислення, підвищення рівня професійної майстерності та відповідального ставлення до виконання фахових обов'язків. Окрім того, практичне впровадження запропонованих рекомендацій забезпечує більш раціональне використання особистісних ресурсів майбутніх психологів, сприяє розвитку здатності до саморегуляції, самоконтролю, професійного самоствердження та конструктивної взаємодії з різними категоріями клієнтів. Крім того, вони допомагають формувати високий рівень усвідомлення власної професійної ролі, відповідальності за прийняті рішення та їх наслідки, зміцнюють мотивацію до сумлінного виконання професійних функцій, дотримання етичних норм і стандартів психологічної діяльності. У сукупності це забезпечує підвищення ефективності фахової діяльності майбутніх психологів, зміцнює їхню конкурентоспроможність на сучасному ринку праці та сприяє формуванню компетентного спеціаліста, здатного відповідально, етично й результативно здійснювати психологічну допомогу в різних сферах суспільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Липка А.О. Психологічна динаміка розвитку професійної відповідальності майбутніх психологів: дис. ... на здобуття ступеня доктора філософії: 053 Психологія, Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 232 с.

2. Липка А.О. Психологічні поради та рекомендації щодо активізації професійної відповідальності психологів. *Психологія і суспільство*. 2019. №2. С. 139-146. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2019.02.139

3. Савчин М. Свобода і відповідальність особистості. *Психологія і суспільство.* 2007. № 4. С. 73-80.

4. Садова М.А. Психологічні складові професійної відповідальності особистості: монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018. 434 с.

5. Соціальна відповідальність: навч. посіб. / упоряд. і ред. Т.Л. Надвинична. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 139 с.

6. Фурман А.В., Липка А.О. Психологічна структура професійної відповідальності особистості: програма, психодіагностика, експеримент. *Психологія і суспільство*. 2025. №1. С. 91-146. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2025.01.091

7. Фурман А.В. Парадигма як предмет методологічної рефлексії. *Психологія і суспільство*. 2013. №3. С. 75-82.

8. Фурман О.Є. Відповідальна особистість та особистісна відповідальність: діалектика категорійного взаємодоповнення. *Психологія і суспільство*. 2025. №2. С. 22-45. DOI: https://doi.org/10.35774/pis2025.02.022

9. Фурман О.Є. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство.* 2015. № 1. С. 65-91.

Дата першого надходження статті до видання: 07.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 316.614:159.922-054.73(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.37

Лукьянчук Н. В.
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри педагогіки та психології
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»
ORCID: 0000-0002-7885-2858

Бегас І. В.
магістрантка з психології
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0005-4463-3103

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО УМОВ ПРИЙМАЮЧОЇ ГРОМАДИ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS TO THE HOST COMMUNITY

У статті здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов приймаючої громади в контексті повномасштабної війни в Україні. Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентними масштабами вимушеного внутрішнього переміщення, яке супроводжується руйнуванням звичного життєвого простору особистості, втратою соціальних зв'язків, майна та професійного статусу, а також значним психоемоційним навантаженням, що ускладнює інтеграцію переселенців у нові територіальні громади. Розкрито сутність соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб як багатовимірного процесу, що охоплює соціальний, культурний та власне психологічний виміри і розгортається стадіально – від первинного відчуття безпеки через кризу ідентичності до відновлення здатності до цілепокладання й самореалізації. На основі узагальнення сучасних українських і зарубіжних досліджень запропоновано класифікацію чинників адаптації за чотирма групами: індивідуально-психологічні (вік, мотивація, резильєнтність, копінг-стратегії), соціально-психологічні (соціальна підтримка, включеність у соціальні мережі, соціальна ідентичність, довіра), соціально-середовищні (житлові умови, зайнятість, доступність послуг, настановлення приймаючої громади) та ситуаційні (травматичний досвід, тривалість і повторюваність переміщення). Показано, що соціальна підтримка та характер взаємодії з приймаючою громадою виконують роль системоутворювальних чинників, які опосередковують вплив стресорів воєнного часу на психологічне благополуччя переселенців. Обґрунтовано необхідність переходу від кризової моделі допомоги до довготривалого соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб на рівні територіальної громади. Окреслено перспективи емпіричного дослідження визначених чинників.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціально-психологічна адаптація, приймаюча громада, соціальна підтримка, резильєнтність, копінг-стратегії, психологічне благополуччя.

The article provides a theoretical analysis of the socio-psychological factors of adaptation of internally displaced persons to the conditions of the host community in the context of the full-scale war in Ukraine. The relevance of the study is determined by the unprecedented scale of forced internal displacement, which is accompanied by the destruction of the habitual living space of the individual, the loss of social ties, property and professional status, as well as significant psycho-emotional stress that complicates the integration of displaced persons into new territorial communities. The essence of the socio-psychological adaptation of internally displaced persons is revealed as a multidimensional process encompassing social, cultural and psychological dimensions, which unfolds in stages – from the initial feeling of safety through an identity crisis to the restoration of the capacity for goal-setting and self-realization. Based on the generalization of contemporary Ukrainian and international research, a classification of adaptation factors is proposed within four groups: individual-psychological (age, motivation, resilience, coping strategies), socio-psychological (social support, involvement in social networks, social identity, trust), socio-environmental (housing conditions, employment, availability of services, attitudes of the host community) and situational (traumatic experience, duration and recurrence of displacement). It is shown that social support and the nature of interaction with the host community serve as system-forming factors that mediate the impact of wartime stressors on the psychological well-being of displaced persons. The necessity of transition from a crisis model of assistance to long-term socio-psychological support of internally displaced persons at the level of the territorial community is substantiated. Prospects for empirical research of the identified factors are outlined.

Key words: internally displaced persons, socio-psychological adaptation, host community, social support, resilience, coping strategies, psychological well-being.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Повномасштабна війна, розпочата у лютому 2022 року, спричинила наймасштабнішу гуманітарну та міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони громадян України були змушені покинути власні домівки та переміститися у безпечніші регіони держави, не перетинаючи її кордонів. Вимушене внутрішнє переміщення є не лише зміною місця проживання: воно означає руйнування усталеного життєвого простору особистості, розрив соціальних зв'язків, втрату житла, майна, професійного статусу та звичних соціальних ролей, що супроводжується інтенсивними переживаннями горя, тривоги і невизначеності [1, с. 140]. За таких умов успішність адаптації внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) до нової територіальної громади стає не лише особистісною проблемою кожного переселенця, а й чинником соціальної згуртованості українського суспільства, відновлення людського капіталу та повоєнної відбудови держави.

Емпіричні дані переконливо засвідчують масштаб психологічних наслідків вимушеного переміщення. Загальнонаціональне дослідження, проведене через рік після початку повномасштабного вторгнення, показало, що значна частина дорослого населення України демонструє симптоми помірного та високого стресу, тривоги і посттравматичного стресового розладу, причому вимушено переміщені особи належать до груп найвищого ризику [2]. Дослідження, виконані ще на матеріалі переміщення 2014–2016 років, фіксували серед ВПО високу поширеність посттравматичної симптоматики, депресії і тривожних розладів у поєднанні з украй низьким рівнем звернення по професійну психологічну допомогу [3, с. 103]. Це означає, що основний тягар відновлення психологічної рівноваги переселенців лягає на природні адаптаційні ресурси особистості та на соціальне середовище приймаючої громади. Відтак наукове осмислення соціально-психологічних чинників, які сприяють або перешкоджають адаптації ВПО, набуває особливої теоретичної і практичної ваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптації вимушено переміщених осіб активно розробляється в українській психології та суміжних галузях. Сутність соціальної адаптації ВПО як наукову проблему в умовах воєнного стану проаналізовано у працях О. Кінаш [1; 4], де адаптація розглядається як багатовимірний процес відновлення соціального функціонування особистості, формування нової соціальної ідентичності та інтеграції у приймаюче середовище. В. Біленька дослідила соціально-психологічну адаптацію як чинник психологічного благополуччя ВПО, виокремивши соціальний, культурний і психологічний виміри адаптації та стадії її перебігу [5]. Колектив авторів на чолі з А. Поповою на основі опитування переселенців з окупованих територій систематизував бар'єри адаптації та визначив її критерії – матеріально-побутовий, соціально-правовий, діяльнісно-мотиваційний і соціально-психологічний [6, с. 274]. Соціальні та психологічні метаморфози, які переживають ВПО, емпірично досліджено І. Цирковниковою [7], особливості соціальної адаптації та інтеграції ВПО в Україні – О. Михайличем [8]. Роль соціальної роботи у розвитку адаптаційного потенціалу переселенців розкрито у працях І. Вітковської [9] та Ю. Сахарук [10]. У зарубіжній науці психічне здоров'я і копінг-стратегії українців воєнного часу вивчали W. Xu зі співавторами [11], O. Lushchak зі співавторами [2], стан переміщених осіб у транзиті – D. Rizzi зі співавторами [12], вплив функціональних обмежень на психічне здоров'я переміщених – T. S. Kang зі співавторами [13].

Водночас аналіз наукових джерел засвідчує, що чинники адаптації ВПО здебільшого розглядаються фрагментарно – або в контексті соціальної роботи і соціальних послуг, або в межах клініко-психологічного підходу до наслідків травматизації. Бракує цілісної соціально-психологічної систематизації чинників адаптації переселенців саме до умов приймаючої громади, яка враховувала б і особистісні ресурси ВПО, і характеристики соціального середовища, і специфіку їхньої взаємодії в умовах тривалої війни.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу сучасних наукових джерел розкрити сутність соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб та систематизувати соціально-психологічні чинники їх адаптації до умов приймаючої громади.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічна адаптація ВПО є складним, багатовимірним і динамічним процесом. У сучасних дослідженнях її розуміють як процес відновлення соціального функціонування особистості після вимушеного переміщення, що охоплює стабілізацію психоемоційного стану, перебудову системи соціальних зв'язків і ролей, формування нової соціальної ідентичності та поступову інтеграцію у приймаюче соціальне середовище [1, с. 141]. Принципово важливо, що адаптація ВПО не зводиться до пасивного пристосування: вона передбачає активне освоєння нового середовища, у якому особистість не лише відповідає на вимоги громади, а й перетворює власний спосіб життя, вибудовує нові цілі та смисли.

Теоретичним підґрунтям аналізу адаптації ВПО слугують кілька взаємодоповнювальних підходів. У межах стресово-копінгової парадигми вимушене переміщення розглядається як комплексний стресор високої інтенсивності, а адаптація – як результат опанувальної активності особистості, спрямованої на відновлення рівноваги між вимогами середовища і власними ресурсами [11]. Ресурсний підхід акцентує увагу на збереженні, відновленні та нарощуванні особистісних і соціальних ресурсів переселенця, вичерпання яких у ситуації множинних втрат є головним механізмом дезадаптації [9, с. 9–10]. Соціально-інтеграційний підхід, розвинутий передусім у соціальній роботі, розглядає адаптацію як двосторонній процес, у якому змінюються і переселенець, і приймаюча громада, а критерієм успішності виступає не лише суб'єктивне благополуччя ВПО,

а й рівень їхньої реальної участі в житті громади [10, с. 74–75]. Поєднання цих підходів дає змогу розглядати адаптацію ВПО одночасно як внутрішньоособистісний процес опрацювання досвіду втрат і як соціальний процес входження в нову спільноту, що і визначає доцільність саме соціально-психологічного ракурсу аналізу.

У структурі адаптації ВПО доцільно розрізняти щонайменше три взаємопов'язані виміри. Соціальна адаптація означає включення переселенця у соціальне життя приймаючої громади – працевлаштування, участь у місцевих справах, користування послугами, налагодження побуту. Культурна адаптація передбачає прийняття локальних традицій, мовних і культурних особливостей нового регіону. Психологічна адаптація стосується внутрішніх змін особистості – прийняття нових реалій життя, опрацювання досвіду втрат, визначення нових життєвих цілей [5]. Розбалансованість цих вимірів породжує специфічні дезадаптаційні стани: людина може бути формально облаштованою у побутовому сенсі, але психологічно «жити на валізах», відкладаючи життя до повернення додому, або, навпаки, внутрішньо прагнути інтеграції, не маючи для цього матеріальних і соціальних можливостей.

Процес адаптації ВПО має стадіальний характер. Узагальнюючи наявні дані, В. Біленька описує п'ять стадій: від початкового відчуття полегшення і радості від перебування у безпеці – через усвідомлення власної «чужості» у новій громаді, розчарування і депресивні переживання – до поступового відновлення позитивного мислення і, зрештою, власне адаптації [5]. Швидкість і успішність проходження цих стадій істотно різняться: на них впливають вік людини, її мотивація, риси характеру та обсяг доступної соціальної підтримки. Показниками успішної адаптації дослідники вважають перехід від режиму самовиживання до активної діяльності, відновлення здатності ставити цілі і розвиватися, відчуття контролю над власною життєвою ситуацією та відчуття підтримки з боку оточення [5]. Саме ці ознаки становлять психологічне підґрунтя благополуччя переселенця у новій громаді.

Емпіричні дослідження дають змогу окреслити типові труднощі, з якими стикаються ВПО у приймаючих громадах. За результатами глибинних інтерв'ю з переселенцями домінуючими проблемами адаптації є економічна нестабільність, соціальна ізоляція, психологічна напруженість і недостатня координація соціальних послуг [1, с. 144]. Дослідження досвіду ВПО з окупованих територій засвідчило наявність бар'єрів матеріально-побутового (житло, доходи), соціально-правового (документи, доступ до послуг), діяльнісно-мотиваційного (працевлаштування, зайнятість) і власне соціально-психологічного характеру (самотність, відчуженість, недовіра) [6, с. 275–277]. І. Цирковникова на основі опитування переселенців описує глибокі соціальні і психологічні метаморфози, які переживає особистість унаслідок вимушеного переміщення, зокрема перебудову ціннісних пріоритетів, звуження кола спілкування та зміну ставлення до власного майбутнього [7, с. 66–69]. Зазначені труднощі не є ізольованими: невирішеність базових матеріальних питань підтримує хронічний стрес, який, своєю чергою, виснажує психологічні ресурси, необхідні для соціальної активності й пошуку роботи, замикаючи коло дезадаптації.

Систематизація наукових даних дає підстави виокремити чотири групи соціально-психологічних чинників адаптації ВПО до умов приймаючої громади (табл. 1).

Першу групу становлять індивідуально-психологічні чинники. До них належать вік переселенця, стан здоров'я, особливості мотиваційної сфери, риси характеру, рівень резильєнтності та репертуар копінг-стратегій. Молодші ВПО, як правило, адаптуються швидше завдяки більшій гнучкості та ширшим можливостям на ринку праці, тоді як особи похилого віку і люди з інвалідністю утворюють групи підвищеного ризику дезадаптації: зарубіжні дослідження показують, що функціональні обмеження у переміщених осіб статистично пов'язані з вищими рівнями тривоги та порушеннями сну [13]. Важливим предиктором успішної адаптації є характер опанувальної поведінки. Дослідження психічного здоров'я українців у перші місяці повномасштабної війни виявило, що продуктивні копінг-стратегії, орієнтовані на розв'язання проблем і підтримання активності, пов'язані з нижчими рівнями дистресу, тривоги і депресії [11]. Для ВПО типовими стратегіями опанування є розв'язання проблем, уникання та опора на соціальне оточення [5], причому домінування уникання у поєднанні з пасивним очікуван-

Таблиця 1

Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб до умов приймаючої громади

Група чинників	Зміст чинників
Індивідуально-психологічні	Вік, стан здоров'я, мотивація до інтеграції, риси характеру, резильєнтність, продуктивні копінг-стратегії
Соціально-психологічні	Соціальна підтримка (емоційна, інформаційна, інструментальна), включеність у соціальні мережі, соціальна ідентичність, міжособистісна та інституційна довіра
Соціально-середовищні	Житлові умови, можливості працевлаштування, доступність соціальних і психологічних послуг, настановлення приймаючої громади щодо ВПО
Ситуаційні	Травматичний досвід, раптовість і вимушеність виїзду, тривалість і повторюваність переміщення, невизначеність щодо повернення

ням повернення додому суттєво гальмує інтеграцію у нову громаду.

Друга група – власне соціально-психологічні чинники, що характеризують систему стосунків переселенця. Центральне місце тут посідає соціальна підтримка у її емоційній, інформаційній та інструментальній формах. Наявність родини, друзів, земляцьких і волонтерських мереж пом'якшує вплив стресорів переміщення, тоді як самотність і розрив звичних зв'язків різко підвищують ризик депресивних станів. Дослідження переміщених осіб у транзиті зафіксувало у більшості обстежених високі рівні тривоги, депресивних переживань і порушень сну саме на тлі втрати звичного соціального середовища та невизначеності майбутнього [12]. До цієї ж групи належать включеність у соціальні мережі приймаючої громади, збереженість і гнучкість соціальної ідентичності, рівень міжособистісної та інституційної довіри. Узагальнюючи сучасні підходи, О. Кінаш відносить соціальну підтримку, включеність у соціальні мережі та психологічні ресурси особистості до ключових чинників адаптації ВПО [1, с. 142]. Соціально-психологічні чинники виконують роль своєрідного «мосту» між особистістю і громадою: саме через них матеріальна допомога та послуги набувають для переселенця психологічного смислу прийняття і належності.

Третю групу утворюють соціально-середовищні чинники, пов'язані з характеристиками приймаючої громади: доступність житла і його якість, можливості працевлаштування, розвиненість соціальної інфраструктури та соціальних послуг, а також настановлення місцевих мешканців щодо переселенців. Дослідження соціальної адаптації та інтеграції ВПО в Україні засвідчують, що саме житлова і трудова невлаштованість найчастіше стає причиною вторинного переміщення або відмови від інтеграції у громаду [8, с. 101–104]. Не менш значущим є соціально-психологічний клімат громади: доброзичливе, партнерське ставлення місцевих мешканців сприяє формуванню у ВПО відчуття прийнятості, тоді як упередження і стигматизація («чужі», «конкуренти за ресурси») актуалізують захисну самоізоляцію переселенців. У цьому контексті продуктивним є громадоцентричний підхід до організації підтримки, за якого громада розглядається не як пасивний надавач допомоги, а як активний суб'єкт спільної з переселенцями розбудови соціального середовища [10, с. 75–77].

Четверта група – ситуаційні чинники, які характеризують обставини самого переміщення: раптовість і вимушеність виїзду, пережитий травматичний досвід (обстріли, окупація, втрата близьких), тривалість переміщення, його повторюваність, а також ступінь невизначеності щодо можливості повернення. Загальнонаціональні дані свідчать, що поширеність симптомів стресу, тривоги і ПТСР серед українців після року повномасштабної війни залишається високою, а досвід переміщення є одним із чинників, що обтяжують психічний стан [2]. Що тривалішим і невизначенішим є переміщення, то більше адаптація набуває характеру не тимчасового пристосування, а вимушеної перебудови всього життєвого проєкту особистості, що потребує глибокої внутрішньої роботи з переосмислення цінностей і цілей.

Виокремлені групи чинників перебувають у системній взаємодії. Індивідуально-психологічні ресурси визначають, як особистість сприймає і використовує можливості середовища; соціально-середовищні умови задають об'єктивні межі адаптації; соціально-психологічні чинники опосередковують зв'язок між ними; ситуаційні чинники модулюють інтенсивність адаптаційного навантаження. Системоутворювальну роль, на нашу думку, відіграє саме соціальна підтримка та якість взаємодії ВПО з приймаючою громадою: за наявності підтримувального соціального середовища навіть переселенці з виснаженими особистісними ресурсами і тяжким травматичним досвідом демонструють поступове відновлення, тоді як соціальна ізоляція знецінює ефект матеріальної допомоги.

Інтегральним критерієм успішності адаптації доцільно вважати психологічне благополуччя переселенця. Соціально-психологічна адаптація і психологічне благополуччя ВПО пов'язані відношенням взаємної детермінації: з одного боку, успішне входження у громаду створює умови для відновлення позитивного самоставлення, життєвих цілей і задоволеності життям; з іншого – збережене психологічне благополуччя виступає ресурсом, який уможливлює соціальну активність, необхідну для інтеграції [5]. Саме тому програми підтримки ВПО, зосереджені винятково на матеріальних аспектах облаштування, без уваги до психоемоційного стану переселенців, демонструють обмежену ефективність: незадоволені психологічні потреби у безпеці, належності та визнанні блокують використання навіть доступних соціальних можливостей.

Окремої уваги заслуговує проблема доступу ВПО до професійної психологічної допомоги. Ще на матеріалі переміщення 2014–2016 років загальнонаціональне обстеження показало, що переважна більшість переселенців із вираженими симптомами психічних розладів не зверталися по спеціалізовану допомогу, віддаючи перевагу самолікуванню або уникаючи звернень через фінансові бар'єри, брак інформації та побоювання стигматизації [3, с. 104–107]. В умовах повномасштабної війни ця проблема лише загострилася з огляду на кратне зростання кількості осіб, які потребують підтримки. Це підсилює аргументи на користь низькопорогових, наближених до місця проживання форм психосоціальної допомоги на базі громади – груп взаємопідтримки, просвітницьких програм із психічного здоров'я, скринінгу психоемоційного стану під час надання соціальних послуг, – які дають змогу охопити переселенців, котрі ніколи не звернуться до спеціалізованих закладів самостійно.

Практичним висновком із такого розуміння є необхідність зміни моделі допомоги ВПО. Кризова модель, зорієнтована на задоволення нагальних

потреб (евакуація, тимчасовий прихисток, гуманітарна допомога), була виправданою на початковому етапі, проте в умовах тривалої війни вона має поступитися місцем довготривалій моделі соціально-психологічного супроводу, спрямованій на відновлення адаптаційного потенціалу переселенців та їх інтеграцію у громади [1, с. 145]. Змістовими напрямами такого супроводу є розвиток адаптаційного потенціалу ВПО засобами соціальної роботи [9, с. 10–11], психосоціальна підтримка і групові форми роботи, які відновлюють досвід належності, сприяння працевлаштуванню як чиннику відновлення суб'єктності, а також робота з приймаючою громадою щодо формування інклюзивних настановлень стосовно переселенців [10, с. 76–78]. Особливої уваги потребують вразливі категорії ВПО – особи похилого віку, люди з інвалідністю, самотні матері, для яких бар'єри адаптації є множинними [13].

Окреслена теоретична систематизація створює підґрунтя для емпіричного дослідження. Перспективним видається вимірювання рівня соціально-психологічної адаптованості ВПО у поєднанні з діагностикою резильєнтності, копінг-стратегій, сприйманої соціальної підтримки та суб'єктивного благополуччя, що дало б змогу перевірити гіпотезу про опосередковувальну роль соціально-психологічних чинників у зв'язку між стресорами переміщення і психологічним благополуччям переселенців. Доцільним є порівняльний план дослідження, який передбачав би зіставлення груп ВПО з різною тривалістю переміщення та різним типом проживання (місця компактного поселення, орендоване житло, проживання у родичів), оскільки саме ці параметри, за наявними даними, істотно диференціюють умови адаптації [1, с. 143–144]. Додатковий дослідницький інтерес становить вивчення настановлень мешканців приймаючих громад щодо переселенців, що дало б змогу проаналізувати адаптацію як двосторонній процес і визначити мішені соціально-психологічної роботи не лише з ВПО, а й із громадою.

Отримані в такий спосіб емпіричні дані могли б лягти в основу програми соціально-психологічного супроводу адаптації ВПО на рівні територіальної громади, яка поєднувала б індивідуальний напрям (психологічне консультування, розвиток копінг-компетентності та резильєнтності), груповий напрям (групи підтримки, тренінги комунікативних умінь, заходи спільного дозвілля переселенців і місцевих мешканців) та середовищний напрям (інформаційна доступність послуг, залучення ВПО до волонтерства й місцевих ініціатив як механізм відновлення суб'єктності та соціальної належності). Такий комплексний підхід відповідає сучасній тенденції до громадоцентричних і довготривалих моделей підтримки переселенців [1, с. 145; 10, с. 77–78].

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дає підстави для таких висновків. По-перше, соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатовимірним стадіальним процесом відновлення соціального функціонування особистості, що охоплює соціальний, культурний і психологічний виміри та завершується інтеграцією у приймаючу громаду, показниками якої є перехід від самовиживання до активної діяльності, відновлення цілепокладання, відчуття контролю над життям і відчуття підтримки.

По-друге, чинники адаптації ВПО до умов приймаючої громади доцільно систематизувати у чотири групи: індивідуально-психологічні (вік, здоров'я, мотивація, резильєнтність, копінг-стратегії), соціально-психологічні (соціальна підтримка, включеність у соціальні мережі, соціальна ідентичність, довіра), соціально-середовищні (житло, зайнятість, послуги, настановлення приймаючої громади) та ситуаційні (травматичний досвід, тривалість і невизначеність переміщення). Системоутворювальну роль у цій структурі відіграють соціальна підтримка та якість взаємодії переселенця з приймаючою громадою, які опосередковують вплив стресорів воєнного часу на психологічне благополуччя ВПО.

По-третє, в умовах тривалої війни допомога ВПО має ґрунтуватися на довготривалій моделі соціально-психологічного супроводу, що поєднує розвиток особистісних адаптаційних ресурсів переселенців, розбудову підтримувальних соціальних мереж та цілеспрямовану роботу з приймаючою громадою щодо формування інклюзивного середовища.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо в емпіричному дослідженні виокремлених груп чинників на вибірці внутрішньо переміщених осіб з використанням валідних психодіагностичних інструментів, у перевірці гіпотези про опосередковувальну роль соціальної підтримки у зв'язку між стресорами переміщення та психологічним благополуччям ВПО, а також у розробленні й апробації на цій основі програми соціально-психологічного супроводу адаптації переселенців на рівні територіальної громади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кінаш О. М. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах тривалого воєнного конфлікту: теоретико-прикладний аспект соціальної роботи. Публічне управління та соціальна робота. 2026. Т. 1. С. 139–147. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1319/2026-1-20

2. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. The Lancet Regional Health – Europe. 2023. Vol. 36. Article 100773. DOI: https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773

3. Roberts B., Makhashvili N., Javakhishvili J., Karachevskyy A., Kharchenko N., Shpiker M., Richardson E. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2019. Vol. 28, № 1. P. 100–111. DOI: https://doi.org/10.1017/S2045796017000385

4. Кінаш О. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб в умовах військового стану як наукова проблема. Social Work and Education. 2024. Vol. 11, № 1. С. 136–144. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.1.11

5. Біленька В. В. Соціально-психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник* Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування. 2024. Т. 11, № 11. DOI: https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.11.312053

6. Попова А., Цибуляк Н., Лопатіна Г., Сичікова Я., Романов Р. Соціально-психологічна адаптація як ключ до інтеграції: дослідження досвіду внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій України. *Наукові* записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2024. № 1. С. 272–296. DOI: https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-272-296

7. Цирковникова І. Соціальні та психологічні метаморфози адаптації внутрішньо-переміщених осіб, результати дослідження. Humanitas. 2022. № 2. С. 64–71. DOI: https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.9

8. Михайлич О. В. Особливості соціальної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб в Україні. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. 2023. № 100. С. 99–107.

9. Вітковська І. Роль соціальної роботи у розвитку адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб в Україні. Humanitas. 2024. № 6. С. 8–12. DOI: https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.6.2

10. Сахарук Ю. П. Сучасні підходи до соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнного стану. Публічне управління та соціальна робота. 2024. № 2. С. 72–79. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1319/2024-2-12

11. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. International Journal of Social Psychiatry. 2023. Vol. 69, № 4. P. 957–966. DOI: https://doi.org/10.1177/00207640221143919

12. Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M., de Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C. Running away from the war in Ukraine: the impact on mental health of internally displaced persons (IDPs) and refugees in transit in Poland. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, № 24. Article 16439. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph192416439

13. Kang T. S., Head M. G., Brackstone K., Buchko K., Goodwin R. Functional disability, health care access, and mental health in Ukrainians displaced by the 2022 Russian invasion. Psychiatry Research. 2024. Vol. 342. Article 116238. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116238

Дата першого надходження статті до видання: 19.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.7:616.896
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.38

Мельничук М. М.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
ORCID: 0000-0003-4111-7849

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ВИРАЖЕНОСТІ РОЗЛАДІВ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DIFFERENT LEVELS OF AUTISM SPECTRUM DISORDER SEVERITY

У статті проаналізовано психологічні особливості дітей дошкільного віку з різним ступенем вираженості розладів аутистичного спектра. Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності розладів аутистичного спектра серед дітей, необхідністю їх раннього виявлення та своєчасної психолого-педагогічної допомоги, що потребує комплексного вивчення особливостей когнітивного, мовленнєвого, емоційного та соціального розвитку дітей залежно від ступеня вираженості аутистичних проявів. Метою дослідження є комплексне вивчення психологічних особливостей дітей дошкільного віку з різним ступенем вираженості розладів аутистичного спектра. Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, що включав шкалу оцінки проявів дитячого аутизму (CARS), шкалу тестів розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона (варіант Л. Термена), Міжнародну шкалу продуктивності Leiter–3, методику «Закінчи розповідь», завдання «Кому чого не вистачає» та Карту спостереження за дитиною з розладами аутистичного спектра. Проведено порівняльний аналіз психологічних особливостей дітей з окремими аутистичними симптомами, легким або помірним та важким ступенем аутизму. Встановлено, що зі збільшенням ступеня вираженості розладів аутистичного спектра послідовно зростає вираженість порушень когнітивної діяльності, соціальної взаємодії, комунікативної сфери, сенсорної інтеграції та емоційного контакту. Виявлено, що діти з окремими аутистичними симптомами характеризуються найвищими показниками психологічного функціонування, тоді як у дітей із важким ступенем аутизму спостерігаються найбільш виражені порушення соціально-комунікативної взаємодії, пізнавальної активності, мовленнєвого розвитку та поведінкової регуляції. Доведено, що використання комплексу психодіагностичних методик забезпечує всебічне оцінювання психологічних особливостей дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра та дозволяє визначити специфіку проявів аутизму залежно від ступеня їх вираженості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів спеціальної та інклюзивної освіти, логопедів і фахівців інклюзивно-ресурсних центрів для планування психодіагностичної та корекційно-розвивальної роботи.

Ключові слова: розлади аутистичного спектра, діти дошкільного віку, психологічні особливості, психодіагностика, когнітивний розвиток, соціальна взаємодія, комунікативна діяльність, аутистичні прояви.

The article examines the psychological characteristics of preschool children with different levels of autism spectrum disorder severity. The relevance of the study is determined by the increasing prevalence of autism spectrum disorders among children, the need for their early identification, and the provision of timely psychological and educational support, which requires a comprehensive investigation of cognitive, speech, emotional, and social development depending on the severity of autistic manifestations. The aim of the study was to comprehensively investigate the psychological characteristics of preschool children with different levels of autism spectrum disorder severity. A comparative analysis was conducted among children with isolated autistic symptoms, mild or moderate autism, and severe autism. The findings demonstrated that the severity of cognitive impairment, social interaction deficits, communication difficulties, sensory integration disorders, and emotional contact disturbances consistently increased with the severity of autism spectrum disorders. Children with isolated autistic symptoms showed the highest level of psychological functioning, whereas children with severe autism demonstrated the most pronounced impairments in social interaction, cognitive activity, speech development, and behavioral regulation. The study confirms that the use of a comprehensive psychodiagnostic assessment provides a multidimensional evaluation of the psychological characteristics of preschool children with autism spectrum disorders and makes it possible to identify the specific manifestations of autism according to its severity. The obtained findings may be applied in the professional practice of psychologists, special and inclusive education teachers, speech and language therapists, and specialists of inclusive resource centers for planning psychological assessment and corrective developmental support.

Key words: autism spectrum disorders, preschool children, psychological characteristics, psychodiagnostic assessment, cognitive development, social interaction, communication, autistic manifestations.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Проблема розладів аутистичного спектра (РАС) у дітей дошкільного віку є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, спеціальній педагогіці та дитячій психіатрії. Зростання кількості дітей із проявами РАС, необхідність їх раннього виявлення та своєчасного психолого-педагогічного супроводу зумовлюють підвищений інтерес науковців до вивчення закономірностей психічного розвитку цієї категорії дітей. Дошкільний вік є сензитивним періодом становлення мовлення, пізнавальної діяльності, емоційної сфери та соціальної взаємодії, тому своєчасне виявлення аутистичних проявів має вирішальне значення для подальшого розвитку дитини. Водночас індивідуальна варіативність проявів РАС, а також наявність гендерних особливостей перебігу розладу потребують комплексного психодіагностичного дослідження, що визначає актуальність обраної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дошкільний вік є важливим етапом психічного розвитку дитини, протягом якого інтенсивно формуються пізнавальні процеси, мовлення, емоційно-вольова сфера, соціальна взаємодія та передумови навчальної діяльності. Саме в цей період дитина активно засвоює соціальний досвід, опановує нові форми спілкування, розвиває самостійність, довільність поведінки та здатність до взаємодії з однолітками й дорослими. Е. А. Данілавічютє, С. В. Лиєвченко [2, с. 212] підкреслюють, що ефективність розвитку дітей дошкільного віку значною мірою залежить від своєчасного врахування їхніх індивідуальних освітніх потреб та створення відповідних психолого-педагогічних умов. О .І. Романчук [6, с. 45] зазначає, що саме дошкільний період є найбільш сприятливим для раннього виявлення порушень розвитку та організації комплексної допомоги дитині.

Розлади аутистичного спектра являють собою групу порушень нейророзвитку, основними проявами яких є труднощі соціальної взаємодії, комунікації та наявність обмежених, повторюваних форм поведінки й інтересів. Т. В. Скрипник [7] підкреслює, що аутизм характеризується не ізольованими порушеннями окремих психічних функцій, а своєрідністю розвитку особистості, яка охоплює когнітивну, емоційну, комунікативну та поведінкову сфери. О. І. Романчук [6] наголошує, що прояви РАС є надзвичайно різноманітними, а їх інтенсивність може істотно відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей дитини. Д. І. Шульженко [8] зазначає, що своєчасна психолого-педагогічна діагностика є необхідною умовою визначення освітніх потреб дитини та побудови ефективної системи корекційної допомоги.

Однією з найхарактерніших особливостей дітей із РАС є порушення розвитку мовлення та комунікативної діяльності. Н. В. Базима [1] наголошує, що мовленнєві труднощі можуть проявлятися як затримкою мовленнєвого розвитку, так і недостатньою сформованістю діалогічного мовлення, ехолаліями, труднощами використання мовлення як засобу соціальної взаємодії. Л. М. Шипіцина [3, с. 115] зазначає, що порушення мовлення тісно пов'язані з недостатнім розвитком соціальної комунікації та взаєморозуміння з оточуючими.

У дошкільному віці прояви РАС охоплюють практично всі сфери психічного розвитку. А. Л. Душка [4] зазначає, що діти часто демонструють труднощі встановлення емоційного контакту, недостатню потребу у взаємодії з іншими людьми, обмеженість інтересів, стереотипність поведінки, підвищену або знижену сенсорну чутливість та труднощі адаптації до змін. О. М. Катоній [5] підкреслює, що саме комплексний характер порушень визначає необхідність використання багатокомпонентної психодіагностики, яка дає можливість оцінити не лише рівень інтелектуального розвитку, а й особливості соціальної взаємодії, поведінки, мовлення та сенсорного функціонування.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що дошкільний вік є визначальним періодом для виявлення розладів аутистичного спектра, оскільки саме в цей час найбільш чітко проявляються особливості соціальної взаємодії, комунікативної діяльності, когнітивного розвитку та поведінкової регуляції.

Мета статті: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості дітей дошкільного віку з різним ступенем вираженості розладів аутистичного спектра.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося на базі громадської організації «Соняшник» та благодійної організації «Зернятко» (м. Полтава), діяльність яких спрямована на психолого-педагогічний супровід дітей із розладами аутистичного спектра. Дослідження здійснювалося у природних умовах під час індивідуальних і групових занять із дотриманням етичних принципів, інформованої згоди батьків (законних представників) та конфіденційності отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 57 дітей дошкільного віку з різним ступенем вираженості аутистичних проявів, серед яких були діти з окремими аутистичними симптомами, легким або помірним та важким ступенем аутизму. Відбір учасників здійснювався з урахуванням наявності встановленого діагнозу або підтверджених аутистичних проявів, вікової однорідності та відсутності тяжких супутніх інтелектуальних і соматичних порушень.

Емпіричне дослідження здійснювалося у формі констатувального експерименту та було спрямоване на вивчення психологічних особливостей дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. Для збору емпіричних даних використовувалися спостереження, індивідуальна бесіда, психодіагностичне тестування та методи математичної статистики для визначення достовірності міжгрупових відмінностей.

Комплекс психодіагностичних методик забезпечив оцінку основних проявів РАС, когнітивного розвитку, особливостей мислення, соціальної взаємодії та поведінки дітей. Ступінь вираженості аутистичних проявів визначався за шкалою оцінки проявів дитячого аутизму (CARS), когнітивний розвиток – за шкалою тестів розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона (варіант Л. Термена) та Міжнародною шкалою продуктивності Leiter–3. Особливості пізнавальної діяльності досліджувалися за методикою «Закінчи розповідь» (Г. Урунтаєва) та

завданням «Кому чого не вистачає», а Карта спостереження за дитиною з РАС використовувалася для якісної оцінки поведінкових, комунікативних і соціально-емоційних проявів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за шкалою оцінки проявів дитячого аутизму CARS засвідчив наявність трьох груп дітей, які відрізняються ступенем вираженості аутистичних проявів та особливостями психологічного розвитку. До І групи увійшли діти з окремими проявами аутизму (17%), ІІ групу становили діти з легким або помірним ступенем аутизму (58%), а ІІІ групу – діти з важким ступенем аутизму (25%).

До І групи увійшли 17% дітей, для яких характерне переважання незначних відхилень більшості показників при збереженні окремих функцій на рівні вікової норми. У 8% дітей виявлено незначні порушення за показниками володіння тілом, адаптація до змін, використання та реакції на смакові подразники, запахи та дотики і рівень активності, помірні відхилення за показником прояв інтелекту та виражені порушення словесного спілкування. Водночас показники стосунки з людьми, наслідування, емоційна реакція, використання предметів, зорова реакція, слухова реакція та боязкість та нервозність відповідали віковій нормі. Ще 9% дітей характеризувалися незначними порушеннями стосунків з людьми, наслідування, емоційної реакції, зорової реакції, слухової реакції, невербального спілкування та прояву інтелекту, тоді як за показниками адаптація до змін і словесне спілкування спостерігалися помірні відхилення. При цьому володіння тілом, використання предметів, використання та реакції на смакові подразники, запахи та дотики, а також боязкість та нервозність залишалися в межах вікової норми.

Отже, для дітей І групи характерне домінування незначних порушень, тоді як найбільш виражені труднощі стосуються словесного спілкування, адаптації до змін і прояву інтелекту.

До ІІ групи увійшли 58% дітей із легким або помірним ступенем аутизму. Порівняно з першою групою у них виявлено більш виражені порушення соціальної взаємодії, комунікації, емоційної сфери, сенсорного реагування та поведінкової регуляції. За показником стосунки з людьми незначні відхилення встановлено у 17% дітей, помірні – у 41%. За показником наслідування незначні порушення виявлено у 25%, помірні – у 25%, значні – у 8% дітей. Емоційна реакція характеризувалася незначними відхиленнями у 33% та помірними – у 25% дітей. За показником володіння тілом у 8% дітей показники відповідали віковій нормі, тоді як у 50% спостерігалися незначні порушення. За показником використання предметів норма встановлена у 8%, помірні відхилення – у 25%, більш виражені – ще у 25% дітей. Найбільш виражені труднощі спостерігалися за показником адаптація до змін: у 8% дітей показники відповідали нормі, у 8% відзначалися незначні, а у 42% – помірні порушення. Особливості зорової реакції виявлено у всіх дітей цієї групи (58%). За показником слухова реакція норма встановлена у 8%, незначні відхилення – у 25%, помірні – у 17% дітей. За показником використання та реакції на смакові подразники, запахи та дотики норма виявлена у 17%, незначні порушення – у 33%, помірні – у 8% дітей. За показником боязкість та нервозність у 8% дітей показники відповідали нормі, у 17% відзначалися незначні, у 25% – помірні та у 8% – значні відхилення. Найбільш суттєві труднощі комунікативної сфери спостерігалися за показником словесне спілкування, де у 41% дітей встановлено помірні, а у 17% – значні порушення. За показником невербальне спілкування у 33% дітей виявлено незначні, у 25% – помірні відхилення. За показником рівень активності незначні порушення встановлено у 41%, помірні – у 17% дітей. За показником прояв інтелекту у 25% дітей виявлено незначні, у 25% – помірні та у 8% – значні відхилення.

Отже, діти ІІ групи характеризуються більш вираженими порушеннями порівняно з першою групою. Найбільші труднощі спостерігаються за показниками стосунки з людьми, адаптація до змін, словесне спілкування, невербальне спілкування, зорова реакція, емоційна реакція та наслідування.

До ІІІ групи увійшли 25% дітей, у яких за шкалою оцінки проявів дитячого аутизму CARS встановлено важкий ступінь аутизму. Для цієї групи характерні найбільш виражені порушення соціальної взаємодії, комунікації, емоційної регуляції та адаптаційних можливостей. За показником стосунки з людьми у всіх дітей (25%) виявлено помірні порушення. За показником наслідування у 17% дітей встановлено помірні, а у 8% – значні відхилення. За показником емоційна реакція у 8% дітей спостерігалися незначні, у 17% – помірні порушення. За показником володіння тілом у більшості дітей відзначалися помірні відхилення. За показником використання предметів у 8% дітей виявлено помірні, у 17% – значні порушення. Найбільш виражені труднощі встановлено за показником адаптація до змін, оскільки всі діти цієї групи (25%) демонстрували виражені порушення. За показником зорова реакція у 8% дітей результати відповідали віковій нормі, у 17% спостерігалися незначні відхилення. За показником слухова реакція у 8% дітей також зберігалася вікова норма, тоді як у 17% встановлено незначні порушення. За показником використання та реакції на смакові подразники, запахи та дотики у 8% дітей показники відповідали віковій нормі, у 8% виявлено незначні, у 9% – помірні відхилення. За показником боязкість та нервозність у всіх дітей (25%) спостерігалися помірні порушення. За показником словесне спілкування у 17% дітей встановлено помірні, у 8% – значні порушення. За показником невербальне спілкування у 8% дітей виявлено незначні, у 8% – помірні та у 9% – значні відхилення. За показником рівень активності у 8% дітей спостерігалися незначні, у 17% – помірні порушення. За показником прояв інтелекту у 8% дітей встановлено помірні, а у 17% – значні відхилення.

Отже, діти ІІІ групи характеризуються найбільшою вираженістю порушень практично за всіма показниками шкали оцінки проявів дитячого аутизму CARS. Найбільш істотні труднощі виявлено за показниками стосунки з людьми, наслідування, адаптація до змін, словесне спілкування, невербальне спілкування, емоційна реакція, використання предметів та прояв інтелекту.

Після аналізу психологічних особливостей дітей кожної групи було здійснено порівняльний аналіз

результатів, отриманих за комплексом психодіагностичних методик, а саме: шкалою тестів розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона (варіант Л. Термена), методикою «Закінчи розповідь» (Г. Урунтаєва), Міжнародною шкалою продуктивності Leiter–3, методикою «Кому чого не вистачає», шкалою оцінки проявів дитячого аутизму (CARS) та Картою спостереження за дитиною з РАС. Порівняльний аналіз підтвердив закономірності, встановлені під час аналізу психологічних особливостей кожної групи. Діти з окремими аутистичними симптомами продемонстрували статистично достовірно кращі результати практично за всіма досліджуваними показниками порівняно з дітьми з легким або помірним та важким ступенем аутизму ($p < 0,05$). Зокрема, вони характеризувалися нижчим ступенем аутистичних проявів, вищим рівнем розумового розвитку, кращими показниками когнітивного функціонування, мовлення, соціальної взаємодії, сенсорної інтеграції та встановлення емоційного контакту.

Порівняння дітей з легким або помірним і важким ступенем аутизму показало, що за частиною досліджуваних показників статистично значущих відмінностей не виявлено. Це стосується загальної характеристики дитини, рухів і дій, гнозису, мовленнєвих функцій, мислення та здатності до копіювання геометричних фігур, що свідчить про подібний характер порушень зазначених сфер у дітей обох груп.

Водночас за показниками, які характеризують вираженість основних проявів розладів аутистичного спектра, між цими групами встановлено достовірні відмінності. Так, діти з легким або помірним ступенем аутизму мали статистично вищий рівень розумового розвитку, а також нижчі показники порушення активізації пізнавальних психічних процесів (АРР), порушення встановлення емоційного контакту та порушення сенсорної інтеграції порівняно з дітьми з важким ступенем аутизму ($p < 0,01$). Результати інших використаних психодіагностичних методик також свідчили про кращий розвиток моторики, зорово-моторної координації, мануальних навичок, графомоторики, мовлення, пізнавальних здібностей та імітаційної діяльності у дітей з легким або помірним ступенем аутизму.

Отримані результати повністю узгоджуються з даними, одержаними за шкалою оцінки проявів дитячого аутизму (CARS). Зокрема, у дітей I групи переважали незначні порушення більшості досліджуваних функцій, у дітей II групи спостерігалося суттєве зростання труднощів соціальної взаємодії, комунікативної діяльності, емоційної регуляції та адаптації, тоді як діти III групи характеризувалися найбільшою вираженістю порушень практично за всіма показниками. Таким чином, результати порівняльного аналізу підтверджують тенденцію до послідовного посилення когнітивних, мовленнєвих, сенсорних та соціально-комунікативних порушень зі збільшенням ступеня вираженості аутистичних проявів.

Висновки. Отже, результати комплексного психодіагностичного дослідження свідчать, що ступінь вираженості аутистичних проявів безпосередньо пов'язаний із рівнем розвитку когнітивної, мовленнєвої, сенсорної та соціально-комунікативної сфер. Найвищий рівень функціонування встановлено у дітей з окремими аутистичними симптомами, тоді як найбільш виражені порушення характерні для дітей з важким ступенем аутизму. Разом із тим подібність окремих показників у дітей з легким або помірним та важким ступенем аутизму свідчить про системний характер порушень, властивих розладам аутистичного спектра, тоді як достовірні міжгрупові відмінності за показниками розумового розвитку, когнітивної активності, емоційного контакту та сенсорної інтеграції відображають поступове ускладнення клініко-психологічної картини зі зростанням ступеня аутистичних проявів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Базима Н. В. Розвиток мовлення у дітей з аутизмом. Харків: Вид-во «Ранок», 2018. 144 с.
2. Данілавічютє Е.А., Лиєвченко С.В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навч.-метод. посіб. / за ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Видавнича група «А.С.К.», 2012. 360 с.
3. Дитячий аутизм : хрестоматія / уклад. Л. М. Шипіцина. СПб.: Речь, 2001. 342 с.
4. Душка А. Л. Дитина з розладами аутистичного спектра. Харків : Вид-во «Ранок», 2018. 32 с.
5. Катоній О. М. Методики та форми допомоги дітям з розладами спектру аутизму. *Таврійський вісник освіти.* 2019. № 3 (50). С. 253–260.
6. Романчук О. Розлади спектру аутизму. В запитаннях та відповідях. Львів: Свічадо, 2016. 168 с.
7. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: монографія. Київ: Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.
8. Шульженко Д. І. Основи психологічної корекції аутистичних порушень у дітей. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 385 с.
9. Hull L., Petrides K. V., Allison C., Smith P., Baron-Cohen S., Lai M.-C., Mandy W. P. L. «Putting on My Best Normal»: Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2017. Vol. 47, № 8. P. 2519–2534. DOI: DOI: https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5
10. Lai M.-C., Lombardo M. V., Auyeung B., Chakrabarti B., Baron-Cohen S. Sex/Gender Differences and Autism: Setting the Scene for Future Research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.* 2015. Vol. 54, № 1. P. 11–24. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.003
11. Loomes R., Hull L., Mandy W. P. L. What Is the Male-to-Female Ratio in Autism Spectrum Disorder? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2017. Vol. 56, № 6. P. 466–474. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.03.013
12. Mandy W., Lai M.-C. Towards Sex– and Gender-Informed Autism Research. *Autism.* 2017. Vol. 21, № 6. P. 643–645. DOI: https://doi.org/10.1177/1362361317706904
13. Werling D. M., Geschwind D. H. Sex Differences in Autism Spectrum Disorders. *Current Opinion in Neurology*. 2013. Vol. 26, № 2. P. 146–153. DOI: https://doi.org/10.1097/WCO.0b013e32835ee548

Дата першого надходження статті до видання: 14.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 378.147:159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.39

Міщиха Л. П.
доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID: 0000-0001-7144-3245

Кравченко В. Ю.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри суспільних наук
Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу
ORCID: 0000-0002-7615-946x

ГРУПОВІ МЕТОДИ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВІТАГЕННОГО НАВЧАННЯ

GROUP WORK METHODS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL POTENTIAL AND OPPORTUNITIES FOR THE IMPLEMENTATION OF VITAGENIC LEARNING

У статті здійснено теоретичний аналіз психолого-педагогічного потенціалу групових методів навчання як засобу реалізації вітагенних педагогічних технологій у закладах вищої освіти. Обґрунтовано актуальність їх використання в умовах компетентнісної модернізації вищої освіти, що передбачає активізацію пізнавальної діяльності, розвиток професійних компетентностей, критичного мислення, рефлексії та інтеграцію особистісного досвіду здобувачів у процес засвоєння нових знань. Розкрито дидактичні можливості групової взаємодії, яка забезпечує активне залучення учасників до спільного розв'язання навчальних завдань, формування навичок співробітництва, аргументованого висловлення власної позиції, прийняття колективних рішень і відповідальності за результати спільної діяльності. Проаналізовано рефлексивні, дискусійні, тренінгові, кооперативні, проєктні, ігрові та інтерактивні методи навчання, а також метод аналізу конкретних ситуацій (case study), визначено їх психологічні механізми та освітні можливості у формуванні суб'єктної позиції майбутнього фахівця. Показано, що ефективність зазначених методів зумовлена їх здатністю актуалізувати, осмислювати й педагогічно доцільно використовувати життєвий досвід здобувачів освіти, забезпечуючи перехід від репродуктивного засвоєння знань до їх особистісного й професійного осмислення. Особливу увагу приділено інтеграції групових методів із принципами вітагенного навчання, що сприяє підвищенню навчальної мотивації, розвитку рефлексивних умінь, комунікативної компетентності, здатності до співпраці та застосування знань у професійно орієнтованих ситуаціях. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності окремих групових методів та визначенням психолого-педагогічних умов їх оптимального застосування у професійній підготовці здобувачів різних спеціальностей.

Ключові слова: групові методи навчання, групова робота, вітагенне навчання, вітагенні педагогічні технології, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, інтерактивне навчання, тренінг, навчальна взаємодія, рефлексія, професійна підготовка, компетентнісний підхід.

The article presents a theoretical analysis of the psychological and pedagogical potential of group learning methods as a means of implementing vitagenic educational technologies in higher education institutions. The relevance of their application within the context of the competence-based modernization of higher education is substantiated, as it involves enhancing students' cognitive activity, developing professional competencies, critical thinking, reflective skills, and integrating learners' personal experience into the process of acquiring new knowledge. The didactic potential of group interaction is revealed, demonstrating its role in actively engaging participants in collaborative problem-solving, fostering cooperation skills, encouraging reasoned argumentation, promoting collective decision-making, and developing responsibility for shared learning outcomes. Reflective, discussion-based, training, cooperative, project-based, game-based, and interactive learning methods, as well as the case study method, are analyzed, and their psychological mechanisms and educational potential for fostering the learner's active subject position and professional development are identified. It is shown that the effectiveness of these methods is determined by their ability to activate, facilitate reflection on, and pedagogically utilize students' life experience, thereby promoting the transition from reproductive learning to the personal and professional construction of knowledge. Particular attention is paid to the integration of group learning methods with the principles of vitagenic learning, which contributes to increased learning motivation, the development of reflective abilities, communicative competence, collaboration skills, and the application of acquired knowledge in professionally oriented situations. Prospects for further research are associated with the empirical verification of the effectiveness of specific group learning methods and the identification of psychological and pedagogical conditions for their optimal implementation in the professional training of students across various fields of study.

Key words: group learning methods, group work, vitagenic learning, vitagenic educational technologies, higher education institution, higher education students, interactive learning, training, educational interaction, reflection, professional training, competence-based approach.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасна вища освіта дедалі більше орієнтується не лише на засвоєння здобувачами системи фахових знань, а й на формування здатності самостійно працювати з інформацією, критично оцінювати проблемні ситуації, аргументовано відстоювати власну позицію, ефективно співпрацювати та ухвалювати виважені рішення. Це актуалізує необхідність упровадження таких способів організації освітнього процесу, які забезпечують активну пізнавальну діяльність, залучають здобувачів до змістовної взаємодії та створюють умови для набуття досвіду колективного розв'язання навчальних завдань.

Традиційні форми навчання, зорієнтовані переважно на передачу й відтворення знань, не завжди сприяють розвитку компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Натомість групові методи ґрунтуються на співпраці учасників, обговоренні, аналізі та спільному пошуку рішень. Такий формат роботи стимулює активну пізнавальну діяльність, розвиває вміння аргументувати власну думку, враховувати альтернативні погляди, досягати узгоджених рішень і відповідально ставитися до спільного результату. Ефективність групової роботи визначається не самим фактом об'єднання здобувачів у малі групи, а якістю їхньої взаємодії, рівнем залученості, відкритістю до діалогу та готовністю координувати індивідуальні дії задля досягнення спільної мети. За таких умов створюються сприятливі передумови для розвитку комунікативних умінь, критичного мислення, рефлексії, навичок співробітництва й конструктивного розв'язання професійно значущих завдань.

Сучасні суспільні виклики висувають нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців, які мають не лише володіти ґрунтовними знаннями, а й уміти творчо застосовувати їх у практичній діяльності, адаптуватися до змін і знаходити ефективні рішення в нестандартних ситуаціях. Однією з провідних тенденцій розвитку вищої освіти є інтеграція теоретичної підготовки з особистісним і життєвим досвідом здобувачів, що сприяє формуванню професійних компетентностей, розвитку суб'єктності, самостійності та готовності до майбутньої професійної діяльності.

У цьому контексті особливої актуальності набуває вітагенне навчання, яке передбачає використання особистісного досвіду здобувачів як важливого ресурсу пізнання й професійного становлення. Водночас психолого-педагогічний потенціал групових методів у забезпеченні актуалізації, осмислення та інтеграції цього досвіду в освітній процес залишається недостатньо висвітленим. Це зумовлює необхідність визначення найбільш ефективних методів групової роботи, розкриття їхніх психолого-педагогічних можливостей і обґрунтування їх застосування в реалізації вітагенного навчання у закладах вищої освіти. Саме цим визначається актуальність і вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема застосування групових методів навчання у закладах вищої освіти широко представлена у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Теоретичні засади кооперативного навчання, його принципи, структурні компоненти та умови ефективної організації розкрито у працях Д. Джонсона, Р. Джонсона, К. Сміта [9], які обґрунтували переваги навчальної взаємодії порівняно з індивідуальними формами організації освітнього процесу. Практичні аспекти використання технологій спільного навчання у закладах вищої освіти систематизовано в роботі Е. Барклі, К. Мейджор і К. Кросс [10].

Ефективність кооперативного навчання підтверджується численними емпіричними дослідженнями. Так, Р. Гілліс, Е. Кіндт та ін. [11; 13] узагальнили результати досліджень щодо впливу групової взаємодії на навчальні досягнення, розвиток критичного мислення, комунікативних умінь і соціальної компетентності здобувачів, довели позитивний вплив кооперативного навчання на академічні результати та якість засвоєння навчального матеріалу. Значення активних методів навчання для розвитку самостійності та пізнавальної активності обґрунтовано М. Прінсом [14], а роль партнерської взаємодії у професійному становленні здобувачів висвітлено К. Топпінгом [15] та С. Ямаріком [16]. Навчання через досвід є центральною ідеєю теорії Д. Колба [12].

У вітчизняній психолого-педагогічній науці питання організації групового навчання, застосування інтерактивних технологій та професійної підготовки здобувачів вищої освіти висвітлено у працях Л. Міщихи [6; 7], у яких групові методи розглядаються в контексті інноваційної діяльності викладача закладу вищої освіти; Л. Зімакової, Н. Ковалевської та Н. Манжелій [1], які досліджують формування вітагенного професійного досвіду майбутніх фахівців; В. Кравченко [2–5], праці якої присвячені можливостям використання вітагенних педагогічних технологій у компетентнісно орієнтованому навчанні. Попри значну кількість досліджень, присвячених кооперативному та інтерактивному навчанню, питання психолого-педагогічного потенціалу групових методів саме як засобу реалізації вітагенного навчання у закладах вищої освіти залишається недостатньо розробленим. Потребують подальшого наукового обґрунтування механізми актуалізації особистісного досвіду здобувачів у груповій взаємодії, а також визначення методів, які найповніше забезпечують інтеграцію життєвого досвіду з професійною підготовкою.

Мета статті – теоретично проаналізувати основні методи групової роботи, що застосовуються в закладах вищої освіти, та розкрити їхній психолого-педагогічний потенціал і можливості використання в реалізації вітагенного навчання.

Виклад основного матеріалу. Важливою умовою реалізації компетентнісного підходу є використання технологій вітагенного навчання, які передбачають залучення життєвого досвіду здобувачів до опанування нового змісту освіти. Опора на особистісно значущі знання й переживання дає змогу пов'язати теоретичні положення з реальними

життєвими та професійними ситуаціями, підвищує практичну цінність навчального матеріалу й забезпечує його глибше розуміння. У цьому контексті особливого значення набувають групові методи, оскільки саме взаємодія створює умови для актуалізації, інтерпретації та переосмислення індивідуального досвіду. Обмін поглядами, обговорення різних способів розв'язання проблем, зіставлення власних суджень із позиціями інших учасників сприяють формуванню нових смислових зв'язків і трансформації особистого досвіду у професійно значуще знання.

Психолого-педагогічний потенціал групових методів реалізується через комплекс взаємопов'язаних функцій. Навчальна функція забезпечує не лише засвоєння, а й осмислене застосування знань у різних навчальних ситуаціях. Завдяки спільному аналізу, аргументації власної позиції та обговоренню альтернативних підходів здобувачі поглиблюють розуміння навчального матеріалу й набувають досвіду його практичного використання [10; 11; 15]. Розвивальна функція спрямована на формування критичного, аналітичного й творчого мислення. Колективний пошук рішень, оцінювання їхньої доцільності, висунення нових ідей та готовність переглядати власні судження під впливом переконливих аргументів розвивають інтелектуальну гнучкість, здатність до аналізу й уміння розглядати проблему з різних позицій [10; 14]. Комунікативна функція забезпечує розвиток культури професійного спілкування, умінь вести конструктивний діалог, аргументовано висловлювати власну думку, уважно слухати співрозмовника та ефективно використовувати зворотний зв'язок. Такий досвід є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців до професійної взаємодії [10; 11]. Функція соціалізації виявляється у формуванні навичок співробітництва, взаємної відповідальності, дотримання норм академічної взаємодії та прийняття спільних рішень. Робота в групі навчає координувати власні дії із загальною метою, виконувати різні соціальні ролі та конструктивно розв'язувати суперечності, що сприяє розвитку соціальної компетентності [9; 11]. Мотиваційна функція полягає в активізації пізнавального інтересу, підтримці внутрішньої мотивації та залученні здобувачів до спільного пошуку розв'язання навчальних завдань. Усвідомлення значущості власного внеску, можливість впливати на результат і відчуття причетності до спільної діяльності стимулюють навчальну активність та відповідальне ставлення до освітнього процесу [11; 14]. Рефлексивна функція забезпечує усвідомлення здобувачами власних способів мислення, особливостей взаємодії, досягнутих результатів і труднощів, що виникали під час виконання завдань. Це створює умови для самокорекції, розвитку рефлексивної культури та вдосконалення навчальної діяльності [10; 12; 15].

Ефективність групових методів [6; 7] визначається дією низки психологічних механізмів. Взаємне навчання спонукає учасників пояснювати матеріал, аргументувати власні висновки та спільно долати труднощі, що забезпечує глибше засвоєння знань.

Таким чином, групова взаємодія створює умови для інтеграції індивідуального життєвого досвіду з науковими знаннями, формування професійного мислення та розвитку здатності застосовувати набуті компетентності у майбутній професійній діяльності.

Вітагенне навчання (термін походить від лат. vita – життя та грец. genesis – походження, становлення) у сучасному психолого-педагогічному дискурсі розглядається як особистісно орієнтована освітня технологія, що забезпечує інтеграцію індивідуального життєвого досвіду здобувача освіти у процес конструювання нових знань. Теоретичним підґрунтям цього підходу є положення про визначальну роль суб'єктивного досвіду у когнітивному розвитку особистості, формуванні індивідуальної системи смислів і професійної компетентності [2].

У психологічному аспекті вітагенний досвід являє собою інтегровану систему особистісно значущих знань, емоційних переживань, ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій, сформованих у процесі життєдіяльності людини. На відміну від нової інформації, що лише сприймається, життєвий досвід характеризується високим рівнем інтеріоризації, зберігається у довготривалій пом'яті та актуалізується відповідно до вимог нових життєвих, професійних або навчальних ситуацій. Саме актуалізація індивідуального досвіду є одним із провідних психологічних механізмів осмисленого засвоєння навчального матеріалу, розвитку рефлексивного мислення та формування нових знань [2].

Психологічна цінність вітагенного навчання полягає у створенні умов для активізації процесів рефлексії, смислотворення, самопізнання та професійної самоідентифікації. Нові знання не засвоюються ізольовано, а інтегруються у вже сформовану когнітивну систему особистості, що забезпечує їхню глибшу інтеріоризацію, стійкість і можливість подальшого практичного застосування. Такий підхід відповідає сучасним психологічним концепціям конструктивістського навчання, відповідно до яких суб'єкт є активним учасником процесу побудови власного знання.

У структурі вітагенних педагогічних технологій виокремлюють систему взаємопов'язаних методичних прийомів, кожен із яких виконує специфічну психолого-педагогічну функцію та забезпечує актуалізацію, осмислення й інтеграцію особистісного досвіду у процесі навчання. Зокрема, стартова актуалізація життєвого досвіду спрямована на активізацію наявних знань, уявлень і когнітивних схем, що створює підґрунтя для сприйняття та осмислення нового навчального матеріалу. Вітагенна проекція передбачає використання індивідуального досвіду для інтерпретації нових навчальних або професійно орієнтованих ситуацій, а вітагенне конструювання сприяє розвитку аналітико-синтетичного мислення шляхом моделювання, систематизації, узагальнення та побудови концептуальних структур. Використання вітагенних аналогій забезпечує встановлення смислових зв'язків між попереднім досвідом і новою інформацією, стимулюючи рефлексію, порівняння та переосмислення власного досвіду.

Важливе місце посідає прийом вітагенного натхнення, який орієнтований на розвиток творчого мислення, професійної уяви, емпатії та здатності прогнозувати можливі результати власної діяльності. Водночас вітагенний синтез забезпечує інтеграцію особистісного досвіду й нових знань у цілісну систему, а голографічна проекція розширює межі індивідуального досвіду шляхом залучення соціального, культурного та професійного досвіду інших людей, художніх творів, медіаресурсів, результатів наукових досліджень і безпосередньої взаємодії з представниками різних професійних спільнот [2].

Психологічна ефективність вітагенного навчання значною мірою визначається розвитком рефлексивних процесів. Саме тому важливе місце у структурі занять посідають рефлексивні запитання, які стимулюють самоаналіз пізнавальної діяльності, усвідомлення власних переживань, переоцінку попереднього досвіду та інтеграцію нових знань у систему особистісних смислів. Рефлексія у цьому випадку виступає не лише механізмом самопізнання, а й психологічною умовою розвитку метакогнітивних умінь, критичного мислення та професійної самосвідомості.

Реалізація вітагенних педагогічних технологій у закладах вищої освіти здійснюється через використання групових методів навчання. Розглянемо їх більш детально.

Рефлексивні технології – асоціативні методи, що забезпечують актуалізацію особистісного досвіду через встановлення смислових зв'язків між новими знаннями та вже сформованими когнітивними структурами особистості [2; 8]. Рефлексивна функція виявляється у здатності здобувачів аналізувати власні дії, внесок у спільний результат, особливості взаємодії та труднощі, що виникали під час виконання завдання. Рефлексія допомагає усвідомити не лише зміст засвоєного матеріалу, а й способи організації власної діяльності та спілкування.

Метод аналізу конкретних ситуацій (*case study*), який дозволяє моделювати професійні або життєві проблеми, сприяє розвитку психологічної компетентності, навичок прийняття рішень, емпатійного аналізу та інтеграції теоретичних знань із практичним досвідом. Крім того, аналіз конкретних ситуацій дає змогу пов'язати теоретичні знання з практичними завданнями. Учасники аналізують умови проблеми, визначають суттєві чинники, пропонують можливі варіанти дій і прогнозують наслідки прийнятих рішень. Такий метод особливо доцільний у професійній підготовці, оскільки формує здатність застосовувати знання в умовах невизначеності.

Дискусійні методи, що забезпечують розвиток комунікативної компетентності та критичного мислення. Навчальна дискусія сприяє розвитку аргументованого мислення та культури діалогу. Її доцільно використовувати для аналізу проблем, що не мають однозначного розв'язання. Результативність дискусії залежить від сформульованості проблемного питання, готовності учасників до обговорення та дотримання правил взаємоповаги.

Інтерактивні технології, зокрема віртуальна реальність (VR), розширена реальність (AR) та освітні ігри (serious games), набувають дедалі ширшого застосування у закладах вищої освіти. Їх використання створює умови для набуття практичного досвіду, виконання інтерактивних завдань і моделювання професійних ситуацій, що сприяє глибшому розумінню навчального матеріалу та підвищує ефективність його засвоєння.

Ігрові методи (рольові, ділові, імітаційні ігри) передбачають моделювання професійних і соціальних ситуацій, забезпечуючи розвиток професійних компетентностей, комунікативних умінь і навичок прийняття рішень. У процесі гри здобувачі освіти мають можливість апробувати різні моделі поведінки, усвідомити особливості професійної взаємодії та проаналізувати наслідки власних рішень. Обов'язковим етапом є рефлексивне обговорення результатів, під час якого відбувається осмислення набутого досвіду та його співвіднесення з майбутньою професійною діяльністю.

Тренінгові методи, що ґрунтуються на активній взаємодії учасників і спрямовані на розвиток пізнавальних, комунікативних і соціальних умінь, формування практичного досвіду, рефлексивних навичок та усвідомлення особливостей власної поведінки. Виконання інтерактивних вправ, моделювання ситуацій і спільне обговорення їх результатів дають змогу здобувачам освіти апробувати нові способи взаємодії, отримувати зворотний зв'язок і вдосконалювати власні моделі поведінки [3; 4].

Кооперативні методи (робота в малих групах), що передбачають організацію спільної діяльності на засадах взаємозалежності учасників, розподілу функцій, узгодження дій і колективної відповідальності за результат. Така взаємодія забезпечує взаємне навчання, активний обмін знаннями й досвідом, сприяє розвитку навичок співробітництва, уміння домовлятися, враховувати позиції інших і досягати спільної мети. Робота в малих групах створює умови для активної участі кожного здобувача освіти, надаючи можливість висловлювати власну думку, ставити запитання, пояснювати навчальний матеріал іншим і брати участь у виробленні спільних рішень [2; 3; 4].

Проєктні методи, що передбачають спільне виконання дослідницьких або практико орієнтованих завдань і створення спільного інтелектуального чи практичного продукту [4]. Проєктна діяльність охоплює визначення мети, планування роботи, розподіл завдань, пошук і опрацювання інформації, координацію спільних дій та презентацію отриманих результатів. Використання цього методу сприяє розвитку самостійності, відповідальності, дослідницьких умінь і навичок командної взаємодії.

Під час викладання навчальної дисципліни «Диференціальна психологія» у 2025–2026 навчальному році студентам першого курсу спеціальності 053 «Психологія» освітніх програм «Психологія» (150 осіб) та «Реабілітаційна психологія» (75 осіб) Карпатського національного університету імені

Василя Стефаника нами було повністю або частково (у вигляді окремих елементів) упроваджено зазначені вище групові методи навчання. Перед початком вивчення дисципліни було проведено опитування щодо очікувань студентів стосовно найбільш ефективних методів викладання та навчання. Усі респонденти (100%) зазначили, що саме активні групові методи, на їхню думку, найбільшою мірою сприятимуть ефективному засвоєнню навчального матеріалу та підвищенню зацікавленості дисципліною.

Після завершення вивчення дисципліни було проведено повторне опитування, спрямоване на оцінювання ефективності застосування групових методів навчання, визначення їхніх переваг і недоліків, а також рівня розвитку саморефлексії та задоволеності організацією освітнього процесу. Аналіз і статистична обробка результатів засвідчили, що 99% студентів були загалом задоволені організацією навчання із застосуванням активних групових методів. При цьому 88% респондентів відзначили, що саме використання цих методів сприяло кращому розумінню та засвоєнню навчального матеріалу. Переважна більшість студентів (98%) змогли визначити конкретні переваги групових методів навчання, тоді як лише 2% звернули увагу на окремі недоліки, які переважно стосувалися організаційно-технічних аспектів їх реалізації.

Зокрема, 83% студентів вказали, що найбільшою перевагою активних групових методів стала можливість поєднувати теоретичні знання з аналізом практичних ситуацій, а 80% опитаних відзначили підвищення власної навчальної мотивації. Понад дві третини респондентів (77%) зазначили, що виконання групових завдань сприяло розвитку комунікативної компетентності, навичок співпраці та конструктивної взаємодії. Водночас 74% студентів повідомили про підвищення здатності аргументовано висловлювати власну позицію та брати участь у професійній дискусії, а 69% відзначили розвиток рефлексивних умінь.

Найефективнішими формами групової роботи, на думку респондентів, виявилися аналіз конкретних ситуацій (*case study*) (85%), психологічний тренінг (82%), групова дискусія (79%) та вітагенні вправи, засновані на актуалізації особистісного досвіду (75%). Найменш ефективними студенти визнали проєктні методи (55%), що, ймовірно, пов'язано з їхньою більшою тривалістю та високими вимогами до самостійної роботи.

Отримані результати свідчать про позитивне сприйняття здобувачами вищої освіти активних групових методів навчання та підтверджують їхній потенціал щодо розвитку пізнавальної активності, професійного мислення, рефлексивності, комунікативної компетентності та здатності застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності.

Висновки. Отже, групові методи можуть розглядатися як дієвий психолого-педагогічний інструментарій реалізації вітагенного навчання, оскільки забезпечують актуалізацію, обмін, рефлексивне осмислення та інтеграцію життєвого досвіду здобувачів у процесі засвоєння нових знань. Їх використання сприяє переходу від репродуктивного засвоєння навчального матеріалу до його особистісного осмислення, розвитку суб'єктної позиції, критичного мислення, комунікативної компетентності, рефлексії та готовності застосовувати набуті знання у професійній діяльності.

Найбільший потенціал у реалізації вітагенного навчання мають навчальна дискусія, аналіз конкретних ситуацій (case-study), рольові та ділові ігри, дебати, метод проєктів, робота в малих групах та інші форми навчальної взаємодії, що передбачають активний діалог, взаємне навчання, аргументований обмін позиціями й колективний пошук способів розв'язання навчальних і професійно орієнтованих завдань. Саме у процесі такої взаємодії індивідуальний життєвий досвід набуває освітньої цінності, трансформується у професійно значущі знання та стає підґрунтям для формування компетентностей, необхідних майбутньому фахівцеві.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним вивченням ефективності окремих групових методів у реалізації вітагенного навчання, визначенням психолого-педагогічних умов їх застосування в закладах вищої освіти та розробленням методичних рекомендацій щодо їх інтеграції у професійну підготовку здобувачів різних спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зімакова Л.В., Ковалевська Н.В., Манжелій Н.М. Формування вітагенного професійного досвіду в майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. *Педагогічні науки*. 2023. № 81. С. 66-72. URL: https://pedsciences.com.ua/web/uploads/pdf/article_26_1_2023_Zimakova.pdf

2. Кравченко В. Ю. Вітагенні педагогічні технології. *The XII International Scientific and Practical Conference «Modern Education – Accessibility, Quality, Recognition and Problems»* (Helsinki, Finland, March 25-27, 2024). Helsinki, 2024. P. 209-210.

3. Кравченко В. Ю. Дистанційна форма навчання в умовах посилення національної безпеки України. *The III International Scientific and Practical Conference «The Most Difficult Problems of Youth and Ways to Solve Them»* (Krakow, Poland, January 20–22, 2025). Krakow, 2025. P. 242-243.

4. Кравченко В. Ю. Енерджайзер та айсбрейкер – психотехніки активності студентів на занятті. *Сучасні світові тенденції розвитку науки, освіти і технологій*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 20 березня 2024 р.): у 2 ч. Біла Церква : ЦФЕНД, 2024. Ч. 1. С. 53-54.

5. Кравченко В. Ю., Штанько Я. В. Практика застосування інноваційних методів навчання у вищій школі. *Теоретичні та практичні дослідження в галузі гуманітарних і природничих наук*: матеріали науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 24-25 лютого 2023 р.). Одеса, 2023. С. 89-91.

6. Міщиха Л. П. Креативні психотехнології як умова розвитку творчого мислення особистості студента. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, т. 2. С. 110-115. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/22.pdf

7. Міщиха Л. П. Креативність як вагома характеристика інноваційної діяльності викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XII, вип. 26. С. 194-202. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719887/1/26_5.pdf#page=194

8. Овсянецька Л. П. Ціннісні орієнтації як фактор життєдіяльності і розвитку особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Плай, 2000. Вип. 5, ч. 1. С. 66-74.

9. Johnson D. W., Johnson R. T., Smith K. A. Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in College Teaching*. 2014. Vol. 25, No. 3-4. P. 85-118.

10. Barkley E. F., Major C. H., Cross K. P. *Collaborative Learning Techniques: A Handbook for College Faculty*. 2nd ed. San Francisco, CA : Jossey-Bass, 2014. 336 p.

11. Gillies R. M. Cooperative learning: Review of research and practice. *Australian Journal of Teacher Education*. 2016. Vol. 41, No. 3. P. 39-54. DOI: 10.14221/ajte.2016v41n3.3

12. Kolb D. A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. 2nd ed. Upper Saddle River, NJ : Pearson Education, 2015. 416 p.

13. Kyndt E., Raes E., Lismont B., Timmers F., Cascallar E., Dochy F. A meta-analysis of the effects of face-to-face cooperative learning. *Educational Research Review*. 2013. Vol. 10. P. 133–149. DOI: 10.1016/j.edurev.2013.02.002

14. Prince M. Does active learning work? A review of the research. *Journal of Engineering Education*. 2004. Vol. 93, No. 3. P. 223-231. DOI: 10.1002/j.2168-9830.2004.tb00809.x

15. Topping K. J. Trends in peer learning. *Educational Psychology*. 2005. Vol. 25, No. 6. P. 631–645. DOI: 10.1080/01443410500345172

16. Yamarik S. Does cooperative learning improve student learning outcomes? *Journal of Economic Education*. 2007. Vol. 38, No. 3. P. 259-277. DOI: 10.3200/JECE.38.3.259-27

Дата першого надходження статті до видання: 19.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922:316.356.2:392.5
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.40

Парасєй-Гочер А. О.
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID: 0000-0002-2340-5903

ЗАРУБІЖНІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖНАЦІОНАЛЬНОГО ШЛЮБУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

FOREIGN AND UKRAINIAN RESEARCH ON INTERNATIONAL MARRIAGE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті здійснено систематизований теоретичний огляд зарубіжних і вітчизняних досліджень міжнаціонального шлюбу як складного соціально-психологічного феномену. Показано, що вивчення цієї проблематики пройшло еволюцію від класичних соціально-демографічних і соціологічних студій, зосереджених на питаннях соціальної стратифікації, «гіпотезі обміну» та соціальних установках, до сучасних психологічних досліджень внутрішньоособистісних і міжособистісних процесів у міжкультурних союзах. Проаналізовано ключові теоретичні конструкти сучасної психології міжнаціонального шлюбу: акультурацію як динамічний процес зміни ідентичності, двовимірну (інтегративну) модель акультурації, ідеології різноманітності, культурне саморозширення та діадичну культурну спорідненість. Особливу увагу приділено психологічному благополуччю та ідентичності жінок у міжнаціональних шлюбах, для яких процес акультурації набуває багатовимірного характеру, а ключовими медіаторами адаптації виступають самооцінка й соціальна мережа підтримки. Узагальнено висновки новітніх мета-аналітичних та оглядових праць, що спростовують поширений стереотип про нижчу задоволеність стосунками у міжкультурних парах: якість таких стосунків визначається не культурною дистанцією між партнерами, а якістю комунікації, ідеологіями сприйняття різноманітності та наявними психологічними ресурсами. Обґрунтовано розуміння міжнаціонального шлюбу не лише як джерела стресу та адаптаційних викликів, а й як потужного ресурсу особистісного зростання та розширення ідентичності. Констатовано, що вітчизняний науковий простір у цій галузі залишається значною мірою незаповненим, особливо щодо психологічних механізмів самоактуалізації жінок зрілого віку в міжнаціональних шлюбах, що в умовах масової вимушеної міграції після повномасштабного вторгнення набуває не лише наукової, а й суспільної значущості. Результати огляду окреслюють теоретичні координати подальшого емпіричного дослідження.

Ключові слова: міжнаціональний шлюб, міжкультурні стосунки, акультурація, психологічне благополуччя, ідентичність, самоактуалізація жінок, задоволеність шлюбом, культурна різноманітність.

The article provides a systematic theoretical review of foreign and Ukrainian research on international (interethnic, intercultural) marriage as a complex socio-psychological phenomenon. It demonstrates that the study of this issue has evolved from classical socio-demographic and sociological research focused on social stratification, the exchange hypothesis, and social attitudes, towards contemporary psychological research into the intrapersonal and interpersonal processes within intercultural unions. The paper analyses the key theoretical constructs of the modern psychology of international marriage: acculturation as a dynamic process of identity change, the bi-dimensional (integrative) model of acculturation, diversity ideologies, cultural self-expansion, and dyadic cultural affinity. Particular attention is paid to the psychological well-being and identity of women in international marriages, for whom acculturation acquires a multidimensional character and whose adaptation is mediated primarily by self-esteem and social support networks. The article summarises the conclusions of recent meta-analytic and review studies that refute the widespread stereotype of lower relationship satisfaction among intercultural couples: the quality of such relationships is determined not by the cultural distance between partners but by the quality of communication, diversity ideologies, and available psychological resources. International marriage is conceptualised not only as a source of stress and adaptation challenges but also as a powerful resource for personal growth and identity expansion. It is stated that the Ukrainian research field in this area remains largely underexplored, especially regarding the psychological mechanisms of self-actualisation of mature-age women in international marriages, which – in the context of mass forced migration following the full-scale invasion – acquires both scholarly and social significance. The findings outline the theoretical coordinates for further empirical research.

Key words: international marriage, intercultural relationships, acculturation, psychological well-being, identity, women's self-actualisation, marital satisfaction, cultural diversity.

Постановка проблеми. Міжнаціональний шлюб є складним соціально-психологічним феноменом, дослідження якого набуло особливої актуальності в умовах глобалізації та зростаючої культурної мобільності населення. Зростання кількості таких союзів у всьому світі поставило перед психологічною наукою принципово нові питання: про механізми психологічної адаптації особистості в умовах міжкультурної взаємодії, про чинники задоволеності шлюбом при культурних відмінностях партнерів, про вплив такого шлюбу на ідентичність, психологічне благополуччя та особистісне зростання – зокрема, жінок. В умовах масової вимушеної міграції українок, спричиненої повномасштабним вторгненням

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

2022 р., ця проблематика набуває для вітчизняної психології не лише наукової, а й суспільної значущості.

Мета статті – здійснити систематизований огляд зарубіжних і вітчизняних досліджень міжнаціональних шлюбів як психологічного феномену: від класичних соціально-демографічних студій до найновіших психологічних досліджень, що вивчають внутрішньоособистісні та міжособистісні процеси у таких союзах.

Виклад основного матеріалу. Феномен міжнаціональних (міжетнічних, міжрасових, міжкультурних) шлюбів є предметом наукового дослідження з кінця XIX ст., проте справжній науковий інтерес до нього сформувався у другій половині XX ст. – передусім у контексті боротьби з расовою дискримінацією у США та постколоніальних трансформацій у Європі. Знаковою точкою відліку стало рішення Верховного суду США у справі «Лавінг проти Вірджинії» (Loving v. Virginia, 1967), яке скасувало законодавчі заборони міжрасових шлюбів у 17 штатах.

Динаміка та поширеність міжнаціональних шлюбів у глобальному вимірі.

Сьогодні частка міжнаціональних шлюбів стабільно зростає в більшості розвинених країн. У США вона зросла з 3,2% у 1980 р. до 8,4% у 2010 р. і продовжує збільшуватись [6]. Схожі тенденції фіксуються в країнах Європи, де масова міграція та процеси євроінтеграції суттєво розмили традиційні культурні кордони. Lundquist, Lin та Curington (2024) у масштабному огляді «Міжрасові союзи та расове асортативне парування в добу зростаючої різноманітності», опублікованому в Annual Review of Sociology, зазначають, що цифрові технології й онлайн-знайомства суттєво прискорили цю тенденцію, розширивши пул потенційних партнерів за межі традиційних культурних та географічних ніш [8].

Водночас дослідники фіксують суттєву нерівномірність у поширеності міжнаціональних шлюбів залежно від культурного контексту: найвищі показники характерні для мультикультурних метрополій та університетських середовищ, тоді як у сільських і традиційних спільнотах такі союзи залишаються рідкістю. У Південній Кореї, зокрема, кількість мультикультурних сімей зросла з 299 241 у 2015 р. до 399 396 у 2022 р., причому у 2022 р. на тлі загального скорочення кількості шлюбів міжнаціональні союзи зросли на 25,1% [6].

Від соціологічних моделей до психологічних концепцій.

Ранні дослідження міжнаціональних шлюбів мали переважно соціологічний характер і зосереджувалися на питаннях соціальної стратифікації, «гіпотезі обміну» – ідеї, що представники меншин компенсують нижчий расовий/етнічний статус вищим соціально-економічним, – та вивченні соціальних установок і упереджень. Однак починаючи з 1990-х рр. фокус поступово зміщується до психологічних вимірів: дослідники починають вивчати суб'єктивний досвід партнерів, їхнє психологічне благополуччя, ідентичність та якість стосунків.

Переломним у цьому відношенні став мета-аналіз Uhlich, Luginbuehl та Schoebi (2022) «Культурна різноманітність у парах: ризик чи шанс?», опублікований у Personal Relationships. Автори систематично проаналізували 377 наукових праць і встановили, що попередні уявлення про нижчу задоволеність стосунками у міжкультурних парах порівняно з культурногомогенними не знаходять систематичного підтвердження в сучасних дослідженнях [12]. Цей висновок змінив вектор наукового пошуку: від питання «чи щасливіші такі пари?» – до питання «які саме фактори всередині міжкультурних стосунків визначають їхню якість?».

Акультурація, ідентичність та психологічне благополуччя.

Одним із центральних теоретичних конструктів у дослідженнях міжнаціональних шлюбів є акультурація – процес змін у культурно обумовлених переконаннях, поведінці та ідентичності особистості внаслідок міжкультурного контакту. Ґрунтовний огляд проблематики акультурації та культурної ідентичності, опублікований у Nature Reviews Psychology (2023), визначає акультурацію як динамічний процес зміни ідентичності та виокремлює три рівні контекстуальних чинників, що на неї впливають: мікро– (індивідуальні ресурси), мезо– (якість міжкультурних контактів) та макро– (соціальна політика, ставлення суспільства до різноманітності) [13].

Для жінок у міжнаціональних шлюбах процес акультурації набуває особливо багатовимірного характеру. Дослідження Kim (2024) «Шляхи, що пов'язують профілі акультурації з траєкторіями здоров'я жінок-мігранток у шлюбі», проведене на вибірці 1635 жінок у Південній Кореї, виявило три виразні траєкторії здоров'я: стабільно-високу, знижувальну та стабільно-низьку. Ключовими медіаторами виявилися психосоціальні ресурси – самооцінка та соціальна мережа підтримки [6]. Цей висновок підкреслює, що акультурація у контексті шлюбу є не просто адаптацією до нового середовища, а глибоким процесом переосмислення власної ідентичності та ресурсів.

Принципово важливою для розуміння психологічних процесів у міжнаціональному шлюбі є концепція двовимірної акультурації (bi-dimensional acculturation): партнер одночасно адаптується до культури іншого і прагне зберегти власну культурну ідентичність. Дослідження Chen та ін. (2022), що вивчало жінок-мігранток у шлюбах з іноземцями на Тайвані від вагітності до року після пологів, показало, що балансування між двома культурними полюсами суттєво впливає на рівень депресивної симптоматики: адаптація до культури приймаючого суспільства негативно пов'язана з депресивними симптомами [4].

Задоволеність стосунками та якість комунікації.

Паралельно з дослідженнями акультурації інтенсивно розвивається напрям, що вивчає чинники задоволеності стосунками у міжнаціональних парах. Масштабне дослідження Naeimi, West, Muise, Johnson та Impett (2024), опубліковане у Journal of

Social and Personal Relationships, охопило 838 учасників міжкультурних стосунків і вивчало роль ідеологій різноманітності у формуванні якості партнерства [10]. Автори розрізнили три типи ідеологій: «кольоросліпоту» (colorblindness – ігнорування культурних відмінностей), мультикультуралізм та полікультуралізм. Найбільш сприятливим для якості стосунків виявився полікультурний підхід: партнери, які сприймають культурні відмінності як взаємообумовлені та мінливі, виявляють вищий рівень прийняття культури іншого та вищу задоволеність стосунками.

Комунікація між партнерами є одним із найсильніших предикторів якості міжнаціонального шлюбу. Machette та Cionea (2023) у двох експлораторних дослідженнях, опублікованих у Interpersona, виявили специфічні виклики міжнаціональних шлюбів у США: відмінності у стилях спілкування, ролі родини партнера, управлінні фінансами та вихованні дітей з урахуванням культурної ідентичності [9]. Дослідники акцентують, що ці виклики є специфічно міжкультурними – тобто виникають саме на перетині різних культурних логік, а не просто є загальними подружніми труднощами.

Дослідження Liu, Fanari та Lee (2024) в International Journal of Intercultural Relations присвячене тому, як міжнаціональні пари розвивають «діадичну культурну спорідненість» через управління конфліктами. Автори на основі глибинних інтерв'ю з 24 партнерами виявили п'ять стилів управління конфліктом: уникання, конкуренцію, компроміс, поступку та емоційне вираження. Вирішальним фактором для розвитку культурної спорідненості є здатність пари трансформувати конфлікти на точки взаємного пізнання [7].

Ідентичність, маргіналізація та особистісне зростання.

Окремий напрям досліджень присвячений питанням ідентичності та маргіналізації в міжнаціональних парах. Yampolsky, West, Zhou, Muise та Lalonde (2021) у статті «Divided Together» (Social Psychological and Personality Science) вивчали, як соціальна маргіналізація міжкультурних стосунків пов'язана з інтеграцією ідентичності та якістю стосунків. Дослідники показали, що пари, які стикаються з соціальним несхваленням з боку родини чи суспільства, виявляють складнішу динаміку: з одного боку, маргіналізація посилює відчуття ізольованості; з іншого – може стати каталізатором глибшого зв'язку між партнерами та усвідомленого формування власної ідентичності [15].

West, Naeimi та ін. (2022) у дослідженні, опублікованому в Personality and Social Psychology Bulletin, вивчали роль «культурного саморозширення» – включення культури партнера до власного «Я» – у трьох дослідженнях із загальною вибіркою 896 учасників. Результати показали, що культурне саморозширення пов'язане з вищою якістю стосунків та більш інтегрованою ідентичністю, причому цей зв'язок є специфічним: саморозширення через культуру партнера дає ефекти, що виходять за межі загального саморозширення у стосунках [14].

Особливу значущість для нашого дослідження має комплексний скопінговий огляд Yurtaeva та Charura (2024), опублікований у Journal of Social and Personal Relationships. Автори проаналізували 46 досліджень у 9 електронних базах даних і виявили, що культура формує психосоціальні, сексуальні, духовні та екзистенційні виміри функціонування міжнаціональних пар. Дослідники констатують значний дефіцит досліджень, що вивчали б ці стосунки з якісних та феноменологічних позицій, а не лише у вимірах задоволеності [16].

Міжнаціональний шлюб як ресурс особистісного розвитку.

Характерною тенденцією останніх років є переосмислення міжнаціонального шлюбу не лише як джерела стресу та адаптаційних викликів, а й як потужного ресурсу особистісного зростання. Greif (2024) у якісному дослідженні довгострокових міжрасових та міжетнічних шлюбів, опублікованому в Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work, провів інтерв'ю з 22 учасниками таких союзів і виявив, що успішні пари виробляють специфічні стратегії протидії зовнішньому несхваленню – зокрема, формують міцну спільну ідентичність і спираються на ретельно відібране коло підтримуючих соціальних зв'язків [5].

Naeimi та Impett (2025) у найновішому дослідженні, присвяченому жертвам, які партнери роблять задля подолання культурних відмінностей (Journal of Marriage and Family), встановили: усвідомлені, вільно прийняті жертви (на відміну від вимушених) сприяють глибшому відчуттю близькості й особистісного зростання, тоді як жертви під тиском підривають автономію та задоволеність [11].

Міжнаціональні шлюби в Україні (соціальний контекст і дослідницький простір).

В Україні дослідження міжнаціональних шлюбів перебуває на етапі становлення. Соціологічні дані свідчать про стабільне зростання кількості шлюбів між громадянами України та іноземцями: за деякими прогнозами, до середини XXI ст. частка таких шлюбів може значно зрости в умовах масової еміграції, спричиненої повномасштабним вторгненням 2022 р.

Вітчизняні дослідження здебільшого зосереджувалися на вивченні ставлення до міжнаціональних шлюбів та шлюбних намірів. Так, у дослідженні, присвяченому аналізу ставлення та шлюбних намірів українських жінок репродуктивного віку до вибору партнера-іноземця, встановлено, що міжнаціональний шлюб сприймається як «достатньо складний соціальний феномен, що має неоднорідне і неоднозначне сприйняття» [1]. Ключовими чинниками, що визначають ставлення, є культурна відстань між країнами, сімейні установки, економічні очікування та особистісні цінності.

Важливий вимір вітчизняного дослідницького простору складають праці у галузі психології сім'ї, де закладається концептуальна база для вивчення специфіки міжнаціональних шлюбів. Навчальний посібник Р. П. Федоренко «Психологія сім'ї» охоплює еволюцію шлюбно-сімейних стосунків, аль-

тернативні форми шлюбу та психодіагностичний інструментарій для дослідження сім'ї, що становить важливу методологічну основу для прикладних досліджень у цій галузі [3].

Слід також відзначити дослідження UNFPA (Фонду ООН у галузі народонаселення) в Україні, проведене у 2021–2022 рр. і присвячене стосункам у подружніх парах. Незважаючи на те, що воно не фокусувалось виключно на міжнаціональних шлюбах, його дані щодо якості подружніх стосунків (від здорових до токсичних), патернів взаємодії та задоволеності стосунками в українських парах створюють цінне порівняльне тло для аналізу особливостей міжнаціональних союзів [2].

Перспективи вітчизняних досліджень в умовах воєнного часу.

Повномасштабне вторгнення в Україну у 2022 р. кардинально змінило соціально-демографічний ландшафт країни і поставило нові дослідницькі питання. Масштабна вимушена міграція мільйонів українців – переважно жінок і дітей – до європейських країн спричинила хвилю нових міжнаціональних знайомств і стосунків, що у перспективі матимуть наслідки для структури сімейних союзів.

У цьому контексті дослідження психологічного благополуччя та самоактуалізації жінок у міжнаціональних шлюбах набуває особливої актуальності. Зростання числа українок, що опинились у тривалій еміграції, інтегруються у нові культурні середовища та вступають або перебувають у стосунках з представниками інших культур, робить цю проблематику не лише науково актуальною, а й суспільно значущою.

Таким чином, вітчизняний дослідницький простір у цій галузі залишається значною мірою незаповненим – особливо щодо психологічних механізмів самоактуалізації жінок середнього віку, які перебувають у міжнаціональних шлюбах. Відсутність ґрунтовних вітчизняних досліджень із цієї проблематики є одним із обґрунтувань актуальності та наукової новизни дослідження.

Висновки. Здійснений огляд зарубіжних і вітчизняних досліджень дає змогу зробити такі узагальнення. По-перше, міжнаціональний шлюб є багатовимірним соціально-психологічним феноменом, дослідження якого пройшло шлях від соціологічних студій соціальної стратифікації та установок до психологічних досліджень ідентичності, акультурації та якості стосунків. По-друге, сучасні дослідження спростовують поширений стереотип про нижчу задоволеність стосунками у міжкультурних парах: задоволеність визначається не культурною дистанцією між партнерами, а якістю комунікації, ідеологіями різноманітності та психологічними ресурсами [12]. По-третє, міжнаціональний шлюб може бути не лише джерелом стресу, а й потужним ресурсом особистісного зростання та розширення ідентичності – за умови наявності відповідних психологічних ресурсів і сприятливого соціального середовища [11; 14]. По-четверте, вітчизняний науковий простір у цій галузі є значною мірою незаповненим, що зумовлює наукову актуальність подальшого дослідження.

Ці висновки визначають теоретичні координати подальшого дослідження: самоактуалізація жінок зрілого віку у міжнаціональних шлюбах розглядатиметься як психологічний процес, що розгортається у просторі культурної взаємодії, де культурна різноманітність є водночас викликом і ресурсом особистісного зростання. Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з емпіричним вивченням цих механізмів на вибірці українських жінок, які перебувають у міжнаціональних шлюбах в умовах вимушеної міграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ставлення та шлюбні наміри до вибору шлюбного партнера-іноземця українськими жінками репродуктивного віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 4 (21). URL: https://files01.core.ac.uk/download/pdf/229859148.pdf (дата звернення: 05.07.2026).
2. Стосунки в українських подружніх парах : результати дослідження / UNFPA в Україні. Київ, 2022. URL: https://ukraine.unfpa.org/uk/publications/стосунки-в-парах (дата звернення: 05.07.2026).
3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с. URL: https://files01.core.ac.uk/download/pdf/153585033.pdf (дата звернення: 05.07.2026).
4. Chen H.-H., Lai J. C.-Y., Hwang F.-M., Chien L.-Y. Bi-dimensional acculturation and depressive symptom trajectories from pregnancy to 1 year postpartum in marriage-based immigrant women in Taiwan. Psychological Medicine. 2022. Vol. 52, No. 12. P. 2290–2298. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291720004195
5. Greif G. L. Long-term interracial and interethnic marriages: what can be learned about how spouses deal with negativity from others. Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work. 2024. Vol. 33, No. 4. P. 252–264. DOI: https://doi.org/10.1080/15313204.2023.2173697
6. Kim J. Pathways linking acculturation profiles to health trajectories of married immigrant women in South Korea. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024. Vol. 21, No. 11. Article 1416. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph21111416
7. Liu R. W., Fanari A., Lee D. G. Love better by fighting smarter: how intercultural couples develop dyadic cultural affinity through romantic conflict management. International Journal of Intercultural Relations. 2024. Vol. 100. Article 101987. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.101987
8. Lundquist J., Lin K.-H., Curington C. Interracial unions and racial assortative mating in an age of growing diversity, shifting intimate relationships, and emerging technologies. Annual Review of Sociology. 2024. Vol. 50. P. 431–453. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-soc-083023-023534
9. Machette A., Cionea I. In-laws, communication, and other frustrations: the challenges of intercultural marriages. Interpersona. 2023. Vol. 17, No. 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.5964/ijpr.8047
10. Naeimi H., West A. L., Muise A., Johnson M. D., Impett E. A. Through the cultural looking glass: diversity ideologies and cultural sharing in intercultural romantic relationships. Journal of Social and Personal Relationships. 2024. Vol. 41, No. 1. P. 247–273. DOI: https://doi.org/10.1177/02654075231208727

11. Naeimi H., Impett E. A. Navigating cultural crossroads: a thematic analysis of individuals' sacrifices in intercultural romantic relationships. Journal of Marriage and Family. 2025. Vol. 87, No. 3. P. 1200–1223. DOI: https://doi.org/10.1111/jomf.13072

12. Uhlich M., Luginbuehl T., Schoebi D. Cultural diversity within couples: risk or chance? A meta-analytic review of relationship satisfaction. Personal Relationships. 2022. Vol. 29, No. 1. P. 120–145. DOI: https://doi.org/10.1111/pere.12405

13. Ward C., Szabó Á. Acculturation, cultural identity and well-being. Nature Reviews Psychology. 2023. Vol. 2, No. 5. P. 267–282. DOI: https://doi.org/10.1038/s44159-023-00171-2

14. West A. L., Naeimi H., Di Bartolomeo A. A., Yampolsky M., Muise A. Growing together through our cultural differences: self-expansion in intercultural romantic relationships. Personality and Social Psychology Bulletin. 2022. DOI: https://doi.org/10.1177/01461672221121508

15. Yampolsky M. A., West A. L., Zhou B., Muise A., Lalonde R. N. Divided together: how marginalization of intercultural relationships is associated with identity integration and relationship quality. Social Psychological and Personality Science. 2021. Vol. 12, No. 6. P. 887–897. DOI: https://doi.org/10.1177/1948550620962653

16. Yurtaeva E., Charura D. Comprehensive scoping review of research on intercultural love and romantic relationships. Journal of Social and Personal Relationships. 2024. Vol. 41, No. 6. P. 1654–1676. DOI: https://doi.org/10.1177/02654075241228791

Дата першого надходження статті до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923.2-055.2
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.41

Помиткін Е. О.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID: 0000-0001-8416-7067

Парасєй А.
магістрантка з психології
Міжрегіональної академії управління персоналом
ORCID: 0009-0005-4211-7738

ТИПОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

TYPOLOGY OF INTERNAL BARRIERS TO SELF-REALISATION OF MATURE-AGE WOMEN

У статті здійснено теоретичне обґрунтування типології внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку. Актуальність проблеми зумовлена тим, що в сучасній психології ґрунтовно описано чинники та умови самореалізації особистості, водночас феномен внутрішнього блокування самореалізації залишається концептуально нерозробленим: у практиці психологічного консультування поняття внутрішнього бар'єра вживається описово, без визначення, без критеріїв відмежування від суміжних явищ і без класифікації, яка давала б підстави для диференційованого втручання. Мета статті полягає в тому, щоб визначити зміст поняття внутрішнього бар'єра самореалізації, обґрунтувати критерії його відмежування від зовнішньої перешкоди та дефіциту ресурсу, а також розробити типологію внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку. Запропоновано робоче визначення внутрішнього бар'єра самореалізації як стійкого особистісного утворення ціннісно-смислової, когнітивної або емоційної природи, яке суб'єктивно звужує діапазон доступних жінці форм втілення власного потенціалу за наявності об'єктивних можливостей такого втілення. Розроблено систему диференційних ознак, що дає змогу відрізнити внутрішній бар'єр від зовнішньої перешкоди та від дефіциту функціонального ресурсу за локалізацією, наявністю об'єктивної можливості, мірою усвідомлюваності, способом подолання та поведінкою в разі зміни зовнішніх умов. Обґрунтовано доцільність багатовимірної підстави поділу та виокремлено п'ять типів внутрішніх бар'єрів: ціннісно-смисловий, темпоральний, рольовий, самооцінний і соціально-оцінний. Для кожного типу розкрито психологічний механізм, поведінкові прояви та можливі емпіричні індикатори. Показано, що типи різняться за трьома вимірами: за сферою особистості, якої вони стосуються, за джерелом походження та за функцією, яку виконують у структурі діяльності, причому ціннісно-смисловий і темпоральний бар'єри блокують переважно цілепокладання, тоді як рольовий, самооцінний і соціально-оцінний блокують перехід від наміру до дії. Практичне значення роботи полягає в можливості використання запропонованої типології як концептуальної основи для розроблення діагностичного інструментарію та для диференціації змісту психологічного супроводу жінок зрілого віку.

Ключові слова: самореалізація, внутрішній бар'єр, жінки зрілого віку, типологія, ціннісно-смислова сфера, часова перспектива, рольова ідентичність, інтерналізований ейджизм.

The article provides a theoretical substantiation of a typology of internal barriers to the self-realisation of mature-age women. The relevance of the problem stems from the fact that contemporary psychology has thoroughly described the factors and conditions of personal self-realisation, while the phenomenon of its internal blocking remains conceptually underdeveloped: in counselling practice the notion of an internal barrier is used descriptively, without a definition, without criteria distinguishing it from adjacent phenomena, and without a classification that would provide grounds for differentiated intervention. The aim of the article is to define the content of the concept of an internal barrier to self-realisation, to substantiate the criteria distinguishing it from an external obstacle and from a resource deficit, and to develop a typology of internal barriers to the self-realisation of mature-age women. A working definition is proposed: an internal barrier to self-realisation is a stable personality formation of a value-semantic, cognitive or emotional nature that subjectively narrows the range of forms in which a woman can embody her own potential, while objective opportunities for such embodiment are present. A system of differential features is developed that makes it possible to distinguish an internal barrier from an external obstacle and from a deficit of functional resources according to localisation, the presence of an objective opportunity, the degree of awareness, the mode of overcoming, and behaviour when external conditions change. The expediency of a multidimensional basis of division is substantiated, and five types of internal barriers are identified: value-semantic, temporal, role-related, self-evaluative and socio-evaluative. For each type, the psychological mechanism, behavioural manifestations and possible empirical indicators are disclosed. It is shown that the types differ along three dimensions: the sphere of personality they concern, their source of origin, and the function they perform in the structure of activity; the value-semantic and temporal barriers predominantly block goal-setting, whereas the role-related, self-evaluative and socio-evaluative barriers block the transition from intention to action. The practical significance of the work lies in the possibility of using the proposed typology as a conceptual basis for developing diagnostic instruments and for differentiating the content of psychological support for mature-age women.

Key words: self-realisation, internal barrier, mature-age women, typology, value-semantic sphere, time perspective, role identity, internalised ageism.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Зрілий вік традиційно розглядається в психології як період найбільших можливостей для самореалізації: до нього особистість підходить із сформованою системою цінностей, професійним досвідом, соціальними зв'язками та, у більшості випадків, із частковим вивільненням часу від інтенсивних батьківських обов'язків. Для жінок цей період має додаткову специфіку, оскільки збігається зі зміною рольової конфігурації сім'ї, а нерідко й із перерозподілом обов'язків догляду на користь старшого покоління. Емпіричні дані свідчать, що рівень самоактуалізації жінок зрілого віку істотно залежить від життєвого досвіду, соціального статусу, професійних досягнень і характеру міжособистісних стосунків, причому жінки, які зіткнулися з життєвими труднощами, виявляють нижчі показники самореалізації та потребують додаткових психологічних ресурсів [1, с. 9].

У практиці психологічного консультування, однак, регулярно спостерігається ситуація, за якої жінка має об'єктивні можливості для реалізації власного потенціалу – час, здоров'я, кваліфікацію, підтримку оточення – і водночас не використовує їх. Пояснення такої ситуації через зовнішні обставини виявляється недостатнім, і психологи вживають поняття внутрішнього бар'єра. Проте це поняття залишається концептуально нерозробленим: воно вживається описово, без визначення, без критеріїв відмежування від суміжних явищ і без класифікації, яка давала б підстави для диференційованого втручання. Наслідком є те, що психологічна допомога будується за єдиною схемою незалежно від того, що саме блокує самореалізацію конкретної жінки, хоча психологічна природа різних бар'єрів принципово відмінна.

Додатковий контекст створює воєнна ситуація, у якій питання про сенс власного розвитку загострюється: частина жінок переживає знецінення особистих планів на тлі суспільної катастрофи, частина, навпаки, переживає прискорену перебудову життєвих пріоритетів. І в тому, і в тому випадку йдеться про внутрішню, а не зовнішню регуляцію активності. Отже, суперечність між потребою практики в диференційованій роботі з внутрішніми перешкодами самореалізації та відсутністю їх психологічної типології визначає проблему цього дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українській психології проблематику самореалізації розроблено передусім у теоретико-методологічному ключі. Г. Балл проаналізував концепцію самоактуалізації в гуманістичній психології, окресливши її пізнавальні можливості та межі [2, с. 16]. Н. Петренко розмежувала поняття самоактуалізації та самореалізації у філософсько-освітньому дискурсі, показавши, що перше описує внутрішній процес розгортання потенціалу, тоді як друге стосується його об'єктивованого втілення [7, с. 52]. М. Ткалич і Д. Шутько систематизували основні підходи до вивчення самоактуалізації в зарубіжній психології [9, с. 65], а І. Стрілецька обґрунтувала розгляд самоактуалізації як інтегративної риси особистості [8, с. 32].

Прикладні аспекти проблеми висвітлено у працях, присвячених окремим сферам і групам. І. Гаркуша та А. Крижановський розглянули самоактуалізацію, самовизначення й самореалізацію як рушійну силу кар'єрної спрямованості [4, с. 17]. А. Грись, М. Максименко та Т. Моторна дослідили емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів [5, с. 12]. К. Гавриловська та П. Климчук виявили гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання [3, с. 121]. О. Коропатов проаналізував самоактуалізацію в умовах війни [6, с. 172]. Ю. Асєєва та П. Кейдалюк здійснили емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації жінок зрілого віку [1, с. 9].

У зарубіжній психології сформовано теоретичні рамки, які дають змогу пояснити окремі механізми внутрішнього блокування, хоча самі автори не оперують поняттям бар'єра. К. Ріфф обґрунтувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що охоплює самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, компетентність у володінні середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання [16, с. 1069]; дефіцит будь-якого з цих вимірів створює передумову блокування. Е. Дісі та Р. Раян показали, що фрустрація базових потреб в автономії, компетентності та зв'язності знижує самодетермінованість активності [14, с. 227]. Л. Карстенсен і колеги обґрунтували теорію соціоемоційної селективності, згідно з якою сприймання часу як обмеженого зміщує пріоритет із цілей набуття знань на цілі емоційної регуляції, причому саме сприймання часу є пластичним [12, с. 165]. Б. Леві запропонувала теорію втілення стереотипів, відповідно до якої засвоєні з культури вікові стереотипи перетворюються на самовизначення і починають реально регулювати функціонування людини [15, с. 332]. П. Кленс і С. Аймс описали феномен самозванця – стійке переживання інтелектуальної несправжності, особливо поширене серед жінок із високими досягненнями [13, с. 241]. Й. Брандтштедтер і Г. Реннер розмежували асиміляційну та акомодаційну стратегії подолання, показавши віковий зсув від першої до другої [10, с. 58; 11, с. 117].

Отже, попри наявність і концептуальних розробок поняття самореалізації, і теоретичних пояснень окремих механізмів її блокування, невирішеною частиною загальної проблеми залишається відсутність цілісної типології внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку, побудованої на визначених критеріях розрізнення та придатної для подальшої операціоналізації.

Мета статті – визначити зміст поняття внутрішнього бар'єра самореалізації, обґрунтувати критерії його відмежування від суміжних явищ та розробити типологію внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. ***Понятійне розмежування.*** Побудова типології потребує попереднього уточнення базового поняття. Ми виходимо з розмежування самоактуалізації та самореалізації, обґрунтованого Н. Петренко: перше поняття описує внутрішній процес розгортання потенціалу особистості, друге – його об'єктивоване втілення в діяльності та її результатах [7, с. 52]. Оскільки предме-

том нашого аналізу є перешкоди саме втіленню, а не переживанню потенціалу, доцільним є використання поняття самореалізації.

Внутрішній бар'єр самореалізації ми визначаємо як стійке особистісне утворення ціннісно-смислової, когнітивної або емоційної природи, яке суб'єктивно звужує діапазон доступних жінці форм втілення власного потенціалу за наявності об'єктивних можливостей такого втілення. Три елементи цього визначення є конститутивними. Стійкість відмежовує бар'єр від ситуативного стану: тимчасова втома чи розчарування не є бар'єром. Суб'єктивне звуження діапазону вказує на те, що бар'єр діє не через фізичну неможливість, а через переструктурування поля сприйманих можливостей. Нарешті, застереження про наявність об'єктивних можливостей є найважливішим: якщо можливостей об'єктивно немає, ідеться про зовнішню перешкоду, і предмет аналізу інший.

Останнє потребує розгорнутого обґрунтування, оскільки в практиці внутрішній бар'єр систематично змішується з двома суміжними явищами – зовнішньою перешкодою та дефіцитом функціонального ресурсу. Диференційні ознаки цих трьох явищ подано в таблиці 1.

Практична цінність останнього рядка таблиці найвища. Саме поведінка при усуненні зовнішньої умови є вирішальним діагностичним критерієм: якщо після появи вільного часу, коштів чи підтримки жінка знаходить нову причину не діяти, підстава відмови є внутрішньою. Цей критерій не потребує складного інструментарію і придатний для застосування безпосередньо в консультативній практиці.

Проблема підстави поділу. Класична вимога логіки передбачає єдину підставу поділу. Однак спроба побудувати типологію внутрішніх бар'єрів за одним параметром дає результат, логічно бездоганний, але психологічно малоінформативний. Поділ лише за сферою особистості не розрізняє бар'єри, що мають різне походження; поділ лише за походженням об'єднує явища з несумісними механізмами дії; поділ лише за функцією не дає підстав для вибору змісту втручання. Тому ми свідомо будуємо типологію на багатовимірній підставі, що охоплює три виміри.

Перший вимір – сфера особистості, якої стосується бар'єр: ціннісно-смислова, когнітивно-темпоральна, сфера Я-концепції або соціально-перцептивна. Другий вимір – джерело походження: бар'єри автохтонні, що формуються в індивідуальному досвіді, та інтеріоризовані, що засвоюються з культурного середовища. Механізм інтеріоризації описано в теорії втілення стереотипів: стереотипи, засвоєні з навколишньої культури, перетворюються на самовизначення і надалі впливають на функціонування [15, с. 332]. Третій вимір – функція в структурі діяльності: бар'єри, що блокують цілепокладання, і бар'єри, що блокують перехід від наміру до дії.

Багатовимірність підстави ми розглядаємо не як недолік, а як відображення природи предмета. Внутрішні бар'єри не є однорідним класом явищ, тому їх зведення до одного параметра неминуче призвело б або до втрати істотних розрізнень, або до штучного об'єднання феноменів із різними механізмами.

Типологія внутрішніх бар'єрів. На окреслених підставах виокремлено п'ять типів внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку, узагальнених у таблиці 2.

Ціннісно-смисловий бар'єр полягає в тому, що власний розвиток не представлений в актуальній ціннісній ієрархії жінки або витіснений на її периферію інструментальними цінностями – безпекою, стабільністю, забезпеченням потреб інших членів сім'ї. Психологічно це не є ані небажанням, ані лінощами: жінка може декларувати готовність до самореалізації, проте у структурі її мотивації відсутній сенс, що надавав би цій готовності спонукальної сили. Теоретичною опорою для розуміння цього типу є вимір наявності мети в житті в моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [16, с. 1069]. Найхарактернішим діагностичним проявом є переживання порожнечі, а не полегшення, у момент вивільнення часу: зникнення зовнішньої структури оголює відсутність внутрішньої.

Темпоральний бар'єр ґрунтується на звуженні перспективи майбутнього та на переконанні про вичерпаність часу для нових починань. Теорія соціоемоційної селективності дає для цього типу точне пояснення: коли час сприймається як обмежений, пріоритет отримують цілі емоційної регуляції, а цілі, пов'язані з набуттям знань і розширенням горизонтів, втрачають привабливість [12, с. 165]. Принципово важливо, що йдеться не про хронологічний вік, а про суб'єктивне сприймання часу, яке, як показали

Таблиця 1

Диференційні ознаки внутрішнього бар'єра, зовнішньої перешкоди та дефіциту ресурсу

Ознака	Внутрішній бар'єр	Зовнішня перешкода	Дефіцит ресурсу
Локалізація	Структура особистості	Середовище, соціальні умови	Функціональні можливості організму та психіки
Об'єктивна можливість дії	Наявна	Відсутня або істотно обмежена	Наявна, але не забезпечена ресурсом
Усвідомлюваність	Часткова; типово раціоналізується через зовнішні причини	Як правило, усвідомлюється й називається точно	Усвідомлюється як утома, виснаження, нестача сил
Спосіб подолання	Зміна переконань, цінностей, ставлення до себе	Зміна умов або пошук обхідного шляху	Відновлення, набуття, компенсація
Поведінка при зміні зовнішніх умов	Зберігається; знаходиться нова причина відмови	Зникає разом з усуненням умови	Зникає після поповнення ресурсу

автори теорії, є пластичним і змінюється під впливом умов. Саме ця пластичність робить темпоральний бар'єр придатним для психологічного втручання: змінюється не вік, а часова перспектива.

Рольовий бар'єр виникає внаслідок злиття ідентичності жінки з однією сімейною роллю – матері, дружини, доглядальниці, – за якого самореалізація суб'єктивно сприймається як конкурент цій ролі або навіть як зрада їй. Цей тип загострюється саме в зрілому віці, коли рольова конфігурація змінюється: діти відокремлюються, а обов'язки догляду нерідко перерозподіляються на користь старшого покоління. Механізм дії бар'єра описується через фрустрацію потреби в автономії: активність, що сприймається як така, що суперечить рольовим зобов'язанням, регулюється зовнішньо, через провину, і тому не набуває самопідтримуваного характеру [14, с. 227]. Характерним проявом є не відмова від задуму, а його безстрокове відкладання за формулою «коли всі будуть влаштовані».

Самооцінний бар'єр полягає у знеціненні власної компетентності попри наявність об'єктивних досягнень. Його класичним описом є феномен самозванця, охарактеризований П. Кленс і С. Аймс як стійке внутрішнє переживання інтелектуальної несправжності, за якого численні досягнення не змінюють переконання у власній некомпетентності [13, с. 241]. Другим компонентом цього типу є перфекціоністський стандарт, що робить будь-який початок неможливим: дія відкладається до стану повної готовності, який ніколи не настає. Діагностичною ознакою є розрив між об'єктивною успішністю та самооцінкою компетентності, а також систематична атрибуція успіху зовнішнім чинникам – випадку, сприянню інших, збігу обставин.

Соціально-оцінний бар'єр утворюється інтерналізованими віковими стереотипами та антиципацією осуду значущого оточення. Механізм його дії розкриває теорія втілення стереотипів: культурні уявлення про те, що особі певного віку доречно й недоречно, засвоюються протягом життя, перетворюються на самовизначення і починають регулювати поведінку незалежно від того, чи висловлює хтось осуд насправді [15, с. 332]. Це і є ключова відмінність цього типу від зовнішньої перешкоди: реальні соціальні санкції не потрібні, достатньо їх очікування. Найінформативнішою діагностичною ознакою є розбіжність між намірами, які жінка висловлює приватно, і тими, які вона готова оприлюднити.

Співвідношення типів. Виокремлені типи не є взаємовиключними: у конкретному випадку зазвичай наявні кілька бар'єрів, один із яких домінує. Водночас вони системно різняться за функцією. Ціннісно-смисловий і темпоральний бар'єри блокують переважно цілепокладання: жінка не формулює задуму або формулює його як принципово нездійсненний. Рольовий, самооцінний і соціально-оцінний блокують перехід від наміру до дії: задум сформульований, іноді деталізований, проте не реалізується.

Це розрізнення має пряме практичне значення. Робота з бар'єрами першої групи потребує ціннісно-смислового опрацювання та реконструкції часової перспективи, тоді як робота з бар'єрами другої групи вимагає інших засобів – переструктурування Я-концепції, зміни ставлення до оцінювання, поведінкових експериментів. Застосування засобів другої групи до бар'єрів першої, поширене в практиці мотиваційних втручань, залишається неефективним, оскільки спонукає до дії за відсутності сформованого задуму.

Окремого зауваження потребує співвідношення бар'єра та стратегії подолання. Й. Брандтштедтер і Г. Реннер розмежували асиміляційну стратегію, що

Таблиця 2

Типологія внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку

Тип бар'єра	Психологічний механізм	Поведінковий прояв	Можливі індикатори
Ціннісно-смисловий	Власний розвиток відсутній в актуальній ціннісній ієрархії або витіснений на її периферію	Життєві плани формулюються виключно через потреби інших; переживання порожнечі при вивільненні часу	Неспроможність назвати цілі поза сімейними та професійними обов'язками; низька осмисленість життя
Темпоральний	Звуження перспективи майбутнього; переконання про вичерпаність часу для нових починань	Відмова від довгострокових проєктів; знецінення навчання; формула «у моєму віці вже пізно»	Короткий горизонт планування; переважання фаталістичного ставлення до часу
Рольовий	Злиття ідентичності з сімейною роллю; самореалізація сприймається як конкурент ролі або зрада їй	Провина при витрачанні ресурсів на себе; відкладання власних потреб; неспроможність відмовити	Висока ідентифікація з однією роллю при низькій диференційованості Я-концепції
Самооцінний	Знецінення власної компетентності попри об'єктивні досягнення; перфекціоністський стандарт «або ідеально, або ніяк»	Відкладання дій до стану повної готовності; уникання ситуацій оцінювання; атрибуція успіху зовнішнім чинникам	Розрив між об'єктивними досягненнями та самооцінкою компетентності
Соціально-оцінний	Інтерналізовані вікові стереотипи; антиципація осуду значущого оточення	Приховування намірів; вибір непомітних форм активності; випереджувальна відмова від задуму	Розбіжність між приватно й публічно висловленими намірами

полягає у перетворенні обставин відповідно до особистих переваг, і акомодаційну, що полягає у пристосуванні переваг до обмежень, показавши поступовий віковий зсув від першої до другої [10, с. 58]. У межах двопроцесної моделі цих авторів обидві стратегії є адаптивними [11, с. 117]. Це означає, що не кожна відмова від задуму є проявом бар'єра: акомодаційне переструктурування цілей може бути зрілою формою саморегуляції. Розрізнення проходить по лінії суб'єктивних наслідків – акомодація супроводжується полегшенням і збереженням самоповаги, тоді як дія бар'єра залишає переживання нереалізованості.

Обмеження. Запропонована типологія має теоретичний характер і потребує емпіричної перевірки, насамперед щодо того, чи відтворюється виокремлена структура у факторному розв'язку реальних даних. Індикатори, наведені в таблиці 2, є попередніми і слугують підставою для розроблення діагностичного інструментарію, а не готовим інструментом. Крім того, типологію побудовано на матеріалі, що стосується жінок зрілого віку в українському соціокультурному контексті, тому питання про її межі щодо інших вікових і культурних груп залишається відкритим.

Висновки. По-перше, внутрішній бар'єр самореалізації визначено як стійке особистісне утворення ціннісно-смислової, когнітивної або емоційної природи, що суб'єктивно звужує діапазон доступних жінці форм втілення власного потенціалу за наявності об'єктивних можливостей. По-друге, розроблено систему диференційних ознак, яка дає змогу відмежувати внутрішній бар'єр від зовнішньої перешкоди та від дефіциту функціонального ресурсу, причому вирішальним практичним критерієм є поведінка при усуненні зовнішньої умови. По-третє, обґрунтовано доцільність багатовимірної підстави поділу, що охоплює сферу особистості, джерело походження та функцію бар'єра в структурі діяльності. По-четверте, виокремлено п'ять типів внутрішніх бар'єрів – ціннісно-смисловий, темпоральний, рольовий, самооцінний і соціально-оцінний – із розкриттям психологічного механізму, поведінкових проявів та можливих індикаторів кожного. По-п'яте, показано, що ціннісно-смисловий і темпоральний бар'єри блокують переважно цілепокладання, тоді як рольовий, самооцінний і соціально-оцінний блокують перехід від наміру до дії, що задає різний зміст психологічної роботи з ними. По-шосте, розмежовано дію бар'єра та акомодаційне переструктурування цілей, яке є зрілою формою саморегуляції, а не проявом блокування.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та психометричній перевірці опитувальника внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку на основі запропонованої типології, у встановленні зв'язків між домінуючим типом бар'єра та особистісними ресурсами його подолання, а також у побудові диференційованої програми психологічного супроводу, зміст якої визначався б типом виявленого бар'єра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Асєєва Ю. О., Кейдалюк П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. Ментальне здоров'я. 2024. № 4. С. 9–15. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-2.
2. Балл Г. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 16–32.
3. Гавриловська К. П., Климчук П. С. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 121–125.
4. Гаркуша І. В., Крижановський А. Є. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. *Вісник* університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 17–22. DOI: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-2-20-2.
5. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 18. С. 12–16.
6. Коропатов О. М. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. Юридичний бюлетень. 2023. Вип. 28. С. 172–179.
7. Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7 (135). С. 52–57. DOI: https://doi.org/10.15421/171633.
8. Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. *Науковий* вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. № 2. С. 32–34.
9. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 1. С. 65–71.
10. Brandtstädter J., Renner G. Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. Psychology and Aging. 1990. Vol. 5, No. 1. P. 58–67. DOI: https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58.
11. Brandtstädter J., Rothermund K. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: a two-process framework. Developmental Review. 2002. Vol. 22, No. 1. P. 117–150. DOI: https://doi.org/10.1006/drev.2001.0539.
12. Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. American Psychologist. 1999. Vol. 54, No. 3. P. 165–181. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165.
13. Clance P. R., Imes S. A. The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 1978. Vol. 15, No. 3. P. 241–247. DOI: https://doi.org/10.1037/h0086006.
14. Deci E. L., Ryan R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
15. Levy B. R. Stereotype embodiment: a psychosocial approach to aging. Current Directions in Psychological Science. 2009. Vol. 18, No. 6. P. 332–336. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x.
16. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.98:[378.016:[159.98:331.54]]
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.42

Сторож О. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID: 0000-0002-2197-1282

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК АКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS AN ACTIVE LEARNING METHOD FOR FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті представлено теоретичний аналіз ефективності застосування соціально-психологічного тренінгу як активного методу навчання майбутніх психологів. Проаналізовано, що активні методи навчання спрямовані на стимулювання пізнавальної, інтелектуальної та практичної активності студентів і ґрунтуються переважно на діалогічній взаємодії, самостійному пошуку, творчому розв'язанні навчальних завдань і здатності самостійно приймати рішення. Розкрито, що у структурі активних методів навчання виокремлюють *неімітаційні* та *імітаційні методи*, останні з яких поділяються на ігрові та неігрові. Зафіксовано, що залежно від кількості учасників активні методи навчання доцільно класифікувати на *індивідуальні* та *групові.* Індивідуальні методи передбачають виконання *практичних і дослідницьких завдань, індивідуальних практикумів, тренувальних вправ*, спрямованих на самостійну активізацію навчально-пізнавальної діяльності студента. Групові активні методи навчання систематизують за трьома основними групами: *дискусійні, ігрові* та *тренінгові*. Обґрунтовано, що у широкому науковому розумінні соціально-психологічний тренінг є формою психологічного впливу та активного групового навчання, орієнтованого на набуття й удосконалення знань, умінь і навичок у сфері міжособистісного спілкування, професійної діяльності, особистісного розвитку та психологічного відновлення. Представлено перелік основних компонентів соціально-психологічного тренінгу. Зазначено, що СПТ доцільно розглядати як комплексний метод активного навчання та психологічного впливу. Теоретично досліджено, що соціально-психологічний тренінг є важливим інструментом професійної підготовки майбутніх психологів до роботи в нестабільних ситуаціях сьогодення. Його систематичне використання в освітньому процесі забезпечує комплексне формування професійно значущих компетентностей, комунікативних умінь, навичок психологічної саморегуляції та особистісної стійкості. Водночас тренінгова підготовка сприяє формуванню фахівця, здатного ефективно надавати психологічну допомогу іншим, конструктивно діяти в кризових ситуаціях і підтримувати власний психоемоційний ресурс.

Ключові слова: активні методи навчання, неімітаційні та імітаційні методи, індивідуальні і групові методи, соціально-психологічний тренінг, майбутні психологи.

The article presents a theoretical analysis of the effectiveness of using social-psychological training as an active teaching method for future psychologists. It has been analyzed that active teaching methods are aimed at stimulating students' cognitive, intellectual, and practical activity and are predominantly based on dialogical interaction, independent inquiry, creative problem-solving in educational tasks, and the ability to make independent decisions. It has been revealed that the structure of active teaching methods comprises non-simulation and simulation methods, the latter being further divided into game-based and non-game-based methods. It has been established that, depending on the number of participants, active teaching methods can appropriately be classified into individual and group methods. Individual methods involve practical and research tasks, individual practical sessions, and training exercises aimed at independently enhancing students' educational and cognitive activity. Group active teaching methods are systematized into three main groups: discussion-based, game-based, and training methods. It has been substantiated that, in the broad scientific sense, social-psychological training is a form of psychological influence and active group learning aimed at acquiring and improving knowledge, skills, and abilities in the areas of interpersonal communication, professional activity, personal development, and psychological recovery. The main components of social-psychological training are presented. It is noted that SPT should be regarded as a comprehensive method of active learning and psychological influence. Theoretical analysis has demonstrated that social-psychological training is an important instrument for the professional preparation of future psychologists to work in the unstable conditions of the present day. Its systematic implementation in the educational process ensures the comprehensive development of professionally significant competencies, communication skills, psychological self-regulation skills, and personal resilience. At the same time, training-based preparation contributes to the development of a specialist capable of providing effective psychological assistance to others, acting constructively in crisis situations, and maintaining their own psycho-emotional resources.

Key words: active teaching methods, non-simulation and simulation methods, individual and group methods, social-psychological training, future psychologists.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Підвищення вимог до професійної компетентності майбутніх психологів зумовлює необхідність удосконалення їхньої соціально-психологічної підготовки у системі вищої освіти. Особливу актуальність зазначена проблема набуває в сучасних умовах війни та суспільної нестабільності, які супроводжуються інтенсивними соціальними змінами, невизначеністю та зростанням кількості стресогенних ситуацій. За таких обставин освітній процес має бути спрямований не лише на засвоєння професійних знань, а й на розвиток особистісних ресурсів майбутнього фахівця та його здатності до усвідомленого саморегулювання. У ситуаціях вибору поведінка суб'єкта визначається не тільки актуальними соціальними вимогами, а й системою особистісних цінностей, установок і стереотипів, частина яких може залишатися поза межами усвідомлення та ґрунтуватися на попередньому досвіді. Невідповідність таких внутрішніх регуляторів новим умовам життєдіяльності може породжувати суперечності між зовнішніми вимогами та внутрішніми потребами особистості. Подоланню цих суперечностей сприяє використання активних методів навчання, які спрямовані на усвідомлення отриманого досвіду, пошуку ресурсів, розвитку особистісних і професійних якостей, розуміння внутрішньої опори тощо.

Активні методи навчання (АМП) у професійній підготовці майбутніх психологів найбільш продуктивно реалізовуються у формі соціально-психологічного тренінгу (СПТ), який поєднує навчальний і психологічний вплив у процесі інтенсивної групової взаємодії. Тому актуальним завданням фахової підготовки майбутніх психологів є розширення практико-орієнтованого використання методів активного навчання, зокрема формування у студентів компетентностей щодо організації та проведення соціально-психологічного тренінгу, що визначає важливість даного наукового дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика розвитку та теоретичного обґрунтування активних методів навчання представлена у працях М. Бірштейн, О. Бондаренко, П. Горностая, Дж. Дьюї, Дж. Ейсона, К. Мілютіної, А. Макаренка, В. Моляко, Л. Пироженко, Н. Пов'якель, Т. Яценко та інших дослідників. Вагомий внесок у становлення й подальше вдосконалення цього напряму зробили О. Башкір, Т. Бутенко, К. Вопел, А. Левченко, М. Пащенко, Г. Попова, В. Синишина, В. Сипченко, Д. Соуса, В. Шаполова та інші [1; 8; 10; 11; 12; 14; 15].

Аналіз наукових підходів засвідчив, що до активних методів навчання відносять: проєктування, моделювання професійних ситуацій, рольові та ділові ігри, «круглий стіл», «мозковий штурм», метод «плюси й мінуси», кейс-метод, дискусії, драматизація та театралізація та інші інтерактивні технології [1], які орієнтовані на активну участь студентів у саморозвитку: у формуванні критичного мислення, комунікативних умінь, самостійності, рефлексії, набутті професійних компетентностей і творчому розв'язанні навчально-професійних завдань. Значна частина зазначених методів реалізується в малих групах, що додатково сприяє розвитку комунікативної взаємодії та навичок колективного розв'язання проблем. Їх ефективність залежить від відповідності змісту навчання, рівня підготовки й індивідуальних особливостей студентів, а також від професійної компетентності викладача. АМН передбачають активне включення здобувачів освіти у процес засвоєння знань через самостійну пізнавальну та практичну діяльність. Важливим компонентом активного навчання є інтерактивна взаємодія, що ґрунтується на співробітництві, рівноправності учасників і спільному пошуку рішень. Вона забезпечує залучення студентів до пізнавального процесу, сприяє осмисленню власного досвіду та розвитку соціальної компетентності [1; 8].

У сучасній психолого-педагогічній науці соціально-психологічний тренінг розглядається як ефективний засіб розвитку особистісних і професійно значущих якостей майбутніх психологів. Теоретико-методологічні засади його застосування у системі вищої освіти висвітлено у працях Н. Волкової, Л. Карамушки, І. Олійник, Е. Панасенко, В. Синишиної та інших науковців. Дослідники акцентують увагу на можливостях СПТ у формуванні та підвищенні рівня соціально-психологічні компетентності студентів, що є важливою передумовою їхньої готовності до майбутньої професійної діяльності. У працях українських учених, зокрема М. Білової, О. Квасник, О. Романовського, В. Шаполової, Т. Яценко та ін., соціально-психологічний тренінг також визначається як продуктивний інструмент оптимізації навчально-виховного процесу та вдосконалення професійної підготовки здобувачів вищої освіти [2; 5; 6; 7; 11; 13].

Метою статті є теоретико-методологічний аналіз ефективності застосування соціально-психологічного тренінгу як активного методу навчання майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Важливий концептуальний фундамент психології навчання був закладений у працях І. Беха, Г. Костюка, С. Максименка, В. Моляко, В. Роменця, М. Смульсон та інших, а наукове обґрунтування активних методів навчання набуло розвитку у другій половині ХХ століття. Одним із перших їх диференціював Г. Ващенко, розмежувавши пасивну позицію здобувача як об'єкта педагогічного впливу та активну – як суб'єкта власної навчальної діяльності. У сучасному розумінні активні методи навчання спрямовані на стимулювання пізнавальної, інтелектуальної та практичної активності студентів і ґрунтуються переважно на діалогічній взаємодії, самостійному пошуку, творчому розв'язанні навчальних завдань і здатності приймати рішення. Важливою умовою ефективності такого навчання є сприятливий психологічний мікроклімат, що забезпечує емоційний комфорт, відкритість до взаємодії та підтримки пізнавальної активності студентів. Отже, активні методи навчання доцільно розглядати як важливий інструмент професійної підготовки майбутніх фахівців, що забезпечує їхню

суб'єктну включеність в освітній процес, розвиток професійних компетентностей та готовності до практичної діяльності [1; 8; 12].

У структурі активних методів навчання виокремлюють *неімітаційні* та *імітаційні методи*, останні з яких поділяються на ігрові та неігрові [12].

Якщо неімітаційні методи спрямовані переважно на активізацію пізнавальної діяльності студентів, то імітаційні передбачають моделювання професійно значущих ситуацій і взаємодій. До них належать метод конкретних ситуацій, імітаційні вправи, тренінг, ділові та рольові ігри та інші. Саме моделювання реальних умов діяльності забезпечує можливість практичного відпрацювання професійних дій, комунікативних стратегій і прийняття рішень [12].

Залежно від кількості учасників активні методи навчання доцільно класифікувати на *індивідуальні* та *групові.* Індивідуальні методи передбачають виконання *практичних і дослідницьких завдань, індивідуальних практикумів, тренувальних вправ*, спрямованих на самостійну активізацію навчально-пізнавальної діяльності студента. Групові активні методи навчання систематизують за трьома основними групами: *дискусійні, ігрові* та *тренінгові* [8; 11; 12].

До *дискусійних методів* належать групова дискусія (полеміка), аналіз проблемних ситуацій, розгляд практичних казусів, «мозковий штурм», розгляд ситуацій морального вибору. *Дискусійні методи* навчання забезпечують активне залучення студентів до осмислення навчального матеріалу, стимулюють формування власної позиції, розвиток критичного мислення, аргументації та розвиток навичок колективного пошуку рішень. Вони можуть використовуватися для багаторакурсного осмислення проблеми, актуалізації й конструктивного опрацювання конфліктів, подолання емоційної упередженості та розвитку самопрезентації й комунікативної компетентності. За організацією виокремлюють *структуровану* дискусію, що передбачає визначений порядок і правила проведення (зокрема, мозковий штурм), та *неструктуровану*, за якої ініціатива значною мірою належить учасникам. За змістовою спрямованістю розрізняють *тематичні* дискусії (обговорення актуальної проблематики), *біографічні* (осмислення особистого досвіду) та *інтеракційні* (аналіз взаємин і групової динаміки). Дискусійні методи широко застосовуються для аналізу практичних і проблемних ситуацій та в окремих напрямах групової психологічної роботи виступають провідним методом взаємодії [1; 2; 6; 8; 10; 11; 12].

Ігрові методи – це дидактичні та творчі ігри, зокрема ділові (управлінські) й рольові ігри, а також ігрова психотерапія, психодраматична корекція та контргра тощо. Ігрові методи навчання ґрунтуються на моделюванні ситуацій, у яких студенти виконують визначені ролі та самостійно розв'язують проблемні завдання. Їх застосування сприяє розвитку комунікативних умінь, пізнавальної активності, саморегуляції та здатності переносити набутий досвід у професійну діяльність. Ігрові методи можуть бути *організаційно-діловими, організаційно-мисленнєвими, організаційно-комунікативними, сюжетно-рольовими, імітаційними та інноваційними іграми* [1; 2; 6; 10; 12].

За В. Сипченко і А. Левченко, особливе значення має ділова гра як форма моделювання професійних ситуацій і взаємодії. Її психолого-педагогічну основу становлять: розвиток професійного та творчого мислення; імітація умов і динаміки професійної діяльності; поєднання ігрових і навчальних цілей; спільна діяльність учасників у процесі прийняття індивідуальних та групових рішень; відпрацювання вербальних і невербальних комунікативних умінь; формування нових поведінкових стратегій і конструктивних моделей міжособистісної взаємодії тощо. Таким чином, ділова гра створює умови для професійного занурення студентів, розвитку соціальної компетентності (комунікації, співпраці, емпатії, толерантності, вирішення конфліктів), навичок прийняття рішень і рефлексивного аналізу власної діяльності [12].

Тренінгові методи охоплюють соціально-психологічний тренінг, тренінг ділового спілкування, сенситивний тренінг, психотехнічні ігри, тренінг умінь і тренінг особистісного зростання. Така класифікація відображає різноманітність форм групової взаємодії та визначає широкі можливості їх використання у професійній підготовці студентів [3; 4; 9; 13].

Генеза тренінгового методу пов'язана з історичним розвитком групових практик оздоровлення, навчання та психологічного впливу. Поступове переорієнтування освіти від простого засвоєння знань до формування практичних умінь зумовило становлення тренінгу як форми активного навчання. Термін «соціально-психологічний тренінг» уведений у психологічну науку М. Форвергом. В подальшому вагомий внесок у розвиток його теоретичних засад зробили дослідження А. Адлера, Дж. Брейда, Ф. Месмера та К. Роджерса, присвячені механізмам психологічного й міжособистісного впливу. Водночас започатковані К. Левіним Т-групи стали важливим етапом інституалізації тренінгової роботи та розвитку компетентності у сфері міжособистісної взаємодії [9].

У широкому науковому розумінні соціально-психологічний тренінг є формою психологічного впливу та активного групового навчання, орієнтованою на набуття й удосконалення знань, умінь і навичок у сфері міжособистісного спілкування, професійної діяльності, особистісного розвитку та психологічного відновлення. У наукових концепціях і підходах тренінг також розглядається як багатофункціональний метод цілеспрямованої трансформації психологічних феноменів особистості, групи чи організації, спрямований на гармонізацію та особистісного функціонування людини [4; 6; 13].

Специфіка СПТ визначається інтенсивною груповою взаємодією, активною участю всіх її учасників і поєднанням практичного навчання з рефлексивним мисленням власної поведінки та способів взаємодії з іншими. Важливими умовами ефективності тренінгової роботи є психологічна безпека, довіра, при-

йняття та сприятливий емоційний мікроклімат групи. Поєднання вербальних і невербальних засобів психологічного впливу розширює можливості усвідомлення емоційних, поведінкових і комунікативних проявів особистості, а також сприяє виявленню та опрацюванню труднощів міжособистісної взаємодії.

У професійній підготовці майбутніх психологів СПТ виконує не лише навчальну, а й розвивальну функцію. Його застосування сприяє формуванню комунікативної компетентності, соціального інтелекту, рефлексивних умінь, творчої активності та особистісної зрілості студентів, а також забезпечує набуття досвіду конструктивної взаємодії у змодельованих професійних ситуаціях. Відтак соціально-психологічний тренінг доцільно розглядати як інтегративну форму АМН, що поєднує вербальні і невербальні засоби психологічного впливу та розширює можливості діагностики й усвідомлення емоційних та поведінкових проявів особистості [11].

Основні компоненти соціально-психологічного тренінгу охоплюють комплекс активних методів групової роботи, спрямованих на засвоєння теоретичних і практичних знань та формування соціальних здібностей учасників:

1. Міні-лекція – короткотривала форма подання структурованої теоретичної інформації, яка доцільно поєднується з візуалізацією, подальшим обговоренням і практичними вправами.

2. Групова дискусія – метод колективного обговорення проблемних питань, що забезпечує обмін думками, аргументацію власної позиції, розвиток критичного мислення та комунікативних умінь.

3. Мозковий штурм – метод генерування максимальної кількості альтернативних ідей щодо розв'язання визначеної проблеми з подальшим їх аналізом, оцінюванням та відбором найбільш конструктивних рішень.

4. Структурні та рухові вправи – практично-орієнтовані засоби, спрямовані на набуття учасниками безпосереднього досвіду взаємодії, відпрацювання моделей поведінки, активізацію уваги та оптимізацію групової динаміки.

5. Релаксаційні та аналітичні вправи – методи регуляції психоемоційного стану, зниження напруження, розвитку саморегуляції, критичного мислення та здатності до аналізу проблемних ситуацій.

6. Демонстрація – спосіб наочного моделювання та відпрацювання певних поведінкових або комунікативних дій, що забезпечує їх краще розуміння та практичне засвоєння.

7. Малювання – проєктивно-експресивний прийом, який сприяє актуалізації та усвідомленню емоційних станів, установок, ставлень і суб'єктивного досвіду учасників.

8. Рольова та ділова гра – методи моделювання професійних і соціально-психологічних ситуацій, що забезпечують відпрацювання моделей поведінки та прийняття рішень.

9. Читання та опрацювання навчальних матеріалів – спосіб самостійного засвоєння й подальшого групового обговорення теоретичної інформації.

10. Тілесно-орієнтовані і танцювально-рухові техніки – засіб психофізіологічної регуляції для зниження напруження, опрацювання стійких тілесно-емоційних патернів, розвитку спонтанності та творчого самовираження.

11. Медитативні техніки – спосіб для оволодіння навичками фізичної й емоційної релаксації, зниженню психічного напруження, подолання стресових станів і формування здатності до аутосугестії та саморегуляції.

12. Техніки активної уяви (візуалізація) – спосіб, який спрямований на усвідомлення та інтеграцію глибинних психічних змістів, які можуть проявлятися у формі образів, відчуттів, емоцій або спонтанних асоціацій. Візуалізація сприяє самопізнанню, емоційній саморегуляції, інтеграції внутрішнього досвіду та опрацюванню психологічних труднощів.

13. Захист проєктів – форма закріплення результатів тренінгового навчання через самостійне або групове розроблення практичних проєктів, їх презентацію, аргументацію та колективне обговорення.

14. Метод соціальної перцепції – метод спрямований на вдосконалення здатності учасників сприймати, розуміти й оцінювати себе, інших та групову взаємодію. Використання спеціальних тренінгових вправ забезпечує отримання зворотного зв'язку, поглиблення саморефлексії та адекватності самосприйняття, а також розвиток інтерпретації вербальних і невербальних проявів партнерів.

Отже, комплекс зазначених методів забезпечує поєднання інформаційного, практичного, комунікативного та рефлексивного компонентів тренінгової роботи, переводячи учасників із позиції пасивного сприйняття інформації до активного конструювання власного досвіду та відпрацювання професійно значущих способів взаємодії (див. табл. 1).

Також слід зазначити, що за дослідженнями Н. Волкової і І. Олійник, в умовах війни психіка людини зазнає комплекс травматичних впливів, зокрема наявність постійного стресу, втрат, загрози безпеці та тривалої невизначеності. Тому підготовка майбутніх психологів в умовах сьогодення має також передбачувати опанування методів першої психологічної допомоги, технік подолання посттравматичних наслідків, засобів психоемоційної стабілізації та саморегуляції, зокрема майндфулнес та різноманітні арт-терапевтичні практики тощо. Відповідно у програмах СПТ для майбутніх психологів стає важливим використання логотерапевтичних підходів для розвитку самодистанціювання та пошуку особистісного сенсу, відновлення психологічної стійкості й посттравматичного зростання тощо [5].

Таким чином, СПТ доцільно розглядати як комплексний метод активного навчання та психологічного впливу, основу якого становить інтенсивна групова взаємодія, практичне відпрацювання моделей поведінки та рефлексія отриманого досвіду в будь-яких умовах життєдіяльності особистості. Тренінгові методи забезпечують інтенсивне навчання, активізують особистісний потенціал, сприяють самопіз-

Таблиця 1

Компоненти соціально-психологічного тренінгу

Компонент СПТ	Методи та прийоми	Розвиток компетентностей
Дискусійний	Групова дискусія, полеміка, аналіз ситуацій і казусів, мозковий штурм	Аргументація, рефлексія, обмін позиціями, пошук рішень
Ігровий	Рольові, ділові, імітаційні, ситуативно-рольові, організаційно-діяльнісні ігри	Моделювання реальних ситуацій і відпрацювання поведінкових стратегій
Практично-тренувальний	Структуровані вправи, вправи в парах і трійках, тренінг умінь	Формування та закріплення комунікативних навичок
Комунікативний	Вправи на активне слухання, невербальну взаємодію, встановлення контакту, зворотний зв'язок	Розвиток комунікативної компетентності
Соціально-перцептивний	Вправи на сприймання себе та інших, саморефлексію, інтерпретацію вербальної та невербальної поведінки	Розвиток соціальної перцепції та саморозуміння
Рефлексивний	Обговорення досвіду, зворотний зв'язок, саморефлексія, групова рефлексія	Усвідомлення власної поведінки та її впливу на інших
Психотехнічний	Психогімнастика, релаксація, медитація, візуалізація, активна уява	Саморегуляція, зниження напруження, усвідомлення емоційних станів
Тілесно-руховий	Рухові вправи, тілесно-орієнтовані техніки, танцювально-рухові вправи	Розвиток тілесної усвідомленості, емоційної експресії та взаємодії
Творчий	Малювання, символічні вправи, метафоричні завдання	Самовираження, актуалізація внутрішнього досвіду, творчий пошук
Аналітичний	Аналіз проблемних ситуацій, критичне оцінювання, пошук альтернатив	Розвиток професійного та критичного мислення
Демонстраційний	Демонстрація моделей поведінки, спостереження, аналіз відеоматеріалів	Усвідомлення особливостей власної та чужої поведінки
Проєктний	Розроблення та захист індивідуальних і групових проєктів	Перенесення набутих знань і навичок у професійну практику

нанню, розвитку командної взаємодії та набуттю практичних комунікативних умінь як у ситуаціях безпеки, так і в ситуаціях невизначеності. Тренінг поєднує навчальний, розвивальний, поведінковий та особистісно-трансформаційний потенціал, що зумовлює його широке застосування у професійній підготовці майбутніх психологів та в психологічній практиці загалом.

Висновки. Використання активних методів навчання у професійній підготовці майбутніх психологів передбачає перехід від переважно репродуктивної моделі освіти до суб'єкт-суб'єктної взаємодії, у межах якої викладач і студенти виступають активними учасниками освітнього процесу. Однією з найбільш ефективних форм реалізації такого підходу є соціально-психологічний тренінг, що створює умови для активного професійного й особистісного розвитку студентів. Його специфіка полягає в тому, що учасник СПТ не лише отримує інформацію, а безпосередньо діє, моделює ситуації, взаємодіє з іншими, отримує зворотний зв'язок, аналізує власну поведінку та коригує її. Водночас тренінгова підготовка сприяє формуванню фахівця, здатного ефективно надавати психологічну допомогу іншим, конструктивно діяти в кризових ситуаціях і підтримувати власний психоемоційний ресурс. Саме тому СПТ поєднує навчальний, практичний, комунікативний, рефлексивний і особистісно-розвивальний компоненти.

З огляду на представлену класифікацію активних методів, які використовуються у СПТ перспективним напрямом є подальша розробка та емпірична перевірка комплексних програм соціально-психологічного тренінгу, у яких дискусійні, ігрові, психотехнічні, рефлексивні та комунікативні методи інтегруються відповідно до конкретних професійних і особистісних завдань студентів в кризових та невизначених ситуаціях. Особливого значення набуває дослідження ефективності СПТ у формуванні комунікативної компетентності майбутніх психологів, розвитку соціально-перцептивних і рефлексивних умінь, саморегуляції, здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії та професійного саморозвитку в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Башкір О. І. Активні й інтерактивні методи навчання у вищій школі. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2018. Вип. 60. С. 33–44.
2. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
3. Бобченко Т.Р. Психологічні тренінги: основи тренінгової роботи : навч. посіб. для вузів. Київ: Юрайт, 2020. 132 с.
4. Богдан Ж., Середа Н., Солодовик Т. Формування комунікативної компетентності студентів закладів вищої освіти: монографія; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : Мадрид, 2020. 262 с.
5. Волкова Н. П., Олійник І. В. Соціально-психологічний тренінг як метод інтерактивного навчання у процесі підготовки майбутніх психологів до соціально-психологічної підтримки громадян в умовах війни. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №16. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15101894

6. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посіб. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
7. Панасенко Е., Сурчилова С. Соціально-психологічний тренінг в системі підготовки майбутніх практичних психологів закладів освіти: принципи та стратегії побудови програм. *Молодь і ринок.* 2018. Вип. 6. С. 6–11. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.136840
8. Пащенко М. Активні методи навчання та їх перевага над традиційними. *European Science*. 2023. №4. С. 165–175. DOI: https://doi.org/10.30890/2709-2313.2023-24-04-032
9. Підбуцька Н.В., Попова Г.В., Шаполова В.В., Квасник О.В. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика : навч. посіб. Харків :НТУ «ХПІ», 2025. 202 с.
10. Попова Г. В., Шаполова В. В. Технологія створення та проведення рольової гри в педагогічному процесі. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. №2. С. 41–58. DOI: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2021.2.04
11. Синишина В. М. Упровадження методу активного соціально-психологічного пізнання в систему підготовки майбутніх практичних психологів. *Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Серія : інноваційна педагогіка.* 2020. Вип. 21. Т. 3. С. 109–113. DOI : https://doi.org/10.32843/2663 6085/2019.21.3-23
12. Сипченко В., Левченко А. Активні методи навчання як засіб формування мотивації навчальної діяльності студентів. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти.* 2017. № 6. С. 119–127.
13. Романовський О. Г., Шаполова В. В., Квасник О. В. Теорія і практика тренінгової роботи : метод. вказівки для магістрів усіх форм навч. зі спец. 232 «Соціальне забезпечення». Харків : НТУ «ХПІ», 2023. 66 с.
14. Sousa David A. How the Brain Learns / 6th ed. Corwin, 2022. 336 p.
15. Vopel Klaus W. Handbuch für Gruppenleiter/innen Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele (Lebendiges Lernen und Lehren). Iskopress Verlags GmbH, 2023. 223 p.

Дата першого надходження статті до видання: 13.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.944.4:159.923:159.947.5
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.43

Хараджи М. В.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0003-0454-7620

Коломієць О. А.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0009-0003-1084-6333

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY AS A FACTOR IN OVERCOMING LIFE CRISES IN ADULTHOOD

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних ресурсів особистості як важливого чинника подолання життєвих криз у дорослому віці. Обґрунтовано актуальність проблеми в умовах сучасної соціальної нестабільності, високого рівня психоемоційного навантаження, невизначеності та кризових суспільних трансформацій. Визначено, що дорослий вік супроводжується значною кількістю життєвих викликів, пов'язаних із професійною самореалізацією, сімейними взаєминами, віковими змінами, кризами сенсу життя, емоційним виснаженням та необхідністю адаптації до змінених життєвих обставин. Узагальнено сучасні наукові підходи до трактування поняття психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси розглянуто як цілісну систему внутрішніх можливостей, особистісних якостей, адаптивних механізмів і способів саморегуляції, що забезпечують здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, конструктивно реагувати на кризові ситуації та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Проаналізовано основні види психологічних ресурсів, зокрема резилієнтність, життєстійкість, самоефективність, емоційну саморегуляцію, рефлексію, сенсоутворення, внутрішній локус контролю та соціальну підтримку. Висвітлено погляди українських і зарубіжних учених на проблему ресурсності особистості та її роль у подоланні життєвих криз. Розкрито механізм впливу психологічних ресурсів на процес переживання життєвої кризи, який охоплює психоемоційну дестабілізацію, активізацію внутрішнього ресурсного потенціалу, психологічну адаптацію, переосмислення кризового досвіду та особистісне зростання. Визначено значення психологічної підтримки у розвитку життєстійкості та адаптивних копінг-стратегій дорослої особистості. Наголошено на доцільності використання сучасних методів психологічної допомоги, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії, сенсоутворення та внутрішньої психологічної опори особистості.

Ключові слова: психологічні ресурси особистості, життєва криза, дорослий вік, психологічна стійкість, життєстійкість, резилієнтність, емоційна саморегуляція, психологічне благополуччя.

The article presents a theoretical analysis of psychological resources of personality as an important factor in overcoming life crises in adulthood. The relevance of the problem is substantiated in the context of modern social instability, a high level of psycho-emotional stress, uncertainty, and crisis-related social transformations. It has been determined that adulthood is accompanied by numerous life challenges related to professional self-realization, family relationships, age-related changes, crises of meaning, emotional exhaustion, and the need to adapt to changing life circumstances. Modern scientific approaches to the interpretation of the concept of psychological resources of personality are generalized. Psychological resources are considered as an integral system of internal capacities, personal qualities, adaptive mechanisms, and self-regulation methods that ensure an individual's ability to maintain psychological balance, respond constructively to crisis situations, and preserve orientation toward personal development. The main types of psychological resources are analyzed, including resilience, hardiness, self-efficacy, emotional self-regulation, reflection, meaning-making, internal locus of control, and social support. The views of Ukrainian and foreign scholars on the problem of personality resourcefulness and its role in overcoming life crises are highlighted. The mechanism of the influence of psychological resources on the process of experiencing a life crisis is revealed, encompassing psycho-emotional destabilization, activation of internal resource potential, psychological adaptation, reconsideration of crisis experience, and personal growth. The importance of psychological support in the development of resilience and adaptive coping strategies of an adult personality is determined. The expediency of using modern methods of psychological assistance aimed at the development of emotional self-regulation, reflection, meaning-making, and the internal psychological support of personality is emphasized.

Key words: psychological resources of personality, life crisis, adulthood, psychological resilience, hardiness, resilience, emotional self-regulation, psychological well-being.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної напруженості, динамічністю життєвих змін, зростанням психоемоційного навантаження та нестабільністю умов життєдіяльності особистості. У таких умовах доросла людина часто стикається з кризовими переживаннями, пов'язаними з професійною реалізацією, міжособистісними взаєминами, сімейними трансформаціями, віковими змінами, втратою життєвих орієнтирів і необхідністю адаптації до нових життєвих обставин. Переживання життєвих криз нерідко супроводжується емоційним виснаженням, внутрішніми конфліктами, підвищенням рівня тривожності, зниженням психологічної стійкості та відчуттям втрати контролю над власним життям.

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема психологічних ресурсів особистості як важливого чинника збереження внутрішньої рівноваги, здатності до конструктивного подолання труднощів і підтримання психічного благополуччя в кризових ситуаціях. Саме психологічні ресурси забезпечують можливість мобілізації внутрішнього потенціалу особистості, сприяють розвитку адаптивних стратегій поведінки, емоційної саморегуляції, життєстійкості та особистісного зростання навіть в умовах значних життєвих випробувань. У зв'язку з цим дослідження психологічних ресурсів як чинника подолання життєвих криз у дорослому віці є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних ресурсів особистості та їх ролі у подоланні життєвих криз є актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень. Теоретичні засади психологічної ресурсності висвітлено у працях Л. Коломієць, К. Гук, О. Ласкус [6], Я. Бугерко [1], І. Ващенко та Б. Іваненка [2]. Роль сенсу життя, життєстійкості та збереження ресурсів у подоланні криз обґрунтовано у роботах В. Франкла [12], Е. Фромма [14], С. Хобфолла та Р. Ліллі [15]. Особливості переживання життєвих криз у дорослому віці досліджували І. Черезова [13], В. Помилуйко [10], І. Лисенкова та Д. Гарасюта [8], С. Костю [7].

Водночас проблема психологічних ресурсів як чинника подолання життєвих криз у дорослому віці потребує подальшого наукового осмислення в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати роль психологічних ресурсів особистості у процесі подолання життєвих криз у дорослому віці, визначити їх сутність, структуру, функціональне значення та особливості впливу на психологічну стійкість, адаптацію й особистісний розвиток дорослої особистості в умовах кризових переживань.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах соціальної нестабільності, швидких суспільних змін і зростання психологічного навантаження проблема психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності. У дорослому віці людина стикається з численними життєвими викликами, пов'язаними з професійною діяльністю, сімейними взаєминами, віковими змінами та кризовими ситуаціями, що потребує достатнього рівня психологічних ресурсів для успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя. У сучасній психології психологічні ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх можливостей особистості, які забезпечують її життєстійкість, психологічну рівновагу та ефективне подолання життєвих криз.

Л. Коломієць, К. Гук та О. Ласкус розглядають психологічну ресурсність як багатокомпонентне системне утворення, що охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості й забезпечує здатність людини до саморегуляції, подолання життєвих труднощів і підтримання психологічного благополуччя [6].

Я. Бугерко визначає психологічні ресурси як важливу складову ресурсного підходу, що відображає внутрішній потенціал особистості та сприяє емоційній стабільності, адаптації й особистісному розвитку [1].

І. Ващенко та Б. Іваненко трактують психологічні ресурси як комплекс внутрішніх можливостей і психічних станів, які забезпечують здатність людини ефективно долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу [2].

В. Петренко розглядає психологічні ресурси як систему індивідуально-психологічних властивостей, що сприяють соціальній адаптації та збереженню психічного здоров'я [9].

С. Герасіна, Д. Чижма та В. Вероні під психологічними ресурсами розуміють «індивідуальні особливості, пов'язані з успішним здійсненням різних видів діяльності, подоланням труднощів та більш високим рівнем психологічного благополуччя. Серед подібних ресурсів розглядають такі конструкти: резилієнтність, оптимізм, життєстійкість, толерантність до невизначеності, самоефективність, локус контролю, базисні переконання, суб'єктивну вітальність, почуття зв'язності, майстерність, надію, креативність тощо» [5, с. 251–252].

У цьому контексті особливої уваги заслуговують такі психологічні ресурси, як життєстійкість, резилієнтність, емоційна саморегуляція, внутрішній локус контролю, здатність до рефлексії, позитивне мислення, самоефективність та сенсоутворення. Саме ці особистісні характеристики забезпечують можливість конструктивного переживання кризових подій, сприяють адаптації до змін і підтримують здатність людини зберігати активну життєву позицію навіть в умовах психологічної нестабільності.

Узагальнення наукових підходів дозволяє розглядати психологічні ресурси як цілісну багаторівневу систему внутрішніх можливостей особистості, що забезпечують здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати психологічну рівновагу та конструктивно долати кризові ситуації. У структурі психологічних ресурсів доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних груп: емоційні, когнітивні, мотиваційно-смислові, поведінкові та соціально-психологічні. Емоційні ресурси

охоплюють здатність до емоційної саморегуляції, стресостійкість та емоційну гнучкість. Когнітивні ресурси пов'язані з рефлексією, гнучкістю мислення, аналізом ситуації та пошуком конструктивних способів вирішення проблем. Мотиваційно-смислові ресурси включають життєві цінності, внутрішню мотивацію, сенсоутворення та спрямованість на особистісний розвиток. Поведінкові ресурси проявляються у сформованості адаптивних копінг-стратегій, активній життєвій позиції та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності. Соціально-психологічні ресурси охоплюють здатність людини вибудовувати підтримувальні міжособистісні взаємини та звертатися по соціальну допомогу. Взаємодія зазначених ресурсів забезпечує формування психологічної стійкості особистості та визначає ефективність подолання життєвих криз у дорослому віці.

Н. Гарець, М. Варакута та О. Алещенко у своїх наукових працях узагальнюють основні зарубіжні підходи до трактування психологічного ресурсу та зазначають, що він розглядається як цілісна система внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують психологічне благополуччя особистості, її адаптацію до життєвих змін, саморозвиток і здатність ефективно долати труднощі та кризові ситуації [4].

У межах дослідження психологічних ресурсів особистості в дорослому віці особливого значення набувають праці зарубіжних учених, які заклали теоретичні основи сучасного розуміння цього феномену. Вивчення психологічних ресурсів, здатності особистості зберігати внутрішню стійкість і долати складні життєві випробування має глибоке наукове підґрунтя та тісно пов'язане з проблематикою життєвих криз, стресу й психологічної адаптації.

Важливий внесок у розвиток уявлень про внутрішні ресурси особистості зробив В. Франкл [12]. Учений обґрунтував значення сенсу життя як провідного внутрішнього ресурсу, що допомагає людині зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях. У праці «Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» В. Франкл [12] показав, що здатність знаходити сенс життя виступає важливим чинником подолання страждань, збереження внутрішньої цілісності та життєстійкості.

Ідеї, близькі до концепції психологічних ресурсів, простежуються і в наукових поглядах Е. Фромма, який розглядав надію, раціональну віру та мужність як важливі внутрішні ресурси, що сприяють збереженню психологічної рівноваги та здатності протистояти кризовим обставинам [14].

Серед сучасних концепцій значне місце посідає «Теорія збереження ресурсів» С. Хобфолла [15], у межах якої психологічні ресурси розглядаються як один із ключових чинників подолання стресу та життєвих криз. Учений підкреслює, що загроза втрати ресурсів або їх виснаження часто стає причиною переживання стресу, тоді як достатній ресурсний потенціал забезпечує життєстійкість і здатність адаптуватися до складних життєвих обставин.

Теоретичний аналіз дає підстави вважати, що психологічні ресурси можна розглядати як своєрідний внутрішній потенціал особистості, який активізується в умовах стресу, невизначеності чи життєвих втрат та забезпечує можливість конструктивного переживання кризових ситуацій.

Механізм впливу психологічних ресурсів на подолання життєвої кризи має послідовний характер. Кризова ситуація порушує психологічну рівновагу особистості, викликаючи тривожність, емоційне напруження та відчуття втрати контролю. У відповідь активізуються внутрішні психологічні ресурси, зокрема життєстійкість, самоефективність, емоційна саморегуляція, рефлексія та внутрішній локус контролю, що сприяють психологічній адаптації, переосмисленню кризового досвіду й особистісному зростанню. Психологічні ресурси забезпечують не лише стабілізацію психоемоційного стану, а й конструктивне подолання життєвих криз.

Для наочного відображення цього механізму розроблено авторську схему (рис. 1), яка демонструє послідовність психологічних змін у процесі переживання кризової ситуації.

Психологічні ресурси є важливим чинником подолання життєвих криз, оскільки забезпечують адаптацію до змінених життєвих умов, відновлення внутрішньої рівноваги та конструктивне переосмислення кризового досвіду. Для систематизації теоретичних підходів далі розглянемо основні психологічні ресурси особистості та їх функціональне значення у процесі подолання життєвих криз (табл. 1).

З огляду на викладене, психологічні ресурси формують цілісну систему внутрішніх і зовнішніх

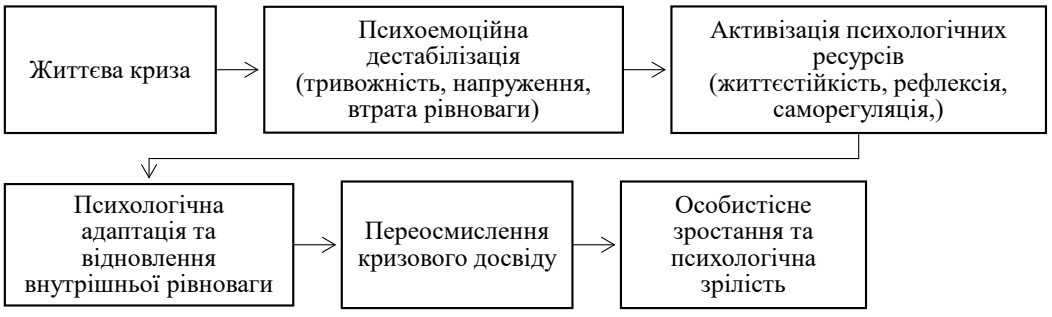


Рис. 1. Механізм впливу психологічних ресурсів на подолання життєвої кризи

можливостей особистості, яка забезпечує здатність людини конструктивно реагувати на кризові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Саме взаємодія емоційних, когнітивних, поведінкових і соціально-психологічних ресурсів визначає ефективність адаптації дорослої особистості до складних життєвих обставин.

Важливе значення для дослідження ролі психологічних ресурсів у подоланні життєвих криз мають сучасні зарубіжні праці з проблеми психологічної стійкості. Зокрема, С. Джойс, Ф. Шанд, Дж. Тай, С. Лоран, Р. Брайант та С. Гарві [16] доводять, що психологічна стійкість формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості та забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій. Автори встановили, що розвиток психологічних ресурсів сприяє підвищенню адаптаційних можливостей, емоційної саморегуляції та життєстійкості.

І. Черезова [13] розглядає життєву кризу як психологічний стан, що супроводжується втратою внутрішньої рівноваги, переоцінкою життєвих цінностей і потребою адаптації до нових умов, наголошуючи на визначальній ролі особистісних ресурсів у її подоланні.

В. Помилуйко [10] зазначає, що життєві кризи дорослого віку є важливим етапом психологічного дозрівання, а їх успішне подолання сприяє розвитку психологічної зрілості, життєстійкості та особистісному зростанню.

На думку І. Лисенкової та Д. Гарасюти [8], кризові переживання супроводжуються підвищеною тривожністю та необхідністю мобілізації внутрішніх ресурсів, які забезпечують психологічну адаптацію, самопізнання, пошук життєвого сенсу й конструктивне подолання складних життєвих ситуацій.

Особливу увагу дослідники приділяють копінг-стратегіям як важливому механізму подолання життєвих криз. Найбільш адаптивними для дорослої особистості є стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, самопізнання та сенсоутворення, оскільки саме вони сприяють розвитку психологічної стійкості, підвищенню рівня самоконтролю та ефективній адаптації до кризових обстави. Натомість домінування стратегій уникнення пов'язується з емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та труднощами психологічної адаптації.

С. Турган у роботі «Психологічні особливості переживання життєвої кризи студентами» [11] розглядає життєву кризу як період порушення внутрішньої рівноваги, що супроводжується емоційними переживаннями, переоцінкою цінностей і необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

На думку Н. Волинець та І. Мамаєвої, життєва криза є явищем внутрішнього світу людини, що виникає в ситуаціях, коли реалізація життєвих планів стає неможливою та супроводжується переживанням різних форм непродуктивності на життєвому шляху [3, с. 674].

С. Костю [7], досліджуючи кризу дорослого віку, зазначає, що вона пов'язана з переоцінкою життєвих досягнень, професійної реалізації, соціального статусу та пошуком сенсу життя. Науковець наголошує, що успішність подолання кризового періоду значною мірою визначається рівнем психологічної зрілості, рефлексії, гнучкості мислення та сформованістю адаптивних способів реагування на життєві труднощі.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що психологічні ресурси особистості виступають одним із ключових чинників ефективного подолання життєвих криз у дорослому віці. Саме рівень ресурсності визначає здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін, конструктивно переживати кризові ситуації та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Водночас життєва криза може виступати не лише джерелом емоційної дестабілізації, а й важливим етапом внутрішньої трансформації особистості, формування нових життєвих смислів, розвитку психологічної зрілості та активізації внутрішнього ресурсного потенціалу.

В умовах сучасної соціальної нестабільності проблема психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності. Війна, хронічний стрес, невизначеність майбутнього, втрати та вимушені життєві зміни негативно впливають на психологіч-

Таблиця 1

Основні психологічні ресурси особистості та їх роль у подоланні життєвих криз

Психологічний ресурс	Роль у подоланні життєвої кризи
Резилієнтність	Забезпечує здатність адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій
Самоефективність	Сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та активному подоланню труднощів
Внутрішній локус контролю	Підтримує відчуття особистісного впливу на життєві обставини та відповідальності за власні рішення
Емоційна саморегуляція	Допомагає контролювати емоційні реакції, знижувати рівень тривожності та психоемоційного напруження
Сенсоутворення	Сприяє переосмисленню кризового досвіду та формуванню нових життєвих смислів
Рефлексія	Забезпечує усвідомлення власного досвіду, внутрішніх переживань і пошук конструктивних способів подолання кризи
Соціальна підтримка	Сприяє емоційній стабілізації, зниженню відчуття самотності та посиленню адаптаційних можливостей особистості
Адаптивні копінг-стратегії	Допомагають конструктивно вирішувати проблеми та ефективно реагувати на кризові ситуації

Джерело: створено автором на основі [12; 14; 15].

ний стан дорослої людини, спричиняючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та порушення психологічної рівноваги. За таких умов психологічні ресурси виступають важливим чинником адаптації, збереження психологічної стійкості та конструктивного подолання життєвих криз, що зумовлює необхідність їх подальшого наукового вивчення та розвитку як умови підтримання психічного здоров'я і психологічного благополуччя особистості.

Важливим напрямом психологічної допомоги дорослій особистості в період життєвих криз є розвиток та активізація психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини адаптуватися до змін, підтримувати емоційну рівновагу, знижувати рівень внутрішньої напруги та конструктивно долати кризові переживання. У сучасній психологічній практиці особливої значущості набувають методи, спрямовані на формування життєстійкості, розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення позитивного самосприйняття, усвідомлення власних ресурсів та формування адаптивних копінг-стратегій.

Одним із важливих напрямів психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Доцільним є використання дихальних технік, практик усвідомленості, методів м'язової релаксації, технік стабілізації емоційного стану та вправ на зниження рівня тривожності. Ефективними можуть бути техніка «4–7–8», прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, практика «безпечне місце», техніки заземлення та вправи на усвідомлення емоційних станів. Застосування подібних методів сприяє зниженню психоемоційного напруження, розвитку здатності контролювати власні емоційні реакції та підтриманню внутрішньої психологічної стабільності.

Важливе значення у процесі подолання життєвих криз має розвиток навичок рефлексії та самопізнання. Доцільним є використання технік ведення щоденника емоцій, щоденника самопідтримки, вправ на аналіз власних життєвих ресурсів, переоцінку життєвого досвіду та усвідомлення особистісних досягнень. Такі практики сприяють формуванню більш цілісного образу «Я», розвитку внутрішньої опори та усвідомленню власної здатності долати складні життєві обставини.

Особливу роль у розвитку психологічної ресурсності відіграє формування позитивного сенсу життя та здатності до сенсоутворення. У цьому контексті ефективними є вправи, спрямовані на визначення життєвих цінностей, усвідомлення особистісних цілей, формування перспектив майбутнього та переосмислення кризового досвіду як джерела особистісного зростання. Доцільним є використання елементів логотерапії, наративних практик, вправ «Моє життєве дерево», «Лист собі в майбутнє», «Мої життєві опори» та технік пошуку особистісних смислів.

Не менш важливим напрямом психологічної підтримки є розвиток адаптивних копінг-стратегій. У роботі з дорослими доцільно формувати навички конструктивного вирішення проблем, здатність звертатися по соціальну підтримку, розвиток гнучкості мислення та навичок прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Особливу увагу варто приділяти подоланню дезадаптивних стратегій уникнення, емоційного пригнічення та самоізоляції, оскільки саме вони часто посилюють кризові переживання та ускладнюють процес психологічної адаптації.

Ефективним засобом розвитку психологічних ресурсів можуть виступати групові форми психологічної роботи, зокрема психоедукаційні групи, терапевтичні групи підтримки, тренінги емоційної компетентності та програми розвитку життєстійкості. Групова взаємодія сприяє зниженню відчуття самотності, формуванню емоційної підтримки, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та усвідомленню власної цінності через позитивний соціальний досвід.

Таким чином, психологічні ресурси є важливою умовою ефективного подолання життєвих криз у дорослому віці. Їх розвиток сприяє формуванню життєстійкості, психологічної зрілості, емоційної саморегуляції та конструктивної адаптації до складних життєвих обставин. Активізація ресурсного потенціалу забезпечує не лише успішне подолання кризових переживань, а й створює передумови для особистісного зростання, переосмислення життєвого досвіду та формування нових життєвих перспектив.

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що психологічні ресурси особистості виступають одним із ключових чинників ефективного подолання життєвих криз у дорослому віці. Рівень сформованості ресурсного потенціалу значною мірою визначає здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до змінених життєвих обставин, конструктивно реагувати на кризові переживання та зберігати спрямованість на особистісний розвиток. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати психологічні ресурси як цілісну динамічну систему внутрішніх можливостей, особистісних якостей, адаптивних механізмів і способів саморегуляції, які забезпечують психологічну стійкість особистості, сприяють переосмисленню кризового досвіду та формуванню нових життєвих смислів у складних життєвих ситуаціях.

Особливого значення проблема психологічних ресурсів набуває саме у дорослому віці, оскільки цей період супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, професійними й сімейними навантаженнями, віковими трансформаціями, кризами сенсу життя та необхідністю адаптації до постійних соціальних змін. Водночас сучасні кризові умови, пов'язані з війною, соціальною нестабільністю та хронічним психоемоційним напруженням, актуалізують потребу в розвитку життєстійкості, емоційної саморегуляції, сенсоутворення та адаптивних копінг-стратегій як важливих складових ресурсного потенціалу особистості.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є поглиблене емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості як чинника подолання життєвих криз у дорослому віці, а також розроблення, апробація та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості, резильєнтності та психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бугерко Я. М. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 3. С. 79–84.
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
3. Волинець Н. В., Мамаєва І. Ю. Особливості переживання жінками життєвої кризи в середньому віці. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 7(41). С. 671–685.
4. Гарець Н. О., Варакута М. Л., Алещенко О. В. Теоретичні підходи до розуміння психологічного ресурсу особистості в роботах зарубіжних вчених. *Наукові перспективи*. 2023. № 4(34). С. 527–536.
5. Герасіна С., Вероні В. Чинники активації психологічних ресурсів особистості. *Перспективи розвитку сучасної психології : збірник наукових праць*. Переяслав : УГСП, 2022. Вип. 11. С. 51–60.
6. Коломієць Л., Гук К., Ласкус О. Теоретико-методологічні аспекти дослідження психологічної ресурсності особистості в континуумі «здоров'я – хвороба». *Habitus*. 2021. № 32. С. 99-103.
7. Костю С. Психологічні особливості перебігу кризи дорослого віку. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 64, № 6. С. 71–77.
8. Лисенкова І. П., Гарасюта Д. В. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу-контролю у період дорослого віку. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 99–103.
9. Петренко В. Психологічні ресурси та соціальна адаптація українських емігрантів в Європейському Союзі. *Науковий вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 16(410). С. 22–26.
10. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи дорослих. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 117–123.
11. Турган С. Б. Психологічні особливості переживання життєвої кризи студентами : випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 053 Психологія / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2024. 84 с.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 114 с.
13. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с.
14. Fromm E. The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology. New York : Harper & Row, 1968. 196 p.
15. Hobfoll S., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. Vol. 21. P. 128–148.
16. Joyce S., Shand F., Tighe J., Laurent S. J., Bryant R. A., Harvey S. B. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*. 2018. Vol. 8(6). P. 1-9.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.76-056.34:615.85
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.44

Яновська Т. А.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
ORCID: 0000-0002-7144-689X

Гончарова Н. О.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
ORCID: 0000-0002-7747-2589

Харченко А. С.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
ORCID: 0000-0002-7048-4966

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЯ МЕТОДОМ ІПОТЕРАПІЇ

CHARACTERISTICS OF THE EMOTIONAL SPHERE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MENTAL DEVELOPMENT DELAY AND ITS PSYCHO-CORRECTION USING HIPPOTHERAPY

Дана стаття присвячена теоретичному і практичному дослідженню особливостей емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку та її подальшої психокорекції методом іпотерапії. Характеризуються психологічні особливості емоційної сфери особистості: емоційні тон, стани й емоційні властивості особистості, акцентуйована виразність яких дозволяє говорити про емоційні типи особистості, емоційно стійкі відносини (почуття). Розглянуто особливості емоційної сфери у молодшому шкільному віці: прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції; зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової; формування довільності психічних процесів, самооцінки, рефлексії; швидка реакція на події; безпосередність, відвертість вираження своїх переживань; очікування афективного страху; значна емоційна нестійкість зміна настрою, схильність до короткочасних і бурхливих афектів. Звернута увага на різновиди психоемоційних порушень у дітей із ЗПР: ступінь прояву реакції у дитини, її тривалість і характер можливих причин, що викликали афективну поведінку учнів. Проаналізовано метод іпотерапії, який використовується як психотерапевтична методика, що сприяє формуванню комунікативних і соціально-психологічних характеристик, поліпшенню рухових функцій і моторики, оптимізації емоційної сфери.

Аналізуються методичні основи емпіричного дослідження особливостей емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку: діагностика переважаючих емоційних станів, визначення тривожності та виявлення прояву страхів молодших школярів із ЗПР. Дані методики відповідають специфіці досліджуваного явища, дозволяють розкрити різні аспекти дослідження особливостей емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку.

Проаналізовано організацію та результати діагностики констатуючого експерименту; відібрана група учнів з достатньо високими і високими показниками тривожності та емоційних станів; розроблена і впроваджена у терапевтичний процес програма іпотерапії для зниження цих показників; проведено формуючий експеримент, отримані результати якого були порівняні з результатами констатуючого експерименту.

Ключові слова: молодші школярі, психічний розвиток, затримка психічного розвитку, молодші школярі із затримкою психічного розвитку, емоційна сфера, психокорекція емоційної сфери, метод іпотерапії.

This article is devoted to a theoretical and practical study of the characteristics of the emotional sphere of primary school children with delayed mental development (DMD) and its subsequent psycho-correction using hippotherapy.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

The article characterizes the psychological features of the emotional sphere of personality: emotional tone, states, and emotional traits, the accented manifestation of which allows us to speak of emotional personality types and emotionally stable relationships (feelings). The features of the emotional sphere in primary school age are considered: acceptance and awareness of one's internal position; a shift in the leading psychological self-regulation from involuntary to conscious-volitional; the formation of the arbitrariness of psychological processes, self-esteem, and reflection; rapid response to events; spontaneity and openness in expressing one's experiences; expectation of affective fear; significant emotional instability, mood swings, and a tendency toward brief and intense affects. Attention is drawn to the types of psycho-emotional disorders in children with DMD: the degree of the child's reaction, its duration, and the nature of potential causes that triggered the students' affective behavior. The method of hippotherapy is analyzed as a psychotherapeutic technique that promotes the development of communicative and socio-psychological traits, improves motor functions and fine/gross motor skills, and optimizes the emotional sphere.

The methodological foundations of an empirical study on the characteristics of the emotional sphere of primary school children with delayed mental development are analyzed: diagnostics of prevailing emotional states, determination of anxiety levels, and identification of fear manifestations in primary school children with DMD. These techniques correspond to the specifics of the phenomenon under study and allow for revealing various aspects of the investigation into the emotional sphere of primary school children with delayed mental development.

The organization and diagnostic results of the formative stage (baseline study) are analyzed; a group of students with moderately high and high levels of anxiety and negative emotional states was selected; a hippotherapy program was developed and implemented into the therapeutic process to reduce these indicators; a formative experiment was conducted, and the obtained results were compared with the baseline diagnostic data.

Key words: primary school children, mental development, delayed mental development, primary school children with delayed mental development, emotional sphere, psycho-correction of the emotional sphere, hippotherapy method.

Постановка проблеми. Прогресивні зрушення в системі освіти України зумовлюють нові підвищені вимоги до розкриття особистісного потенціалу кожної дитини, її суб'єктних можливостей ефективно регулювати власну діяльність, зокрема, в період дитинства. Особистісне становлення дитини визначається її емоційним благополуччям. Однак, серед типових дитячих емоцій часто істотне місце мають як позитивні, так й негативні емоції, що згубно впливають на загальний психічний настрій та діяльність дитини. Переживання негативних психічних станів є серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважає повноцінній соціалізації та призводить до невротизації дитини. Психологічні дослідження свідчать, що в оволодінні дитиною емоційною регуляцією фокусуються основні досягнення її психічного розвитку. Тому його порушення не може не позначитися на формуванні емоційної сфери, вивчення особливостей якої становить теоретичний та практичний інтерес.

Особливості емоційної сфери молодших школярів із ЗПР, причини утруднень, що виникають у них під час виконання діяльності, визначення шляхів формування емоційної сфери у процесі спеціально організованої навчальної діяльності потребують подальшого вивчення, оскільки в наукових дослідженнях у галузі спеціальної психології, корекційної педагогіки вивчення дітей із затримкою психічного розвитку головним чином зосереджувалося на з'ясуванні особливостей їхніх психічних процесів, і тільки почасти – окремих аспектів емоційної сфери.

Таким чином, проблема вивчення чинників розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку потребує подальшого вивчення та уточнення, збагачення методичних доробок вивчення деструкції емоційних станів та їх психологічної корекції інноваційними технологіями, зокрема методом іпотерапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній українській психологічній науці такі напрями дослідження, як емоційна регуляція та системна організація емоцій, емоційний інтелект та психофізіологія емоційних станів, суб'єктність, самосвідомість і культура емоцій, вивчали О. Чебикін, Т. Кириленко, Е. Носенко, І. Аршава, С. Дерев'янко, І. Булах, М. Боришевський, В. Семиченко, В. Татенко [1, с. 46]. Особливості вікових криз та емоційно-вольової готовності дитини до систематичного навчання, новоутворення молодшого шкільного віку досліджували О. Скрипченко, Д. Ельконін, Г. Костюк [2, с. 89; 5, с. 2831]. Емоційну регуляцію та емоційний інтелект молодших школярів вивчали О. Ковальова, К. Андросович, М. Мельник [2, с. 91; 6, с. 1608].

Розвиток емоційної сфери, емоційної регуляції, соціалізації та особливості психокорекції дітей із ЗПР; дослідження проблем психологічного супроводу, емоційного розвитку, адаптації та інклюзії дітей із порушеннями психофізичного розвитку; вивчення медико-психологічних та нейропсихологічних аспектів емоційних розладів, афективної лабільності та корекції емоційних станів при ЗПР розкриті у працях В. Синьова, Є. Клопоти, О. Гаврилової, А. Чуприкова, О. Соловйової [2, с. 94]. Психолого-педагогічні та методичні напрями (корекція, розвиток, арт-технології) досліджували і впроваджували у життєвий процес дитини Р. Павлюк, Л. Пічко, О. Реброва, О. Вознесенська [3, с. 115; 4, с. 682].

Мета статті полягає у теоретичному вивченні та емпіричному дослідженні емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку та її психокорекції методом іпотерапії.

Виклад основного матеріалу. Дослідження емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку здійснювалось на основі положення про те, що притаманні їм емоційні стани та переживання (включаючи деструктивні) є типовими для картини психологічного розвитку дитини із ЗПР. У дослідженні взяли участь 90 учнів початкових класів віком 7–10 років. Розглянемо результати емпіричного дослідження особливостей переважаючих емоційних станів молодших школярів, отриманих за

допомогою методики діагностики емоційного стану дитини (за А. Прохоровим).

Як свідчать дані, 62% досліджуваних дітей із ЗПР переживають позитивні емоційні стани. Їм властива радість та відчуття позитивних емоцій. Це відображає загальний позитивний емоційний розвиток дітей, що сприятливо для їх навчання та опанування соціального шкільного досвіду.

Більшість молодших школярів (82%) схильні проявляти доброзичливість, орієнтовані на дружні стосунки й прагнуть до встановлення емоційних контактів з оточуючими. Такі емоційні переживання відображають наявність позитивного комунікативного досвіду взаємодії з однолітками та дорослими. При цьому, 74% дітей схильні до фантазування, створення ілюзорних образів та перебігу подій, що є варіантом ілюзорного компенсування у дитини із ЗПР. Це може виступати компенсаторним механізмом, який спрямований на зменшення психологічної напруги дитини від неможливості досягти бажаних результатів у певній діяльності чи стосунках.

Також, 65% дітей властива виражена активність, орієнтованість на діяльність та підвищений психоемоційний тонус під час виконання навчальних завдань (при цьому втомленість виражена лише у 21% молодших школярів). Окрім цього, діти схильні до неуважності (43%), що свідчить про недостатній рівень сформованості довільності, як основного особистісного новоутворення молодшого шкільного віку. Проте, такі показники не є критичними, адже довільність формується саме у навчальній діяльності та під час адаптації дитини до нового режиму життя у школі, а її низький рівень – тенденція, що часто зустрічається в емпіричних дослідженнях. Також, молодші школярі схильні до вираженої щирості (27%), поваги та співчуття (33%; 27%). Серед досліджуваних дітей 38% не відчувають радості, переживають негативні емоції, які вони по-різному пояснюють. Лише 18% дітей не проявили вираженої схильності до доброзичливості. Отже, у школярів переважно вираженими є такі властиві позитивні емоційні стани, як радість, доброзичливість та активність. Також, значній частині дітей притаманні фантазування та схильність до неуважності.

Розглянемо результати дослідження тривожності молодших школярів із ЗПР, отримані за методикою визначення тривожності дитини (за Н. Максимовою, К. Мілютіною). Для 51% молодших школярів із ЗПР не властива вираженість тривожності. Їх емоційна сфера характеризується позитивним емоційним налаштуванням та позитивною модальністю емоційних переживань. Вони не відчувають негативних емоцій через ймовірність несприятливого розвитку подій. Такі діти мають позитивний комунікативний досвід взаємодії з оточуючими, охоче відвідують школу та налаштовані на контакти.

При цьому, 22% учнів початкових класів із ЗПР схильні до середнього рівня тривожності – їм притаманна ситуативна тривожність. В одних ситуаціях, які стосуються окремих сфер життя, вони схильні до негативних переживань, в інших – відчувають позитивні емоції. Також, 27% школярів мають виражену тривожність, яку переживають у ситуаціях, де мали або мають негативний комунікативний досвід. Їх життєве налаштування часто проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують неприємностями, невдачами, фрустрацією.

Розглянемо вираженість факторів, які детермінують прояви тривожності молодших школярів у різних життєвих ситуаціях. Найбільше прояви тривожності молодших школярів із ЗПР детермінуються навчальними ситуаціями (57%), негативними комунікативними ситуаціями (44%) та взаємодією зі старшими дітьми (48%). Меншою мірою прояви тривожності детермінуються домашнім оточенням й відпочинком (по 12%), необхідністю виконувати фізичні вправи (21%). Тобто, тривожність молодших школярів із затримкою психічного розвитку переважно детермінується складністю навчання для них, негативним комунікативним досвідом. При цьому, учні із ЗПР менше тривожаться вдома, у стосунках з батьками, не мають порушень сну та відпочинку, позитивно ставляться до фізичних вправ, що відповідає їх схильності до активного проведення часу й бадьорості, визначених за попередньою методикою.

Розглянемо результати дослідження вираженості страхів молодших школярів із ЗПР, отримані за методикою виявлення страхів та тривожності дитини (за Є. Роговою). Досліджуваним найбільш властиві страхи лікарів (64%) та соціально опосередковані страхи (44%). Також, молодші школярі відчувають страх у ситуаціях спілкування, що позитивно корелює із даними попередньої методики (визначена тривожність у спілкуванні з оточуючими). Це свідчить про наявність ситуацій негативного комунікативного досвіду, особливо тих, що стосуються покарання (25%). У 21% осіб представлені страхи фізичного ушкодження, смерті (12%), тварин та казкових персонажів (24%), кошмарних снів і темряви, просторові страхи (по 33%). Наявність незначного відсотку таких страхів відповідає нормі, оскільки страхи темряви, фізичних ушкоджень та висоти часто зустрічаються у дітей та можуть ґрунтуватися на ситуативному негативному досвіді.

Щоб покращити результати дослідження молодших школярів із затримкою психічного розвитку, які отримали достатньо високі чи високі показники переважаючих негативних станів, тривожності та страхів, для їх зниження була впроваджена програма методу іпотерапії. Її вважають формою лікувальної фізичної культури, де як інструмент реабілітації виступає кінь. У світовій реабілітаційній практиці лікувальна верхова їзда розглядається як багатофункціональний метод реабілітації, що дозволяє враховувати психологічний і фізіологічний статуси людини. Цей метод чинить комплексний позитивний вплив на фізичний статус та психоемоційний стан пацієнта, сприяє максимальній мобілізації вольової діяльності й соціалізації. Метод іпотерапії складався з занять, які проводилися 1 раз на тиждень упродовж 15-20 хв. (протягом 4 місяців). Незважаючи на те, що заняття відбувалися

в індивідуальній формі, всі діти були присутніми на заняттях і спостерігали за тим, що на них відбувалося. Зверталася увага на ритмічні коливання під час ходи коня, які передавали дитині рухові імпульси, що імітують біомеханіку людської ходьби. Це стимулює вестибулярний апарат, знижує рівень кортизолу та сприяє виділенню окситоцину й ендорфінів через безпосередній контакт із теплою поверхнею тварини. Кінь надзвичайно чутливий до мікровиразів, частоти дихання, м'язового тонусу та серцевого ритму людини. Він миттєво реагує на приховану тривогу чи агресію, виконуючи роль «живого дзеркала» для неусвідомлюваних емоцій. Цей метод навчає контролю власного афекту: щоб керувати великою твариною або просто заспокоїти її, людина змушена першочергово опанувати свій внутрішній стан.

На початкових заняттях не всі діти мали бажання спілкуватися з конем, виконувати необхідні вправи: боялися коня, під час пристосування до нових умов відчували дискомфорт, негативні емоції, аутострес, і лише після того, як вони подолали труднощі й страх, вони змогли відчути позитивні емоції від виконання цієї діяльності. Головною особливістю іпотерапії є присутність емоційного фактору, можливість встановлювати адекватні соціальні відносини з навколишнім світом, навчитися довіряти партнеру, бажання емоційного контакту з твариною, що покращує загальний рівень соціалізації дітей із ЗПР.

В програмі брали участь молодші школярі, які отримали підвищенні показники переважаючих негативних станів, тривожності та страхів. Був проведений формувальний експеримент для підтвердження чи спростування ефективності впровадження іпотерапії для їх подолання у школярів початкових класів із затримкою психічного розвитку. За результатами методики діагностики емоційного стану дитини за А. Прохоровим виявлено, що після участі в програмі у 67% дітей із ЗПР, яким на початку дослідження були властиві негативні емоційні стани, тепер спостерігалися позитивні емоції. Це вказує на покращення загальної позитивної емоційної сфери цих учнів, що матиме сприятливий вплив на їх навчальну діяльність та формування соціального шкільного досвіду. Після спілкування із конями виявлено, що 72% молодших школярів схильні до прояву доброзичливості, прагнуть до встановлення дружніх стосунків й позитивних емоційних контактів з оточуючими. Також, у 67% учнів спостерігається вираженість активної діяльності та підвищеного психоемоційного тонусу під час виконання навчальних завдань. Окрім цього, зменшилася кількість дітей (26%), які мали проблеми з неуважністю, що говорить про поліпшення рівня сформованості довільності, як основного особистісного новоутворення молодшого шкільного віку. Отже, у школярів, що брали участь в програмі, тепер також переважно вираженими є такі властиві позитивні емоційні стани, як радість, доброзичливість та активність.

За результатами методики визначення тривожності дитини (за Н. Максимовою, К. Мілютіною) виявлено, що 63% дітей із ЗПР, які брали участь в програмі, вже не є властивою вираженість тривожності. Оновлені дані свідчать, що вони позитивно емоційно налаштовані на навколишнє середовище та їм властива позитивна модальність емоційних переживань. У них зменшилося відчуття негативних емоцій та формується позитивний комунікативний досвід взаємодії з оточуючими. Зменшилася кількість школярів (23%) з вираженою тривожністю, які хвилюються у ситуаціях, де отримали негативний комунікативний досвід. Їх життєве налаштування тепер менше проявляється у схильності до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують неприємними діями й результатами.

Розглянемо зміни у вираженості факторів, які детермінують прояви тривожності молодших школярів у різних життєвих ситуаціях. Спостерігається різниця у проявах тривожності молодших школярів із ЗПР, що обумовлюються навчальними ситуаціями (48%), негативними комунікативними ситуаціями (32%) та взаємодією зі старшими дітьми (42%). Зменшилися прояви тривожності, що визначаються домашнім оточенням (10%) й відпочинком (по 11%), необхідністю виконувати фізичні вправи (19%). Тобто, у визначенні показників тривожності учнів із затримкою психічного розвитку зменшилася її залежність від складності навчання й негативного комунікативного досвіду. Скоротилася кількість учнів із ЗПР, що брали участь у програмі, які тривожаться вдома та у стосунках з батьками, негативно ставляться до фізичних вправ, підкреслюється їх схильність до активного проведення часу.

За результатами методики виявлення страхів та тривожності дитини (за Є. Роговою) поменшало респондентів, якім найбільше властиві страхи лікарів (56%) та соціально опосередковані страхи (39%). Відзначається, що молодші школярі вже менше відчувають страх у ситуаціях спілкування, а це говорить про зменшення у їхньому житті наявних ситуацій негативного комунікативного досвіду, особливо тих, що стосуються покарання (18%). Звернута увага, що продемонстрований спад кількості осіб, у яких представлені страхи фізичного ушкодження (17%), смерті (10%), тварин та казкових персонажів (19%), кошмарних снів і темряви (26%), просторові страхи (по 29%).

Таким чином, іпотерапія довела свою ефективність як дієвий психокорекційний інструмент, що знижує вразливість особистості до накопичення тривожних, негативних станів та емоцій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, проведене дослідження підтверджує, що метод іпотерапії є потужним психокорекційним чинником у гармонізації та регуляції емоційної сфери молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Характерні для цієї категорії дітей особливості – значна емоційна лабільність, схильність до афективних реакцій, імпульсивність та підвищений рівень тривожності – потребують пошуку ефективних, екологічних та комплексних інструментів впливу. Результати констатуючого етапу експерименту виявили високу вразливість емоційної сфери

дітей: більшість молодших школярів із ЗПР демонстрували помірно високий та високий рівні тривожності, нестійкий емоційний тон та переважання негативних емоційних станів і страхів. На основі отриманих даних було впроваджено в терапевтичний процес спеціальну програму іпотерапії, спрямовану на оптимізацію емоційного стану, розвиток довільності психологічних процесів та зниження рівня тривожності у дітей. Проведений формуючий експеримент довів високу психокорекційну та адаптаційну ефективність іпотерапевтичного впливу. Завдяки сесіям взаємодії з конем, що забезпечили поєднання фізичної активації, рухової гармонізації (розвиток дрібної та великої моторики) та сенсорно-емоційного заземлення, діагностичні показники респондентів зазнали якісних позитивних змін. За результатами повторного обстеження у групі школярів спостерігалося суттєве зменшення проявів афективних страхів та відношення тривожності до високого рівня; натомість зросла частка дітей із нормалізованим емоційним тоном, покращеними комунікативно-соціальними якостями та сформованими первинними навичками саморегуляції. Таким чином, якщо для дітей з нормотиповим розвитком емоційна саморегуляція поступово стає природним процесом, то для молодших школярів із ЗПР іпотерапія є дієвим, комплексним та швидкодіючим психотерапевтичним інструментом оперативного зниження тривожності, подолання негативних емоційних станів та загальної гармонізації особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гаврилюк О. В., Кузнєцова О. С. Особливості формування емоційної саморегуляції у дітей з особливими освітніми потребами. Актуальні питання корекційної освіти. 2021. № 17. С. 45-56. https://doi.org/10.32626/2413-2578.2021-17.45-56

2. Омельченко І. М. Корекція емоційно-вольових порушень у дітей із затримкою психічного розвитку в умовах інклюзивного середовища. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2022. № 2(8). С. 88-97. https://doi.org/10.31499/2706-9052.2.2022.268102

3. Ткаченко О. М. Застосування методів каністерапії та іпотерапії для зниження рівня тривожності та нормалізації емоційного стану дітей. *Науковий* часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2023. № 43. С. 112-121. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series19.2023.43.15

4. Borgi, M., Cirulli, F., & Galardi, M. (2021). Equine-assisted interventions for children with developmental disorders: Emotional and motor self-regulation benefits. Frontiers in Psychology, 12, 680-692. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.680002

5. McDaniel Peters, B., & Wood, W. (2021). Equine-assisted activities and therapies for children with special educational needs: A systematic review of emotional and behavioral outcomes. Journal of Autism and Developmental Disorders, 51(8), 2830-2845. https://doi.org/10.1007/s10803-020-04749-8

6. Rigby, B. R., & Grandjean, P. W. (2021). The efficacy of equine-assisted activities and therapies for individuals with intellectual and developmental disabilities: A systematic review. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 102(8), 1601-1614. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.12.023

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:159.98:314.151.3-054.73:316.7
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.45

Адамчук А. В.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0004-2333-8204

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ З ДІТЬМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПОЛІКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

ORGANIZATIONAL FEATURES OF PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL ACTIVITY WITH CHILDREN OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN A MULTICULTURAL ENVIRONMENT

У статті здійснено теоретичне обґрунтування організаційних особливостей професійної діяльності психологів з дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості дітей ВПО внаслідок повномасштабної війни в Україні, необхідністю забезпечення їх комплексного психологічного супроводу та створення ефективної системи професійної діяльності психологів, здатних працювати в умовах соціокультурного різноманіття, кризових ситуацій і вимушеної міграції. На основі аналізу сучасних наукових підходів розкрито сутність організаційних особливостей професійної діяльності психологів як цілісної системи взаємопов'язаних принципів, умов, механізмів і засобів організації психологічної допомоги дітям ВПО. Обґрунтовано, що професійна діяльність психолога в полікультурному середовищі має міждисциплінарний характер і передбачає координацію взаємодії із сім'єю, педагогами, соціальними працівниками, медичними фахівцями та іншими суб'єктами психосоціального супроводу. Визначено та охарактеризовано основні організаційні особливості професійної діяльності психологів, серед яких виокремлено: етико-деонтологічний, мотиваційно-ціннісний, цифрово-комунікаційний та здоров'язбережувальний. Доведено, що їх комплексна реалізація сприяє дотриманню професійної етики, забезпеченню психологічної безпеки дитини, формуванню гуманістичної спрямованості професійної діяльності, розвитку культурної компетентності, ефективному використанню цифрових технологій, підтриманню безперервності психологічної допомоги, збереженню професійного здоров'я психологів і профілактиці професійного вигорання. Зроблено висновок, що ефективність психологічного супроводу дітей внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі забезпечується системною інтеграцією організаційних, професійних, особистісних і технологічних складових діяльності психолога відповідно до сучасних гуманістичних, компетентнісних, дитиноцентричних і полікультурних підходів. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані з розробленням програми організації професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі, визначенням критеріїв її ефективності.

Ключові слова: психолог, професійна діяльність психолога, діти внутрішньо переміщених осіб, психологічний супровід, полікультурне середовище, організаційні особливості, міждисциплінарна взаємодія, цифрові технології, професійне здоров'я, психологічна резильєнтність, професійна етика; психосоціальна підтримка.

The article provides a theoretical substantiation of the organizational features of psychologists' professional activity with children of internally displaced persons in a multicultural environment. The relevance of the study is determined by the growing number of children of internally displaced persons as a result of the full-scale war in Ukraine, the need to ensure their comprehensive psychological support, and the establishment of an effective system of psychologists' professional practice capable of functioning in conditions of sociocultural diversity, crisis situations, and forced migration. Based on the analysis of contemporary scientific approaches, the study reveals the essence of the organizational features of psychologists' professional activity as an integrated system of interconnected principles, conditions, mechanisms, and means of organizing psychological assistance for children of internally displaced persons. It is substantiated that psychologists' professional activity in a multicultural environment is interdisciplinary in nature and requires coordinated interaction with families, teachers, social workers, healthcare professionals, and other participants involved in psychosocial support. The main organizational features of psychologists' professional activity are identified and characterized, including the ethical and deontological, motivational and value-based, digital and communication, and health-preserving dimensions. It is demonstrated that their comprehensive implementation contributes to adherence to professional ethics, ensuring children's psychological safety, fostering the humanistic orientation of professional practice, developing cultural competence, promoting the effective use of digital technologies, maintaining the continuity of psychological support, preserving psychologists' occupational health, and preventing professional burnout. It is concluded that the effectiveness

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

of psychological support for children of internally displaced persons in a multicultural environment is ensured through the systematic integration of organizational, professional, personal, and technological components of psychologists' professional activity in accordance with contemporary humanistic, competency-based, child-centered, and multicultural approaches. Prospects for further research are associated with the development of a program for organizing psychologists' professional activity with children of internally displaced persons in a multicultural environment and with establishing criteria for evaluating its effectiveness.

Key words: psychologist, psychologists' professional activity, children of internally displaced persons, psychological support, multicultural environment, organizational features, interdisciplinary interaction, digital technologies, occupational health, psychological resilience, professional ethics, psychosocial support.

Постановка проблеми. Обставини повномасштабної війни в Україні спричинили безпрецедентне зростання кількості дітей внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що суттєво актуалізує проблему організації професійної діяльності психологів, здатних забезпечити комплексний психологічний супровід дітей ВПО з урахуванням їх індивідуальних, вікових, культурних, мовних та соціальних особливостей.

Особливої актуальності заявлена проблема набуває в умовах полікультурного середовища, яке формується внаслідок інтенсивних міграційних процесів, інтеграції дітей ВПО до нових територіальних громад, закладів освіти та різнокультурних дитячих колективів. У таких умовах професійна діяльність психолога виходить за межі традиційної консультативної чи психокорекційної роботи та набуває комплексного, міждисциплінарного характеру. Вона передбачає організацію психологічного супроводу, координацію взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу, створення психологічно безпечного середовища, розвиток міжкультурної комунікації, профілактику конфліктів, підтримку соціальної адаптації дітей та їх інтеграції до нового соціокультурного простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що значна увага вітчизняних науковців Бондарук Ю., Гуркової Т., Жванії Т., Корпач Н., Сімко Р., Сидорук І., Соловйової В., Удовенко Ю., Якухіної Н. та ін. приділяється питанням психологічної допомоги дітям, які пережили психотравматичні події війни, формуванню професійної готовності психологів, розвитку їхніх компетентностей, упровадженню сучасних технологій психосоціального супроводу та розвитку резильєнтності.

Водночас, організаційні особливості професійної діяльності психологів саме в умовах полікультурного середовища залишаються недостатньо систематизованими та потребують подальшого теоретичного осмислення, що зумовлює необхідність визначення основних організаційних засад, принципів і напрямів діяльності психологів, які забезпечують цілісність, ефективність і наукову обґрунтованість психологічного супроводу дітей ВПО.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні організаційних особливостей професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі; розкритті специфіки етико-деонтологічного, мотиваційно-ціннісного, цифрово-комунікаційного, здоров'язбережувального забезпечення психологічного супроводу дітей ВПО в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Необхідність теоретичного обґрунтування організаційних особливостей професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі зумовлена комплексним характером психологічних, соціальних і культурних викликів, які супроводжують вимушене переміщення. Діти ВПО часто переживають не лише травматичний досвід війни, втрату звичного місця проживання, соціальних зв'язків і стабільного освітнього середовища, а й тривалу невизначеність, порушення відчуття безпеки, труднощі адаптації до нової громади та необхідність вибудовування взаємодії з представниками різних культурних, мовних і соціальних груп. За таких обставин, професійна діяльність психолога має виходити за межі застосування окремих класичних діагностичних, консультативних або корекційних методик і набувати системного, цілісного та організаційно впорядкованого характеру. Її результативність визначається тим, наскільки узгоджено поєднуються професійно-етичні норми, гуманістичні цінності, сучасні технології комунікації, механізми збереження ресурсів фахівця.

Організаційні особливості такої діяльності пропонуємо розглядати як сукупність взаємопов'язаних засад, умов, механізмів і способів упорядкування психологічного супроводу, які забезпечують його доступність, безперервність, етичність, наукову обґрунтованість та відповідність індивідуальним і соціокультурним потребам дитини. Вони охоплюють не лише безпосередню взаємодію психолога з дитиною, а й планування професійної роботи, координацію діяльності з батьками, педагогами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, добір культурно чутливого психодіагностичного інструментарію, організацію дистанційних і очних форм допомоги, оцінювання результатів психологічних втручань, забезпечення конфіденційності та профілактику професійного виснаження. Таким чином, організаційний вимір психологічної діяльності постає інтегративною основою, що поєднує змістові, технологічні, особистісні та управлінські аспекти професійної допомоги дітям ВПО у полікультурному середовищі.

З огляду на представлені вище міркування, подальший виклад матеріалу спрямуємо на послідовне розкриття етико-деонтологічного, мотиваційно-ціннісного, цифрово-комунікаційного, здоров'язбережувального забезпечення професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі. Вважаємо, що виокремлення цих взаємопов'язаних напрямів дає змогу комплексно охарактеризувати організацію професійної діяльності психолога: від дотримання прав дитини, професійної етики та формування гуманістичної

мотивації фахівця – до застосування цифрових технологій, підтримання професійного здоров'я, систематичного оцінювання результативності допомоги й упровадження інноваційних практик. Розглянемо зміст і специфіку кожної з окреслених організаційних особливостей більш детально.

Етико-деонтологічні особливості організації професійної діяльності психологів. Безумовною організаційною особливістю професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі є її здійснення на засадах професійної етики, деонтологічних норм та міжнародних стандартів надання психологічного супроводу. Етична складова визначає не лише нормативні межі професійної діяльності психолога, а й формує її гуманістичну спрямованість, забезпечуючи дотримання прав дитини, повагу до її особистості, культурної ідентичності, індивідуального життєвого досвіду та психологічної безпеки. В умовах воєнного стану в Україні, масштабних міграційних процесів і полікультурної взаємодії професійна етика перестає бути виключно системою моральних приписів і трансформується у фундаментальний механізм організації психологічної допомого дітям ВПО.

Важливими чинниками ефективності професійної діяльності психолога є сформованість професійної відповідальності. Робота з дітьми ВПО передбачає постійний контакт із наслідками психотравматичних подій, що потребує безумовного дотримання принципів конфіденційності, добровільності психологічної допомоги, поваги до людської гідності, недискримінації, професійної компетентності та відповідальності за результати власної діяльності, що підтверджено позиціями гуманістичного і дитиноцентричного підходів та принципу системності у попередніх публікаціях автора і Данильчук Л. [1, с. 42–43].

Особливого значення набуває здатність психолога здійснювати етичний вибір у складних професійних ситуаціях, коли необхідно одночасно враховувати інтереси дитини, сім'ї, освітнього закладу та вимоги чинного законодавства. Не менш важливим є усвідомлення меж власної професійної компетентності та своєчасне залучення інших фахівців у випадках, коли психологічна проблема виходить за межі професійних можливостей психолога. Саме високий рівень професійної етики формує атмосферу довіри між психологом і дитиною, створює відчуття психологічної безпеки та забезпечує гуманістичний характер професійної взаємодії.

Особливої уваги потребує організація професійної взаємодії в ситуаціях, коли необхідно одночасно враховувати інтереси дитини, її законних представників, педагогічних працівників, адміністрації закладу освіти, соціальних служб та вимоги чинного законодавства України. Такі ситуації нерідко супроводжуються виникненням професійних етичних дилем, що потребують від психолога високого рівня професійної рефлексії, уміння здійснювати моральний вибір і приймати виважені рішення відповідно до етичних норм професії. За міркуваннями Фурмана А., Липки А., Шевченко Н. [4; 10], професійна відповідальність психолога полягає не лише у правильності використання психодіагностичного інструментарію, а й у прогнозуванні можливих наслідків власних професійних рішень для психологічного благополуччя особистості.

Як зазначили зарубіжні дослідники Sue D. W., Sue, D., Arredondo P., McDavis R. [11; 12], професійна діяльність психолога у мультикультурному просторі повинна ґрунтуватися на принципах культурної компетентності (multicultural competence), що передбачає усвідомлення власних професійних установок, знання особливостей різних культур та здатність адаптувати методи психологічної допомоги до соціокультурного контексту клієнта. Саме культурна чутливість дозволяє уникнути професійних помилок, стереотипізації та дискримінаційних практик під час організації психологічної допомоги дітям ВПО.

У зв'язку з цим нагальною організаційною особливістю виступає чітке визначення меж професійної компетентності психолога. Робота з дітьми ВПО часто потребує міждисциплінарного підходу, що передбачає взаємодію із соціальними працівниками, педагогами, лікарями, психотерапевтами, логопедами, юристами, фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів та представниками громадських організацій. Така модель міжвідомчої співпраці забезпечує комплексність психологічного супроводу та відповідає сучасним міжнародним підходам до організації психосоціальної підтримки дітей, які перебувають у кризових життєвих обставинах.

Не менш важливою складовою етико-деонтологічної організації професійної діяльності є забезпечення принципу інформованої згоди. Психолог повинен у доступній для дитини та її батьків формі пояснювати мету, зміст, методи й очікувані результати психологічної роботи, визначати межі конфіденційності, а також інформувати про випадки, коли розголошення окремої інформації є законодавчо обов'язковим для забезпечення безпеки дитини.

Отже, етико-деонтологічні особливості організації професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі становлять комплекс взаємопов'язаних професійних принципів, норм і механізмів, що забезпечують гуманістичний характер психологічного супроводу, захист прав дитини, розвиток довірливих професійних взаємин, ефективну міждисциплінарну взаємодію та відповідність діяльності психолога національним і міжнародним етичним стандартам.

Мотиваційно-ціннісні особливості організації професійної діяльності психологів. Важливою організаційною особливістю професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі виступає сформованість мотиваційно-ціннісної основи професійної діяльності, яка визначає зміст, спрямованість, якість та результативність психологічної допомоги. Система професійних мотивів, гуманістичних цінностей і світоглядних орієнтирів забезпечує усвідомлене виконання психологом професійних функцій, визначає його готовність працю-

вати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, швидких соціальних змін та необхідності постійної взаємодії з дітьми, які пережили психотравматичний досвід війни, вимушеного переміщення та адаптації до нового соціокультурного середовища. Професійна мотивація, внутрішня мотивація, орієнтація на професійне зростання, самореалізацію та суспільно значущу діяльність забезпечують високий рівень професійної ефективності та успішної професійної діяльності.

Особливого значення набуває теорія самодетермінації (Self-Determination Theory), обґрунтована у роботі Ryan R. і Deci E. [9], відповідно до якої професійна діяльність є найбільш продуктивною за умови задоволення базових психологічних потреб людини в автономії, компетентності та соціальній взаємодії. Для психологів, які працюють із дітьми ВПО, зазначені положення мають принципове значення, оскільки саме внутрішня професійна мотивація забезпечує здатність підтримувати стабільно високий рівень професійної активності в умовах тривалих кризових ситуацій.

Організація професійної діяльності психологів з дітьми ВПО передбачає наявність стійкої професійної мотивації та гуманістичної системи цінностей, які визначають зміст і спрямованість психологічного супроводу. Робота в умовах полікультурного середовища потребує усвідомлення високої соціальної значущості психологічної допомоги, відповідального ставлення до професійних обов'язків, готовності до безперервного професійного саморозвитку, опанування сучасних психотехнологій та вдосконалення професійних компетентностей. У таких умовах професійна діяльність психолога набуває характеру суспільно значущої місії, спрямованої не лише на подолання психологічних наслідків війни, а й на забезпечення повноцінного розвитку особистості дитини, її соціальної інтеграції та психологічного благополуччя.

Окрім того, мотиваційно-ціннісні особливості організації професійної діяльності безпосередньо впливають на характер професійної взаємодії з усіма суб'єктами психологічного супроводу. Цінності партнерства, взаємної поваги, відкритої комунікації та соціальної відповідальності визначають ефективність співпраці психолога та забезпечують цілісний підхід до вирішення психологічних проблем дитини, створює умови для комплексного психосоціального супроводу та підвищує результативність професійної діяльності.

Загалом, мотиваційно-ціннісні особливості організації професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі забезпечують стійку орієнтацію на захист найкращих інтересів дитини, ефективну організацію психологічного супроводу та відповідність діяльності психолога сучасним гуманістичним, компетентнісним, дитиноцентричним і полікультурним підходам. З огляду на вищевикладене наголосимо: мотиваційно-ціннісна складова виступає не лише внутрішнім ресурсом особистості психолога, а й однією з ключових організаційних засад побудови ефективної системи психологічного супроводу дітей ВПО в умовах сучасних полікультурних викликів.

Цифрово-комунікаційні особливості організації професійної діяльності психологів. Цифровізація сучасного суспільства, активний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та трансформація освітнього простору суттєво змінюють організацію професійної діяльності психологів, зокрема тих, які здійснюють психологічний супровід дітей ВПО у полікультурному середовищі. В умовах воєнного стану цифрові технології стали не лише додатковим інструментом професійної діяльності, а й необхідною організаційною умовою забезпечення безперервності психологічної допомоги дітям, які перебувають у різних регіонах України або за її межами. Відтак, цифрово-комунікаційна складова дедалі більше інтегрується у систему професійної діяльності психолога, визначаючи нові форми взаємодії, консультування, психодіагностики, психопрофілактики та психоедукації.

Особливого значення цифрові технології набувають у роботі з дітьми, які пережили психотравматичний досвід війни. Як зазначили Herman J., Perry B. та Szalavitz M. [7; 8], ефективна психологічна допомога особам, які пережили психотравмуючі події, ґрунтується на принципах своєчасності, послідовності, безперервності та довготривалого психологічного супроводу, що забезпечує стабілізацію емоційного стану, поступове відновлення почуття безпеки й адаптацію до повсякденного життя.

Однією з характерних особливостей організації професійної діяльності психологів є використання цифрових платформ, сервісів відеозв'язку та спеціалізованих інформаційно-комунікаційних ресурсів для здійснення психологічного супроводу дітей ВПО. Такі технології забезпечують доступність психологічної допомоги незалежно від місця перебування дитини, дозволяють підтримувати безперервність професійної взаємодії в умовах евакуації, релокації сімей або перебування дітей за кордоном. Організація дистанційного консультування сприяє своєчасному наданню психологічної підтримки, мінімізує ризики втрати контакту з дитиною та забезпечує гнучкість психологічного супроводу відповідно до її актуальних потреб. Окремої уваги заслуговує організація цифрової взаємодії між усіма учасниками психологічного супроводу.

У сучасних умовах цифрова компетентність перестає бути лише технічною навичкою і перетворюється на інтегральний компонент професійної компетентності психолога. Вона охоплює цифрову грамотність, інформаційно-аналітичні вміння, навички професійної онлайн-комунікації, здатність використовувати штучний інтелект, цифрові ресурси психодіагностики, психокорекції та психоосвіти, а також готовність до безперервного оновлення цифрових знань відповідно до стрімкого розвитку інформаційних технологій. Наголосимо, що таке поєднання цифрових інструментів із традиційними формами психологічної допомоги забезпечує гнуч-

кість, мобільність та доступність психологічного супроводу дітей ВПО.

Отже, цифрово-комунікаційні особливості організації професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі становлять цілісну систему використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, цифрової психодіагностики, дистанційного консультування, психоосвітніх платформ, засобів професійної комунікації та інформаційної безпеки. Їх інтеграція забезпечує безперервність психологічного супроводу, підвищує доступність психологічної допомоги незалежно від місця перебування дітей ВПО, сприяє розвитку міждисциплінарної взаємодії та відповідає сучасним міжнародним тенденціям цифрової трансформації психологічної практики.

Здоров'язбережувальні та ресурсні особливості організації професійної діяльності психологів. Однією з визначальних організаційних особливостей професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі є створення умов для збереження професійного здоров'я самого фахівця та забезпечення його особистісних і професійних ресурсів, оскільки специфіка роботи з дітьми ВПО зумовлює значне емоційне навантаження на психолога. За таких обставин, ефективність психологічної допомоги безпосередньо залежить не лише від рівня професійної компетентності спеціаліста, а й від його психологічного благополуччя, емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та систематичного відновлення власних ресурсів.

Українській вчені Данильчук Л., Карамушка Л., Карамушка Т. [2; 5; 6] наголошували, що професійне здоров'я психолога є необхідною умовою якісного виконання професійних функцій та забезпечення психологічної безпеки клієнтів, а тривале перебування в умовах інтенсивного емоційного навантаження без належного відновлення призводить до розвитку синдрому професійного вигорання, який проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності.

Одним із ключових ресурсів професійного здоров'я психологів, які працюють із дітьми ВПО, виступає розвиток психологічної резильєнтності, що за міркуваннями Кокун О., Мельничук Т. [3] є не лише особистісним ресурсом, а й професійною необхідністю, оскільки саме стійкість психолога забезпечує стабільність психологічного супроводу, конструктивне прийняття професійних рішень та збереження високої якості психологічної допомоги навіть в умовах тривалих кризових ситуацій.

Важливою організаційною особливістю виступає також систематичне використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності до них належать: методи психоемоційної саморегуляції, техніки усвідомленості (mindfulness), дихальні практики, методи м'язової релаксації, психофізіологічного відновлення, тілесно орієнтовані вправи, арттерапевтичні технології, рекреаційні практики та інші засоби підтримання здоров'я.

Не менш важливою складовою організації професійної діяльності є впровадження системи супервізії та інтервізії, що сприяють не лише професійному вдосконаленню спеціаліста, а й створює безпечний простір для аналізу складних професійних випадків, усвідомлення власних емоційних реакцій та пошуку найбільш ефективних шляхів психологічної допомоги.

Необхідно також враховувати, що робота в полікультурному середовищі вимагає від психолога додаткових адаптаційних ресурсів. Постійна взаємодія з представниками різних культур, мовних спільнот, соціальних груп і сімейних систем потребує високого рівня емоційної гнучкості, толерантності до невизначеності, міжкультурної компетентності та психологічної витривалості. Тому розвиток ресурсного потенціалу психолога має розглядатися як безперервний процес професійного саморозвитку, що забезпечує його готовність ефективно діяти в умовах соціокультурного різноманіття та швидких суспільних змін.

Отже, здоров'язбережувальні та ресурсні особливості організації професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі становлять комплекс взаємопов'язаних організаційних, психологічних і професійних механізмів, спрямованих на збереження професійного здоров'я, профілактику емоційного вигорання, розвиток психологічної резильєнтності, підтримання особистісних ресурсів та забезпечення професійного благополуччя психолога. Системна реалізація створює необхідні умови для стабільного функціонування психологічної служби, підвищує якість психологічної допомоги дітям ВПО та забезпечує відповідність професійної діяльності сучасним підходам та протоколам.

Висновки. У підсумку резюмуємо, що окреслені фактори не є вичерпними, оскільки їх зміст і значущість можуть змінюватися залежно від соціокультурного контексту, особливостей функціонування психологічної служби, специфіки професійної діяльності психолога, міжнародних стандартів психологічної допомоги, індивідуальних потреб дитини та сучасних викликів, пов'язаних із воєнним станом і міграційними процесами. Водночас, саме їх системна взаємодія забезпечує комплексний характер психологічної допомоги дітям ВПО, орієнтованої не лише на подолання наслідків психотравмуючих подій, а й на створення умов для гармонійного особистісного розвитку, успішної соціальної адаптації та інтеграції в полікультурне середовище.

Проведене теоретичне дослідження засвідчило, що організація професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі є складною, багатоаспектною та динамічною системою, ефективність якої визначається не лише рівнем професійної компетентності фахівця, а й цілісною організацією психологічного супроводу відповідно до сучасних гуманістичних, дитиноцентричних, компетентнісних і полікультурних підходів. Встановлено, що в умовах воєнного стану, вимушеної міграції населення та соціокультурної різноманітності професійна діяльність психолога виходить за межі традиційної консультативної практики й набуває комплексного міждисциплінарного характеру.

Перспективами подальших наукових досліджень вбачаємо в обґрунтуванні та апробації програми організації професійної діяльності психологів з дітьми ВПО у полікультурному середовищі, визначення критеріїв і показників її ефективності, а також в розробці науково-методичних рекомендації формування готовності психологів до такої діяльності. Реалізація зазначених напрямів сприятиме підвищенню якості професійної підготовки психологів і вдосконаленню системи психосоціальної підтримки дітей ВПО в умовах сучасного полікультурного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Данильчук, Л., & Адамчук, А. (2025). Методологічні принципи дослідження проблеми професійної діяльності психологів із дітьми внутрішньо переміщених осіб у полікультурному середовищі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (1 (66), 41-45. DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.6

2. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. № 4 (18). С. 36–45. https://doi.org/10.31108/2.2019.4.18.5

3. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). 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/Довідник.pdf

4. Фурман, Анатолій В., and Арсен Липка. "Психологічна структура професійної відповідальності особистості: програма, психодіагностика, експеримент". *Психологія і суспільство*, vol. 91, no. 1, June 2025, pp. 91-146, https://doi.org/10.35774/.

5. Danylchuk, L., Stynska, V., Shtyfurak, V., Byrko, N., & Kravchyn, T. (2025). Research Results on the Problem of Health Preservation among Ukrainian Education Sector Employees during Martial Law. *European Journal of Sustainable Development*, *14*(4), 693. Retrieved from https://ecsdev.org/ojs/index.php/ejsd/article/view/1835 https://doi.org/10.14207/ejsd.2025.v14n4p693

6. Danylchuk, L., & Yurkiv, Y. (2025). To the problem of professional training of psychologists: criteria and levels of readiness of practical psychologists for health preservation by means of recreational resources. *Personality and Environmental Issues*, 4(2), 17-22. https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(2)-17-22

7. Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence–From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

8. Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog.* New York: Basic Books.

9. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55(1), 68–78.* DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

10. Shevchenko, N. (2019). Професійна відповідальність психолога-практика: характеристика та структура. *Психологічний часопис*, *5*(5), 32–44. https://doi.org/10.31108/1.2019.5.5.3

11. Sue, D. W., Arredondo, P., & McDavis, R. J. (1992). Multicultural Counseling Competencies and Standards: A Call to the Profession**.** *Journal of Counseling & Development, 70(4), 477–486.*

12. Sue, D. W., Sue, D. (2022). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (9th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923.2:613.86-051:355.01(477)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.46

Еверс І. М.
аспірантка кафедри психології
Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет»
ORCID: 0009-0001-7201-6533

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РІВНЕВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА НАСЛІДКИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ

PERSONAL RESOURCES FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF PSYCHOLOGISTS UNDER WARTIME CONDITIONS: LEVEL ORGANISATION AND IMPLICATIONS FOR PREVENTION

У статті обґрунтовано рівневу організацію особистісних ресурсів збереження ментального здоров'я практичних психологів, які здійснюють професійну діяльність в умовах війни. Актуальність теми зумовлена тим, що ризики вторинної травматизації та професійного вигорання фахівця воєнного часу випливають зі структури самої професійної діяльності, а отже, протидія їм потребує впорядкованого уявлення про ресурси стійкості. Показано, що наявні дослідження подають ресурси у вигляді переліку рівнозначних властивостей, унаслідок чого залишається нез'ясованим питання про співвідношення між ними та послідовність їх застосування. Запропоновано критерій упорядкування ресурсів за функцією в регуляторному ланцюзі та виокремлено чотири рівні: базовий, до якого віднесено нейроцепцію психологічної безпеки; регуляторний, що охоплює емоційну компетентність та емоційний інтелект; поведінковий, представлений копінг-стратегіями; інтегральний, до якого належать резильєнтність та життєстійкість. Обґрунтовано, що кожен наступний рівень надбудовується над попереднім і без нього втрачає дієвість, а резильєнтність та життєстійкість постають результатом систематичної роботи нижчих рівнів, а не самостійними навичками. Показано, що за хронічно активованої нейроцепції загрози, характерної для умов затяжної війни, навчання фахівця технікам подолання стресу дає обмежений результат, оскільки поведінковий рівень надбудовується над регуляторним, а не заміщує його. Визначено наслідки запропонованої моделі для послідовності профілактичної роботи з психологами: така робота має розпочинатися з відновлення відчуття безпеки, продовжуватися розвитком здатності розпізнавати і називати власні стани, далі переходити до формування гнучкого репертуару подолання і лише потім до нарощування інтегральних властивостей. Окреслено обмеження моделі, пов'язані з наявністю зворотних впливів між рівнями. Перспективу подальших розвідок становить емпірична перевірка запропонованої ієрархії на вибірці українських психологів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, практичні психологи, умови війни, особистісні ресурси, резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, нейроцепція психологічної безпеки.

The paper substantiates the level organisation of the personal resources that maintain the mental health of practising psychologists working under the conditions of war. The relevance of the topic stems from the fact that the risks of secondary traumatisation and professional burnout in wartime practitioners follow from the structure of professional activity itself, and therefore counteracting them requires an ordered account of the resources of resilience. It is shown that existing studies present these resources as a list of equivalent properties, so that the question of the relations between them and of the sequence in which they are engaged remains unresolved. The paper proposes ordering the resources according to their function within the regulatory chain and distinguishes four levels: the basic level, which comprises the neuroception of psychological safety; the regulatory level, which covers emotional competence and emotional intelligence; the behavioural level, represented by coping strategies; and the integrative level, to which resilience and hardiness belong. It substantiates the proposition that each subsequent level is built upon the preceding one and loses its efficacy without it, and that resilience and hardiness emerge as the outcome of the systematic operation of the lower levels rather than as independent skills. It is shown that under the chronically activated neuroception of threat characteristic of protracted war, training a practitioner in stress-coping techniques yields a limited result, since the behavioural level is built upon the regulatory one rather than replacing it. The implications of the proposed model for the sequence of preventive work with psychologists are determined: such work should begin with the restoration of the sense of safety, continue with the development of the capacity to recognise and name one's own states, then proceed to the formation of a flexible repertoire of coping, and only afterwards to the strengthening of integrative properties. The limitations of the model, related to the presence of reverse influences between the levels, are outlined. Further research involves the empirical verification of the proposed hierarchy on a sample of Ukrainian psychologists.

Key words: mental health, practising psychologists, wartime conditions, personal resources, resilience, hardiness, coping strategies, neuroception of psychological safety.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. С. Гарькавець визначає фахівця-психолога як особу із завершеною вищою психологічною освітою або перепідготовкою за спеціальністю «Психологія», яка професійно вивчає, діагностує та оцінює психіку та поведінку людей, дбає про їхнє психічне здоров'я та надає психологічну допомогу [2, с. 80]. Повномасштабна війна поставила таких фахівців у становище, для якого класичні моделі професійного стресу дають лише часткове пояснення: психолог, який допомагає опрацьовувати досвід втрат і страху, проживає той самий досвід особисто, а захисна дистанція між його життєвим світом та матеріалом клієнта зникає. Ризики, що виникають у такому становищі, описано докладно, однак саме вони порушують питання протилежного змісту: які чинники дають фахівцеві змогу протистояти загрозам, зберігати професійну спроможність та відновлюватися після виснажливих періодів роботи.

Відповідь ускладнює спосіб, у який ресурси подано в наявних дослідженнях: резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, емоційну компетентність та відчуття безпеки вивчено кожне окремо і ґрунтовно, проте зведено здебільшого в перелік рівнозначних компонентів. Така форма подання приховує принципову обставину: названі властивості належать до різних рівнів психічної регуляції та перебувають між собою у відношенні залежності, а не сусідства. Для психолога воєнного часу, чия нейроцептивна система тривалий час працює в режимі реагування на небезпеку, з'ясування цієї залежності набуває практичного значення, оскільки визначає, з якого рівня доцільно розпочинати роботу зі збереження ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику ресурсів збереження психічного здоров'я розроблено за кількома напрямами. Теоретичні засади ресурсного підходу закладено в працях С. Гобфолла, А. Бандури, Е. Скіннер, П. Тойтс та О. Сю. Резильєнтність та життєстійкість як інтегральні властивості досліджують О. Кокун, О. Чиханцова, О. Чекстере, З. Кіреєва, Н. Гранкіна-Сазонова, В. Предко, О. Медянова, Л. Інжиєвська, М. Павленко та ін. Копінг-стратегії як механізми подолання аналізують Л. Карамушка, Ю. Снігур, І. Данилюк, М. Бондар, О. Кравченко, С. Гозак, О. Богдан та ін. Емоційний компонент стійкості представлено в численних сучасних дослідженнях, зокрема у працях І. Євтушенко, Н. Коструби, М. Журби, О. Федчука, а нейрофізіологічні передумови відчуття безпеки – у полівагальній теорії С. Порджеса та в адаптації відповідної методики, здійсненій Д. Романовською, С. Литвином та К. Малишевою.

Безпосереднє значення для обґрунтування рівневої організації мають кілька положень. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла обґрунтовує, що особи, які мають у розпорядженні достатні ресурси, з меншою ймовірністю зазнають руйнівного впливу стресових обставин [21], а отже, потрібен як перелік ресурсів, так і розуміння їх взаємодії. О. Чекстере розмежовує резильєнтність як сталу характеристику та як динамічний процес [19], що дозволяє поставити питання про склад такого процесу. Л. Карамушка та Ю. Снігур маркером психологічного благополуччя вважають не окрему стратегію, а вміння гнучко перемикатися між тактиками реагування [8], тобто вказують на регуляторну передумову поведінкового рівня. І. Євтушенко в структурі емоційної компетентності виокремлює рефлексію як усвідомлення власних емоцій, що передує саморегуляції [6]. С. Порджес описує нейроцепцію – автоматичне розпізнавання безпечності середовища, яке випереджає будь-яке свідоме оцінювання [22].

Попри ґрунтовність кожного напряму, поза увагою залишається питання про співвідношення ресурсів між собою: чи існує між ними відношення залежності та в якій послідовності їх доцільно задіювати в профілактичній роботі. Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні рівневої організації особистісних ресурсів психолога та у визначенні вимог до послідовності профілактичного впливу, які постають на основі такої організації.

Мета статті: обґрунтувати рівневу організацію особистісних ресурсів збереження ментального здоров'я психолога в умовах війни та визначити наслідки такої організації для послідовності профілактичної роботи.

Виклад основного матеріалу. Упорядкування ресурсів потребує передусім вибору критерію, а критерій добирається відповідно до мети. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла обґрунтовує, що особи, які мають у розпорядженні достатні ресурси, з меншою ймовірністю зазнають руйнівного впливу стресових обставин [21], тобто пояснює, чому наявність ресурсів є значущою для збереження здоров'я. Ресурси при цьому впорядковують за різними ознаками – за джерелом походження, за змістом, за сферою вияву. Мета цієї статті потребує впорядкування ресурсів за ознакою послідовності їх залучення, що має стати ефективним у профілактичній роботі з фахівцями. Тому пропонуємо впорядкувати особистісні ресурси психолога за функцією ресурсу в регуляторному ланцюзі, тобто за тим місцем, яке ресурс посідає в послідовності від автоматичного оцінювання безпечності середовища до стійкої властивості особистості. За таким критерієм особистісні ресурси психолога розподіляються на чотири рівні: базовий, регуляторний, поведінковий та інтегральний. Принциповим у запропонованій організації є відношення залежності між рівнями: кожен наступний надбудовується над попереднім і без достатньої роботи попереднього втрачає дієвість.

Базовий рівень утворює нейроцепція психологічної безпеки – автоматичний механізм оцінювання безпечності оточення – поняття, яке запровадив С. Порджес в межах полівагальної теорії, описавши процес, завдяки якому нервова система поза контролем свідомості розпізнає, чи є середовище безпечним або загрозливим [22]. Коли нейроцепція фіксує безпеку, активується система соціальної залученості і людина стає відкритою до спілкування, здатною до емоційного відновлення та саморегуляції. Нейроцепція загрози, навпаки, ініціює захисні реак-

ції мобілізації або знерухомлення. Як зазначають Д. Романовська, С. Литвин та К. Малишева, в умовах війни нейроцептивна система може тривалий час працювати в режимі постійного реагування на небезпеку, внаслідок чого повернення до переживання внутрішньої захищеності виявляється ускладненим навіть тоді, коли об'єктивна ситуація стабілізується [17, с. 48–49].

Базовим такий рівень визначено з двох міркувань: перше – він працює автоматично й випереджає будь-яке свідоме оцінювання ситуації, тобто визначає той стан, у якому фахівець приступає до роботи з клієнтом; друге – від нього залежить доступність вищих рівнів: коли нейроцепція загрози активована, ресурси уваги спрямовуються на відстеження небезпеки, а операції, що потребують довільного зосередження – розпізнавання власного стану, добір способу подолання, рефлексія професійного досвіду, виконуються з відчутними труднощами. Непрямим підтвердженням є вимоги до психофізіологічних функцій працівників екстремального профілю, узагальнені О. Мірошниченко: висока емоційна стійкість, стійкість до втоми, ознаки сильного, врівноваженого та рухливого типу вищої нервової діяльності, високі показники сенсомоторних реакцій, уваги та швидкості її перемикання [15, с. 17]. Наведений перелік стосується характеристик, що передують будь-яким набутим навичкам подолання та окреслюють межі їх застосування.

Регуляторний рівень охоплює емоційну компетентність та емоційний інтелект. Зміст першого поняття розкриває І. Євтушенко, виокремлюючи в його структурі рефлексію як усвідомлення та вербальне вираження власних емоцій, емпатію як розуміння емоційних станів інших, саморегуляцію як керування власним станом через аналіз його причин, а також регуляцію взаємин як здатність оцінювати емоційний стан іншого, розуміти його джерела та відповідно коригувати власну поведінку [6, с. 63]. Роль емоційного інтелекту у сфері здоров'я обґрунтовують Н. Коструба та М. Журба, зазначаючи, що високий його рівень сприяє збільшенню позитивного емоційного досвіду, поліпшує ресурси подолання стресу, активізує соціальні ресурси та вдосконалює психосоціальне функціонування [11, с. 1290]. Для психолога компоненти такого рівня мають подвійне призначення, що визначає його особливе місце в запропонованій організації. Емпатія та регуляція взаємин становлять інструмент професійної діяльності, оскільки забезпечують точність розуміння стану клієнта і водночас виконують функцію самозбереження, даючи фахівцеві змогу вчасно розпізнати власне наростання напруження, що відрізняє регуляторний рівень від решти, компоненти яких працюють переважно на один із напрямів.

Емпіричне підтвердження провідної ролі регуляторного рівня дає дослідження Т. Левіна на вибірці лікарів-психіатрів, які працювали від початку повномасштабного вторгнення. Автор встановив, що у формуванні вигорання беруть участь персонологічні, психосоціальні, професійні та психопатологічні чинники, проте найвагомішим, патогенетичним, виявився саме рівень емоційного інтелекту: низькі його показники пов'язані з підвищеним ризиком вигорання та наростанням проявів, звідки випливає висновок про пріоритет розвитку емоційного інтелекту в превенції [13, с. 15]. Отриманий результат узгоджується із запропонованою організацією: серед довільно регульованих ресурсів саме компоненти регуляторного рівня виявляють найтісніший зв'язок із вигоранням, що підтверджує їх положення нижче за поведінковий рівень у послідовності залучення.

Залежність вищих рівнів від регуляторного має просте пояснення: регулювати можна лише той стан, який усвідомлено, а свідомий добір способу подолання потребує попереднього розпізнавання того, що саме відбувається з фахівцем. Опосередковано таку залежність підтверджує перелік внутрішніх чинників особистісної безпеки, укладений О. Федчуком, де поряд із особливостями темпераменту та типом прив'язаності названо рівень емоційного інтелекту, механізми саморегуляції, самооцінку та резильєнтність [18, с. 17]. Показово, що резильєнтність постає тут не поряд з емоційним інтелектом, а разом із ним у переліку передумов стану, який сам є умовою продуктивної діяльності.

Поведінковий рівень представлено копінг-стратегіями – активними механізмами подолання стресових ситуацій. Копінг (від англійського соре – упоратися, подолати) – це поведінкові та когнітивні зусилля, які особистість застосовує для подолання складних взаємодій із середовищем, причому реакції особи можуть мати як довільний, так і мимовільний характер [19, с. 225]. О. Кокун підкреслює, що фахівці з високим рівнем стресостійкості застосовують конструктивні стратегії: розв'язання проблем, активний пошук соціальної підтримки та саморегуляцію, тоді як менш стійкі вдаються до дезадаптивних способів, пов'язаних зі стратегіями уникнення, зволікання чи емоційної ізоляції [10, с. 167]. Л. Карамушка та Ю. Снігур пов'язують застосування активних конструктивних стратегій із високим рівнем психологічного здоров'я, а маркером благополуччя вважають уміння гнучко перемикатися між тактиками реагування залежно від ситуації [8, с. 57]. Емпіричний аналіз О. Кравченко виявив домінування стратегій, орієнтованих на пошук підтримки, готовність приймати допомогу та відкритість до контактів, тоді як маніпулятивні, агресивні та стратегії уникнення виявилися найменш притаманними [12, с. 67].

Специфіку подолання стресу в умовах війни розкривають дослідження на широких вибірках. С. Гозак зі співавторками встановили, що дієвість конкретних стратегій відрізняється залежно від статі та віку [3], а О. Богдан виявила взаємозв'язок копінг-стратегій зі стратегіями психологічного благополуччя в умовах тривалої війни [1]. Наведені дані засвідчують, що результативність поведінкового рівня визначає не сам по собі перелік засвоєних технік, а відповідність обраного способу конкретній ситуації, тобто гнучкість перемикання. Гнучкість же спирається

на розпізнавання того, що ситуація змінилася, чим і встановлюється залежність поведінкового рівня від регуляторного.

Інтегральний рівень утворюють резильєнтність та життєстійкість – властивості, що узагальнюють роботу попередніх рівнів. Термін «резильєнтність» походить від латинського resilire, тобто відскочити, пружно відстрибнути, у психології позначає здатність особистості успішно адаптуватися до негараздів, травматичних подій або хронічного стресу [10, с. 27]. О. Чекстере, узагальнюючи сучасні дослідження, характеризує резильєнтність як біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання, формується як природний результат процесів розвитку впродовж життя та залежно від дослідницького фокусу трактується або як стала характеристика, або як динамічний процес [19, с. 223].

О. Кокун стверджує, що резильєнтність виступає захисним механізмом від професійного та емоційного вигорання, даючи фахівцям змогу дієвіше розподіляти психоемоційні ресурси та зменшувати рівень перевтоми, причому особливої ваги вона набуває для представників стресонасичених професій, які працюють в умовах постійної відповідальності [10, с. 179]. Захисну функцію резильєнтності щодо вигорання підтвердили Л. Інжиєвська та М. Павленко на матеріалі медичних працівників, довівши, що вона забезпечує виконання професійних обов'язків та збереження психічного й фізичного здоров'я, а її підвищення потребує заходів як на організаційному, так і на індивідуальному рівнях [7, с. 803].

Тісно пов'язаною, проте не тотожною властивістю є життєстійкість, теоретичні основи якої розкрито в монографії О. Чиханцової: дослідниця розглядає її як інтегральну властивість, що забезпечує здатність особистості протистояти життєвим труднощам [20]. Значущість життєстійкості в умовах війни обґрунтували В. Предко та О. Сомова, показавши її роль як ресурсу протидії руйнівному впливу воєнного стресу [16, с. 89]. На залежність інтегрального рівня від поведінкового вказують І. Данилюк, В. Предко та М. Бондар, які простежили особливості вияву життєстійкості залежно від домінантних копінг-стратегій особистості [5, с. 30–31]. Зв'язок життєстійкості з психологічним благополуччям на матеріалі майбутніх психологів простежила Н. Гранкіна-Сазонова, засвідчивши, що вищий її рівень супроводжується вищими показниками добробуту [4].

Інтегральний характер такого рівня підтверджує висновок З. Кіреєвої, а саме стійкість формується як інтеграція кількох компонентів: рефлексії попереднього досвіду подолання труднощів, усвідомлення актуальних життєвих умов і стану здоров'я, а також позитивного бачення майбутнього, причому вищий рівень відновлюваності спостерігається в тих, хто має досвід успішного подолання труднощів [9, с. 9]. Наведене положення дає підстави, на нашу думку, говорити про похідний характер властивостей четвертого рівня: якщо стійкість спирається на досвід успішного подолання, то резильєнтність не засвоюється як окрема навичка, а формується внаслідок повторюваного проходження циклу «розпізнавання – регуляція – подолання». До схожого висновку доходять О. Медянова зі співавторами: серед чинників розвитку особистісної стійкості в ситуації воєнного стану вони першими називають відновлення базового відчуття захищеності та організацію психологічно безпечного середовища, у якому можливе опрацювання емоційних наслідків пережитого і лише потім – опертя на ресурси благополуччя [14, с. 609].

Запропонована організація дає підстави переглянути послідовність профілактичної роботи з психологами воєнного часу. Профілактичні заходи для фахівців професій допомоги зазвичай розпочинаються з психоедукації та передавання технік саморегуляції і подолання, тобто з поведінкового рівня. На нашу думку, психоедукація для цієї фахової групи значною мірою надлишкова, оскільки відомості про ознаки вигорання та способи його запобігання належать до змісту їх фахової підготовки. Водночас техніки подолання надбудовуються над регуляторним рівнем, а той, своєю чергою, над базовим, тому за хронічно активованої нейроцепції загрози засвоєні техніки залишаються знанням, яке не переходить у дію.

Послідовність, що постає з рівневої організації, є зворотною до звичної:

– відновлення відчуття безпеки засобами, що адресовані нейрофізіологічному рівню і не потребують довільного зосередження;

– розвиток здатності розпізнавати та називати власні стани;

– формування гнучкого репертуару подолання з наголосом на вмінні перемикатися між тактиками відповідно до ситуації;

– робота з інтегральними властивостями, які на попередніх етапах нарощуються значною мірою без окремого втручання.

Запропонована модель потребує двох застережень. Перше стосується жорсткості зв'язків: відношення між рівнями не є однобічним, оскільки успішне подолання конкретної ситуації підвищує відчуття захищеності, а нарощена резильєнтність полегшує розпізнавання власних станів, тобто зворотні впливи діють від вищих рівнів до нижчих. Друге застереження стосується меж обґрунтування: рівневу організацію побудовано на теоретичному зіставленні функцій ресурсів та на емпіричних даних, наведених вище, тоді як прямої перевірки послідовності залучення ресурсів на вибірці психологів досі не проводили.

Висновки. Особистісні ресурси збереження ментального здоров'я психолога в умовах війни не становлять переліку рівнозначних властивостей, а утворюють рівневу організацію, де кожен наступний рівень надбудовується над попереднім. Базовий рівень представлено нейроцепцією психологічної безпеки, що працює автоматично та визначає доступність довільних операцій; регуляторний – емоційною компетентністю та емоційним інтелектом, які уможливлюють розпізнавання власного стану; поведін-

ковий – копінг-стратегіями, дієвість яких визначає гнучкість перемикання між тактиками реагування залежно від ситуації; інтегральний – резильєнтністю та життєстійкістю, що постають результатом систематичної роботи нижчих рівнів. Установлено, що для психолога регуляторний рівень має подвійне призначення, оскільки його компоненти є водночас інструментом професійної діяльності та засобом самозбереження, що і визначає його особливе місце у запропонованій організації. Обґрунтовано, що профілактична робота з фахівцями цієї групи має розпочинатися не з опанування технік подолання, а з відновлення відчуття безпеки, оскільки за хронічної активації нейроцепції загрози засвоєні техніки не переходять у дію. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка запропонованої ієрархії на вибірці українських психологів, зокрема з'ясування того, чи справді показники нижчих рівнів опосередковують зв'язок вищих із показниками ментального здоров'я, а також розроблення на цій основі програми збереження ментального здоров'я психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології.* 2024. Т. 16 (30). С. 60–83. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164
2. Гарькавець С. О. До проблеми нових викликів у фахівців-психологів в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу* : матеріали наук.-практ. конф. (27 жовтня 2023 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 80–82.
3. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т. та ін. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2023. Т. 8. № 4. 3 с. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.463
4. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. 2018. № 7 (17). С. 23–42. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17
5. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 30–35. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4
6. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2023. № 25 (54). С. 56–69. DOI https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69
7. Інжиєвська Л. А., Павленко М. С. Феномен резильєнтності до емоційного вигорання медичних працівників. *Наукові перспективи.* 2024. № 1 (43). С. 792–805. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 54–60.
9. Кіреєва З. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 1. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1
10. 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.
11. Коструба Н. С., Журба М. Л. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. *Наукові перспективи.* 2024. № 4 (46). С. 1286–1297. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1286-1297
12. Кравченко О. Емоційне вигорання педагогів та їх копінг-стратегії у сучасних умовах освітнього процесу. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 трав. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 65–68.
13. Левін Т. Предиктори, дескриптори та складові емоційного вигорання у лікарів-психіатрів під час війни: взаємозв'язки, комплексна і математична моделі розвитку та прогнозу. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2023. Т. 8. №2. 20 с. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i2.438
14. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 10 (28). С. 601–611. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611
15. Мірошниченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2013. 155 с.
16. Предко В. В., Сомова О. 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). Вип. 4. С. 89–98. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16
17. Романовська Д., Литвин С., Малишева К. Українськомовна адаптація «Шкали нейроцепції психологічної безпеки» (NPSS). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія.* 2024. С. 48–54. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).8
18. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості : дис. ... д-ра філософії : 053. Львів, 2024. 261 с.
19. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *Scientific Method: Reality and Future Trends of Researching :* Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference. 2023. P. 222–228.
20. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
21. Hobfoll S. E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology.* 2002. Vol. 6. No. 4. P. 307–324. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307
22. Porges S. W. Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation. New York : W. W. Norton & Company, 2021. 320 p.

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.7:159.942:376.064.3
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.47

Карпова С. О.
старший викладач кафедри інформаційних технологій
та фізико-математичних дисциплін
Херсонського навчально-наукового інституту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
ORCID: 0000-0001-7208-3595

АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ «КОЛЬОРИ МОЇХ ЕМОЦІЙ» ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

THE AUTHOR'S MODEL "COLORS OF MY EMOTIONS" IN PSYCHOLOGICAL WORK WITH CHILDREN UNDER WARTIME CONDITIONS

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови психічного розвитку дітей та актуалізувала потребу в ефективній психологічній підтримці. Постійна загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких, тривала невизначеність і вплив стресогенних чинників негативно позначаються на емоційному благополуччі дітей. У таких умовах особливого значення набуває розвиток емоційної компетентності як здатності розпізнавати, усвідомлювати, приймати, виражати та регулювати власні емоції. У статті теоретико-методично обґрунтовано можливості використання психоосвітнього потенціалу анімаційного фільму «Думками навиворіт» у поєднанні з арт-терапевтичними практиками для психологічної підтримки дітей 6–18 років, які переживають наслідки війни. Показано, що художня персоніфікація емоцій сприяє їх осмисленню, розвитку емоційної грамотності, емпатії та навичок саморегуляції. Запропоновано авторське поняття «емоційна палітра дитини» як індивідуальну систему переживання, усвідомлення, символічного вираження та регуляції емоцій, що формується під впливом життєвого досвіду, соціального середовища й особистісних ресурсів. Обґрунтовано, що в умовах війни емоційна палітра може звужуватися до домінування страху, тривоги, гніву або смутку, а психологічна допомога має бути спрямована на її поступове розширення через безпечне проживання різних емоцій. Представлено авторську арт-терапевтичну модель «Кольори моїх емоцій», що інтегрує психоосвіту, символізацію переживань і творчу діяльність з урахуванням вікових особливостей дітей. Модель сприяє зміцненню стійкості. Практичне значення моделі полягає у можливості її застосування психологами, педагогами, арт-терапевтами, соціальними працівниками та фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів у роботі з дітьми, які переживають наслідки психотравмувальних подій.

Ключові слова: емоційна компетентність, діти, війна, психоосвіта, арт-терапія, емоції, психологічна підтримка, стрес.

The full-scale war in Ukraine has significantly changed the conditions of children's psychological development and increased the need for psychological support. Threats to life, forced displacement, loss of loved ones, prolonged uncertainty, and exposure to stressors negatively affect children's emotional well-being. Under these conditions, the development of emotional competence – the ability to recognize, understand, accept, express, and regulate one's emotions-becomes particularly important. The article provides theoretical and methodological substantiation of the psychoeducational potential of the animated film Inside Out, combined with art therapy practices, for supporting children aged 6–18 who experience war-related consequences. It has been shown that the artistic personification of emotions can facilitate understanding and contribute to emotional literacy, empathy, and self-regulation. The author introduces the concept of a "child's emotional palette" as an individual system of experiencing, understanding, symbolically expressing, and regulating emotions, shaped by life experience, the social environment, and personal resources. It is substantiated that under wartime conditions, this palette may narrow to the dominance of fear, anxiety, anger, or sadness, whereas psychological support should facilitate its gradual expansion through the safe experience of different emotions. The author's art therapy model "Colors of My Emotions" integrates psychoeducation, symbolic processing of experiences, and creative activity adapted to children's age-related characteristics. Practical value lies in its potential use by psychologists, educators, art therapists, social workers, and specialists of inclusive resource centers working with children affected by traumatic events.

Key words: emotional competence, children, war, psychoeducation, art therapy, emotions, psychological support, stress.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала одним із найпотужніших стресогенних чинників, що вплинули на психоемоційний стан дітей. Втрата відчуття безпеки, вимушене переміщення, розлука з близькими та тривала невизначеність супроводжуються зростанням поширеності тривожних, депресивних і посттравматичних симптомів серед дітей та підлітків України, а також погіршенням показників їхнього соціального функціонування [1, 2].

Накопичення емоційної напруги позначається на когнітивному розвитку, поведінці, соціальній взаємодії та психічному благополуччі дитини. Особливої уваги в цьому контексті потребує віковий діапазон від 6 до 18 років – від початку систематичного шкільного навчання до завершення підліткового періоду. Саме на цьому етапі інтенсивно формуються довільна регуляція поведінки, здатність до самоспостереження, емоційний словник та стійкі

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

стратегії опанування стресу, тому вплив травматичних подій має особливо виражені відтерміновані наслідки.

Психологічна підтримка дітей в умовах війни має бути не лише своєчасною, а й науково обґрунтованою, доступною та зрозумілою для дітей різних вікових груп. Автори опрацьованих публікацій наголошують, що в умовах збройного конфлікту пріоритет надається масштабованим, низькопороговим і структурованим формам допомоги, які можуть реалізовуватися безпосередньо в освітньому середовищі та не потребують складної клінічної інфраструктури [3, 4].

Одним із ключових чинників психологічної адаптації є розвиток емоційної компетентності – здатності розпізнавати, усвідомлювати, вербалізувати та регулювати власні емоції, а також конструктивно взаємодіяти з емоціями інших людей. Як зазначають автори наведених джерел, цілеспрямоване навчання розпізнаванню, називанню та регуляції емоцій має доказовий вплив на соціально-емоційний розвиток дитини та може бути вбудоване в повсякденні освітні практики [5, 6].

Сформованість цих навичок безпосередньо пов'язана з резилієнтністю дитини, яка розглядається не як стійка риса, а як динамічний процес, що залежить від наявних ресурсів підтримки та може цілеспрямовано розвиватися, зокрема через формування навичок емоційної саморегуляції [7, 8].

Водночас практика роботи з дітьми демонструє, що багатьом із них складно безпосередньо говорити про власні переживання. Через вікові особливості розвитку, недостатнє формування емоційного словника або дію захисних психологічних механізмів дитина нерідко не може пояснити, що саме вона відчуває. У наукових дослідженнях зазначається, що за труднощів вербалізації травматичного досвіду доцільним є використання образних, метафоричних і психоосвітніх форм роботи, які створюють безпечніші умови для опосередкованого осмислення та вираження дитиною власних переживань [9, 10].

Після психоосвітнього етапу важливо забезпечити дитині можливість не лише зрозуміти власні емоції, а й безпечно їх виразити. Саме тому особливого значення набуває арт-терапія, яка дозволяє працювати з переживаннями через символ, колір, образ, пластичні матеріали, гру та творчу діяльність. Досвід багатьох психологів підтверджує продуктивність арт-терапевтичних технік у роботі з дітьми, які пережили травматичні події війни, зокрема в умовах закладів освіти та центрів психосоціальної підтримки [11, 12].

Однак, попри значну кількість наукових праць, присвячених емоційному розвитку дітей, психоосвіті та арт-терапії, питання інтеграції цих напрямів у єдину теоретико-методичну модель психологічної підтримки дітей в умовах війни залишається недостатньо висвітленим. Саме це зумовлює актуальність розроблення та теоретичного обґрунтування нової авторської структурно-функціональної моделі розвитку емоційної компетентності дітей, спрямованої на комплексне використання психоосвітніх, арт-терапевтичних та емоційно-регуляційних засобів у психологічній роботі з дітьми, які переживають наслідки війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях емоційна компетентність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що охоплює здатність усвідомлювати, розпізнавати, вербалізувати, виражати та регулювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, будувати конструктивні міжособистісні взаємини й адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Результати досліджень [5, 6] засвідчують, що структуровані програми соціально-емоційного навчання можуть позитивно впливати на розвиток відповідних навичок уже в дошкільному та молодшому шкільному віці, а їхній ефект може зберігатися й у підлітковому періоді.

Узагальнення даних робіт [1, 2] також показує, що тривале перебування дітей в умовах війни асоціюється з підвищеним рівнем тривожності та страху, емоційним виснаженням, поведінковими труднощами, проблемами соціальної адаптації та зниженням психологічного благополуччя. Водночас своєчасна психосоціальна підтримка та розвиток навичок емоційної саморегуляції можуть сприяти підвищенню психологічної стійкості дітей і зменшенню негативного впливу травматичних подій.

Аналіз сучасних досліджень [4, 10] свідчить, що психоосвіта може бути важливою складовою психологічної підтримки дітей у кризових умовах, сприяючи формуванню базового розуміння емоцій, розвитку самоспостереження та підготовці до подальшої рефлексивної й творчої діяльності. Водночас доцільним є використання доступних, масштабованих та інтегрованих в освітній процес форм психосоціальної підтримки для дітей.

Одним із сучасних напрямів психоосвітньої роботи з дітьми є використання художніх і медійних продуктів як засобів опосередкованого осмислення емоційного досвіду. Художня метафора та символічні образи можуть створювати для дитини доступну й психологічно безпечну форму знайомства зі складними емоційними явищами. Персонажі, сюжетні ситуації та образні засоби можуть сприяти розширенню емоційного словника, розвитку емпатії й рефлексії, а також кращому розумінню взаємозв'язку між подіями та емоційними реакціями [13, 14]. У цьому контексті медіапродукт може виступати засобом опосередкованого осмислення дитиною власного емоційного досвіду.

Арт-терапевтичні практики розглядаються як один із засобів психологічної підтримки дітей, які переживають стресові або травматичні події. Використання малювання, ліплення, колажу, роботи з природними матеріалами, кольором, піском та іншими творчими засобами може сприяти невербальному вираженню емоцій, зниженню психоемоційного напруження, розвитку рефлексії та навичок емоційної саморегуляції. Узагальнення наукових підходів до арт-терапевтичної роботи свідчить, що відповідні техніки можуть застосовуватися в роботі з дітьми

різного віку за умови адаптації змісту, форми та складності завдань до їхніх вікових і індивідуальних особливостей.

Багато публікацій присвячено роботі з дітьми, які мають досвід вимушеного переміщення та воєнної травми. Автори досліджень [17, 18] наводять емпіричні свідчення того, що структуровані творчі й символічні втручання зменшують прояви посттравматичної симптоматики та підвищують відчуття контрольованості власного стану, водночас зазначаючи потребу в подальшій стандартизації протоколів.

Зіставлення різних джерел показує, що психоосвіта, емоційна регуляція та арт-терапія мають розвинене самостійне теоретичне підґрунтя, тоді як їх інтеграція в єдину структуровану модель розвитку емоційної компетентності дітей 6–18 років, адаптовану до умов війни та орієнтовану на практичну діяльність психолога, потребує подальшої концептуалізації. Недостатньо висвітленими залишаються можливості системного поєднання психоосвіти, художньої метафори, авторських арт-терапевтичних практик і рефлексивних технологій у межах єдиної концепції психологічної підтримки. Тому розроблення й обґрунтування відповідної моделі є предметом представленого дослідження та визначають його наукову новизну.

Метою статті є теоретико-методичне обґрунтування авторської моделі розвитку емоційної компетентності дітей, побудованої на інтеграції психоосвіти, художньої метафори, арт-терапевтичних практик і рефлексивних технологій, а також визначення можливостей її використання в системі психологічної підтримки дітей, які проживають в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання:**

Проаналізувати та узагальнити сучасні теоретичні підходи до розвитку емоційної компетентності дітей і використання психоосвітніх та арт-терапевтичних засобів у психологічній підтримці дітей в умовах кризових і травматичних подій.

Розглянути авторську структурно-функціональну модель «Кольори моїх емоцій», що інтегрує психоосвіту, художню метафору, арт-терапевтичні та рефлексивні практики.

Визначити можливості практичного застосування авторської моделі у психологічній роботі з дітьми, які переживають наслідки війни, та окреслити перспективи її подальшої емпіричної перевірки.

Методологічну основу дослідження становлять принципи гуманістичної психології, дитиноцентризму, системності, діяльнісного підходу, психологічної безпеки, добровільності участі, поваги до індивідуального досвіду дитини та опори на її внутрішні ресурси.

Для досягнення поставленої мети використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз українських і зарубіжних наукових джерел; синтез, узагальнення та систематизація наукових положень; порівняльний аналіз сучасних підходів до психологічної підтримки дітей; концептуальне моделювання для розроблення авторської структурно-функціональної моделі «Кольори моїх емоцій».

Виклад основного матеріалу. ***Методична складова моделі.*** Аналіз сучасних теоретичних підходів до розвитку емоційної компетентності дітей, психоосвіти та арт-терапії дав змогу розробити авторську структурно-функціональну модель, яка інтегрує зазначені напрями в систему психологічної підтримки дітей віком 6–18 років в умовах війни. Назву авторської моделі «Кольори моїх емоцій» обрано відповідно до її концептуального змісту та практичної спрямованості. Колір у структурі моделі розглядається як доступний дитині засіб символічного позначення та вираження емоцій, а також як підкреслення індивідуальності й різноманітності її емоційного досвіду.

Концепція моделі ґрунтується на розумінні розвитку емоційної компетентності як поетапного процесу, що поєднує когнітивне осмислення емоцій, їх особистісне переживання, символічне вираження, рефлексію та формування навичок емоційної саморегуляції. Теоретичні положення, покладені в основу моделі, підтверджують комплексний і процесуальний характер розвитку емоційної компетентності [5, 9]. Відповідно, модель поєднує психоосвітні, творчі та рефлексивні компоненти в логічно послідовну структуру.

Відправною точкою моделі є врахування того, що в умовах війни дитина може стикатися з переживаннями, які складно самостійно осмислити й висловити. Страх, тривога, сум, гнів, розгубленість або емоційне заціпеніння можуть проявлятися у поведінці, соматичних реакціях, труднощах у навчанні та спілкуванні. Тому необхідною передумовою психологічної роботи є створення безпечного простору для розпізнавання й прийняття власних емоцій.

Першим компонентом моделі є психоосвіта, спрямована на формування базових уявлень про природу та функції емоцій. Як психоосвітній ресурс використовуються анімаційні фільми «Думками навиворіт» (*Inside Out*, Pixar, 2015) та «Думками навиворіт 2» (2024). Персоніфікація емоцій і їх представлення через зрозумілі для дитини образи полегшують осмислення внутрішніх станів. Особливо значущою є демонстрація адаптивної функції смутку та положення про те, що всі емоції мають функціональне значення. Друга частина розширює емоційний спектр за рахунок тривоги, заздрості, нудьги та збентеження й акцентує увагу на емоційних змінах підліткового віку. Це дає змогу диференціювати матеріал відповідно до віку дітей. У наукових джерелах також описано можливості використання стрічки як навчального ресурсу для психоосвіти у сфері психічного здоров'я [13].

У межах моделі анімаційний фільм не розглядається як терапевтичний метод. Він виконує функцію психоосвітнього ресурсу та створює спільну систему образів, що полегшує подальше обговорення емоційного досвіду дитини.

Іншим компонентом є емоційне усвідомлення та ідентифікація переживань. Дитина переходить від

аналізу художньої історії до осмислення власного досвіду, навчається встановлювати зв'язок між подіями та емоційними реакціями, розпізнавати й вербалізувати почуття. Для молодших дітей переважно використовуються образні та кольорові опори, для старших дітей і підлітків – розширений емоційний словник і аналіз життєвих ситуацій.

Центральним компонентом моделі є символічне опрацювання емоційного досвіду засобами арт-терапії. Використання малювання, ліплення, роботи з кольором, природними матеріалами, манкою, пластиліном, нитками, колажем та іншими творчими техніками створює умови для невербального й символічного вираження переживань, які можуть бути складними для безпосередньої вербалізації. Символізація емоційного досвіду сприяє його усвідомленню, структуруванню та подальшому психологічному опрацюванню [9, 15].

Арт-терапевтичні практики в моделі не є ізольованими вправами. Кожна з них має визначену психологічну функцію: актуалізацію та символізацію переживань, пошук внутрішніх ресурсів, переосмислення досвіду або формування нових способів емоційного реагування. Таким чином, творчість використовується як інструмент розвитку емоційної компетентності.

Наступним компонентом є рефлексія, яка забезпечує інтеграцію отриманого досвіду. Дитина осмислює створений творчий продукт, відстежує зміни власного емоційного стану та визначає доступні способи подолання труднощів.

Заключним компонентом є розвиток емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Послідовне проходження попередніх етапів спрямоване на формування здатності краще розуміти власні емоції, конструктивніше реагувати на стресові ситуації та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси підтримки.

Запропонована модель має циклічний характер: за появи нових життєвих подій або актуалізації сильних переживань окремі компоненти можуть повторюватися відповідно до потреб дитини. Це забезпечує гнучкість моделі та можливість її адаптації до віку, індивідуальних особливостей і рівня психоемоційного навантаження.

Практична складова моделі. Модель «Кольори моїх емоцій» передбачає використання як цілісної системи психологічного супроводу (рис. 1).

Реалізація починається зі створення психологічно безпечного простору: незалежно від формату роботи – індивідуального чи групового – першочерговим завданням фахівця є формування атмосфери прийняття, довіри та емоційної безпеки. Далі відбувається психоосвітній етап із використанням фрагментів анімаційного фільму, після якого дитина переходить до розпізнавання власних емоцій, їх символічного опрацювання та підсумкової рефлексії. Добір арт-терапевтичних технік здійснюється відповідно до віку учасників, індивідуальних потреб, рівня емоційної напруги та поставлених психологічних завдань.

Практики, розроблені в межах моделі, орієнтовані не на пошук «правильного» результату, а на створення умов для безпечного проживання емоцій. Символічне представлення переживань через творчість допомагає дитині дистанціюватися від надмірно інтенсивних почуттів, подивитися на них з іншого боку та поступово знаходити внутрішні ресурси для їхнього прийняття й регуляції. Заключне обговорення творчих робіт сприяє переходу від окремого творчого досвіду до формування стійкіших навичок емоційної саморегуляції.

Модель може використовуватися у закладах загальної середньої освіти, інклюзивно-ресурсних центрах, закладах позашкільної освіти, центрах психосоціальної підтримки, громадських і благодійних організаціях та інших установах, що здійснюють психологічний супровід дітей. Залежно від віку учасників, тривалості роботи та поставлених цілей окремі компоненти можуть бути модифіковані без порушення концептуальної цілісності моделі. Взаємозв'язок компонентів авторської моделі «Кольори моїх емоцій» узагальнено в табл. 1.

Аналіз запропонованої моделі. Представлена авторська модель розроблена як відповідь на актуальний запит психологічної практики щодо створення комплексних підходів до підтримки дітей, які проживають в умовах війни. На відміну від моделей, що акцентують увагу переважно на окремих компонентах емоційного розвитку чи застосуванні ізольованих психокорекційних технік, запропонована концепція інтегрує психоосвіту, художню метафору, арт-терапевтичні практики та рефлексивні методи в єдину структуровану систему. Результати теоретичного аналізу підтверджують значення емоційної компетентності та навичок емоційної регуляції для психологічної адаптації дітей до складних життєвих обставин. Водночас зіставлення різних джерел показує, що психоосвіта, розвиток емоційної грамотності та арт-терапія найчастіше мають власні методичні рамки. Модель демонструє можливість їхнього концептуального поєднання без втрати самостійності кожного компонента, що дає змогу одночасно працювати з когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами розвитку дитини.

Особливістю моделі є визначення психоосвіти як першого етапу підтримки. Ознайомлення дітей із природою емоцій через художні образи анімаційного фільму створює зрозумілу й безпечну основу для подальшої роботи, розширює емоційний словник і формує позитивне ставлення до самопізнання. Подальше включення арт-терапевтичних практик забезпечує перехід від когнітивного розуміння емоцій до їх особистісного проживання та символічного опрацювання. Автори наведених праць пов'язують такий перехід із підвищенням доступності травматичного матеріалу для опрацювання [14, 17].

Наукова новизна представленої моделі полягає не лише в інтеграції вже відомих підходів, а й у визначенні логіки їх послідовного застосування та вікової диференціації психоосвітнього матеріалу. Кожен структурний компонент виконує окрему функцію, а їх взаємодія забезпечує поступовий розвиток емоційної

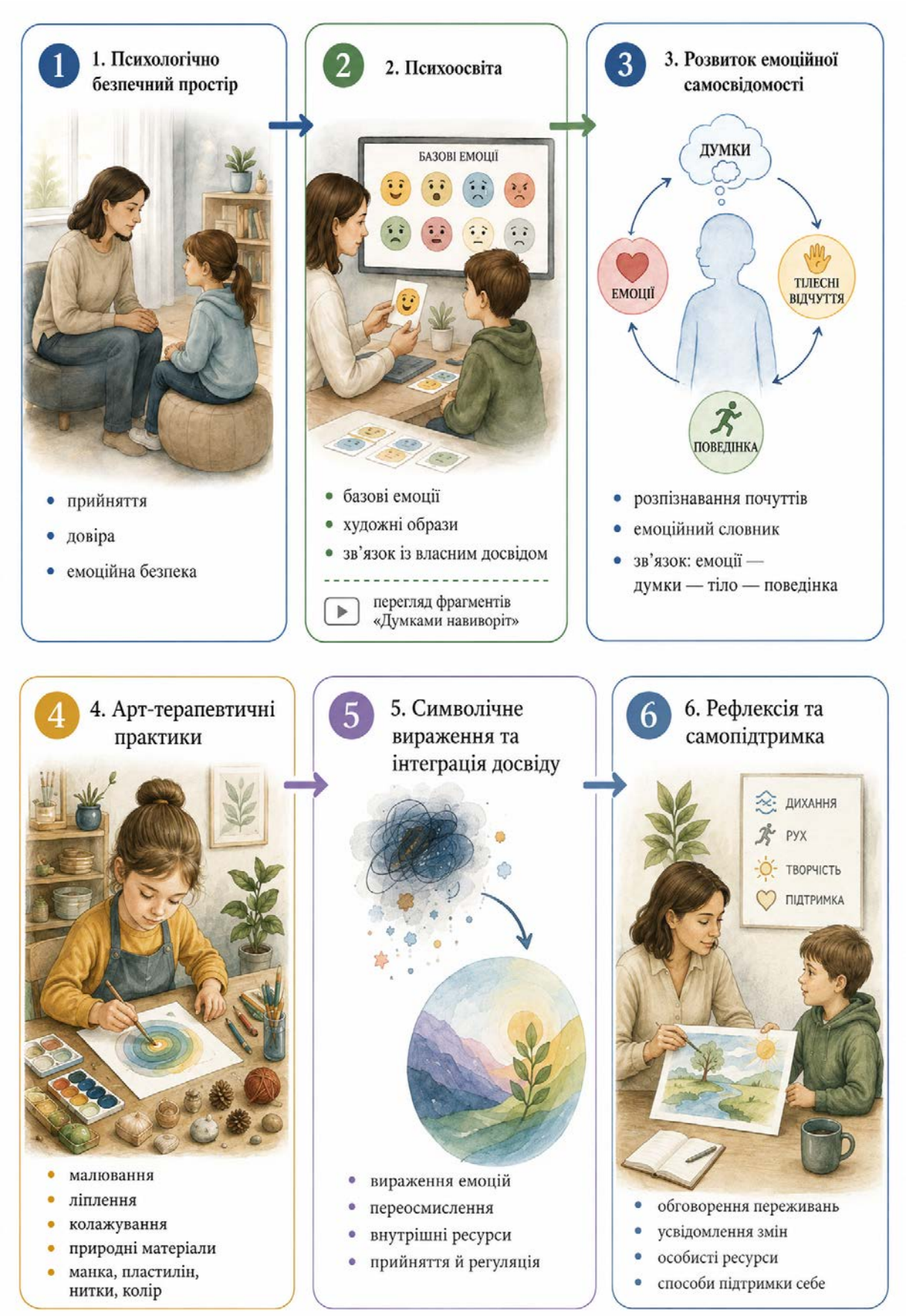


Рис. 1. Система психологічного супроводу дітей, які переживають наслідки війни

Таблиця 1

Взаємозв'язок компонентів моделі розвитку емоційної компетентності дітей

Компонент	Психологічна мета	Механізми	Методи та інструменти	Очікуваний результат
Психологічно безпечний простір	Сформувати довіру та відчуття безпеки	Прийняття, стабілізація, довірливі стосунки	Правила взаємодії, знайомство, ресурсні ритуали, техніки стабілізації	Зниження напруження, відчуття захищеності
Психоосвіта	Сформувати базові знання про емоції	Когнітивне осмислення емоцій	Фрагменти фільму «Думками навиворіт» (6-12 років) та «Думками навиворіт 2» (12-18 років), бесіда, аналіз ситуацій	Розуміння функцій емоцій, розширення емоційного словника
Емоційне усвідомлення	Навчити розпізнавати й називати переживання	Самоспостереження, ідентифікація, вербалізація	Емоційні картки, кольорові метафори, образи, запитання для самоаналізу	Здатність визначати, називати й приймати власні емоції
Символічне опрацювання	Безпечно виражати складні емоції	Символізація, проєкція, творче самовираження	Малювання, ліплення, колаж, манка, нитки, пластилін, природні матеріали	Зниження напруження, зовнішнє вираження переживань
Авторські арт-терапевтичні практики	Сформувати нові способи взаємодії з емоціями	Ресурсизація, творче переосмислення досвіду	«Кольори моїх емоцій», «Заплутані почуття», «Страх, який став моїм помічником», «Янгол-оберіг»	Посилення компетентності, емоційної гнучкості та внутрішніх опор
Рефлексія	Інтегрувати новий досвід	Осмислення та розвиток рефлексивності	Обговорення творчих робіт, рефлексивні запитання, коло вражень	Поглиблення саморозуміння, закріплення нового досвіду
Емоційна саморегуляція	Сформувати конструктивне реагування на стрес	Самоконтроль і усвідомлена регуляція	Дихальні вправи, заземлення, ресурсні образи, індивідуальні стратегії підтримки	Підвищення здатності керувати емоційним станом
Психологічна стійкість	Зміцнити внутрішні ресурси й адаптаційний потенціал	Адаптація, ресурсність, переосмислення досвіду	Комплексне застосування компонентів моделі	Зростання стійкості, адаптації та емоційного благополуччя

компетентності – від первинного усвідомлення емоцій до формування навичок саморегуляції, психологічної стійкості та використання внутрішніх ресурсів дитини.

Водночас необхідно зазначити, що представлена стаття має теоретико-методичний характер і не ставила за мету статистичне підтвердження ефективності запропонованої моделі. Саме тому емпірична апробація, порівняльний аналіз результатів її використання та оцінка впливу на різні компоненти емоційної компетентності дітей визначаються як основні напрями подальших досліджень.

Висновки. Проведене теоретико-методичне дослідження дало змогу узагальнити сучасні наукові підходи до розвитку емоційної компетентності дітей, обґрунтувати авторську структурно-функціональну модель «Кольори моїх емоцій» та визначити можливості її практичного застосування у психологічній підтримці дітей, які переживають наслідки війни.

Встановлено що розвиток емоційної компетентності дітей доцільно розглядати як комплексний процес, який включає розпізнавання, усвідомлення, вираження та регуляцію емоцій. Обґрунтовано доцільність поєднання психоосвітніх, художньо-образних і арт-терапевтичних засобів, що сприяють осмисленню та безпечному вираженню емоційного досвіду. Анімаційний фільм «Думками навиворіт» визначено як доступний психоосвітній ресурс, а не як самостійний терапевтичний метод.

Теоретично обґрунтовано авторську модель «Кольори моїх емоцій», яка інтегрує психоосвіту, художню метафору, арт-терапевтичні практики та рефлексивні технології. Її структура передбачає послідовний перехід від формування знань про емоції та створення психологічно безпечного простору до символічного опрацювання переживань, рефлексії та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Визначено можливості застосування моделі в індивідуальній і груповій роботі з дітьми та підлітками віком 6–18 років у закладах освіти, центрах психосоціальної підтримки, інклюзивно-ресурсних центрах та інших установах, що здійснюють психологічний супровід дітей. Модель також може бути використана як основа для розроблення психоосвітніх і навчально-методичних програм.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною апробацією моделі, визначенням критеріїв її ефективності та дослідженням особливостей застосування в різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Badanta B., Márquez de la Plata-Blasco M., Lucchetti G., González-Cano-Caballero M. The social and health consequences of the war for Ukrainian children and adolescents: a rapid systematic review. *Public Health*. 2024. Vol. 226. P. 74–79. DOI: 10.1016/j.puhe.2023.10.044.

2. Silwal S., Westerlund M., Osokina O., Ivnyev B., Ahramo K., Ortin-Peralta A., Sourander A. Mental health of Ukrainian children and youth during the Russian-Ukrainian war: a scoping review. *BMJ Global Health*. 2026. Vol. 11, No. 3. Article e020506. DOI: 10.1136/bmjgh-2025-020506.

3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: посібник. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.

4. Yildirim S., Gutierrez-Torres M. A., Byansi W., Ventevogel P., Bosqui T., Betancourt T. S. Evidence based mental health interventions for children in fragile and conflict affected settings: expanding reach and system strengthening. *BMJ*. 2026. Vol. 392. Article e086043. DOI: 10.1136/bmj-2025-086043.

5. England-Mason G., Gonzalez A. Intervening to shape children's emotion regulation: A review of emotion socialization parenting programs for young children. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 98–104. DOI: 10.1037/emo0000638.

6. Djamnezhad D., Koltcheva N., Dizdarevic A., Mujezinovic A., Peixoto C., Coelho V., Achten M., Kolumbán E., Machado F., Hofvander B. Social and Emotional Learning in Preschool Settings: A Systematic Map of Systematic Reviews. *Frontiers in Education*. 2021. Vol. 6. Article 691670. DOI: 10.3389/feduc.2021.691670.

7. Mesman E., Vreeker A., Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. 2021. Vol. 34, No. 6. P. 586–592. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000741.

8. King L., Jolicoeur-Martineau A., Laplante D. P., Szekely E., Levitan R., Wazana A. Measuring resilience in children: a review of recent literature and recommendations for future research. *Current Opinion in Psychiatry*. 2021. Vol. 34, No. 1. P. 10–21. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000663.

9. Malchiodi C. A. Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. New York: Guilford Press, 2020. 406 p.

10. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 1. С. 1–7. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4129.

11. Арт-терапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. В. Вознесенської, О. В. Луценко, М. Б. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.

12. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

13. Caves C., Basu-Roy R. How Contemporary Disney Film Can Be Used for Mental Health Teaching in Schools: A Case Study of Inside Out (2015). *BJPsych Open*. 2022. Vol. 8, Suppl. 1. P. S19. DOI: 10.1192/bjo.2022.115.

14. Вознесенська О. Л. Медіаарт-терапія в роботі з травмами війни у дітей та підлітків. *Простір арт-терапії*. 2023. № 2(34). С. 5–25.

15. Арт-терапія в роботі з дітьми: світовий та вітчизняний досвід: монографія / за ред. О. В. Вознесенської. Київ: Слово, 2022. 248 с.

16. Балла Л. В. Психологічні особливості емоційної сфери дошкільників під час війни та їх гармонізація методами арт- і казкотерапії. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2026. № 1(11). С. 134–143. DOI: 10.52363/dcpp-2026.1.11.

17. Annous N., Al-Hroub A., El Zein F. A Systematic Review of Empirical Evidence on Art Therapy With Traumatized Refugee Children and Youth. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 811515. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.811515.

18. Maksimov D. S., Melnychuk T., Inzhyievska L., Sadykina A., Shynkarova V. Hibuki therapy as a method of psychological support for war trauma in Ukrainian children. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2025. Vol. 9, No. 3. Article 100546. DOI: 10.1016/j.ejtd.2025.100546.

Дата першого надходження статті до видання: 21.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.28:355.01-057.36
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.48

Кириченко А. В.
доктор філософії (PhD) за спеціальністю С4 «Психологія»,
доцент кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID: 0000-0002-1333-5980

Кацмаза І. О.
слухач кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID: 0009-0001-0810-2920

ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

TEMPERAMENT AS A FACTOR IN THE ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO COMBAT OPERATIONS

Темперамент – це природний ресурс воїна, який у бойових умовах перетворюється на основу психологічної адаптації, стійкості та ефективної діяльності. Пізнання власного темпераменту є першим кроком до усвідомленого управління собою в найскладніших випробуваннях жахливої картини війни
Андрій КИРИЧЕНКО

У статті здійснено теоретичний аналіз темпераменту як фундаментального індивідуально-психологічного чинника адаптації військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Актуальність дослідження зумовлена сучасним бойовим досвідом, який висуває підвищені вимоги до мобілізації психофізіологічних ресурсів воїнів та зумовлює необхідність поглиблення наукових уявлень про механізми їх психологічного пристосування до високого стресового навантаження, невизначеності, дефіциту часу та ризику для життя.

Крім того, розглянуто сутність темпераменту як біологічно зумовленої основи психіки, що визначає динаміку психічних процесів, емоційну реактивність і швидкість прийняття рішень. Проаналізовано адаптаційний потенціал військовослужбовців крізь призму континууму “екстраверсія – інтроверсія” (включаючи амбіверсію) та рівня емоційної стабільності. Уточнено специфіку комунікативної активності та орієнтації воїнів залежно від спрямованості особистості на зовнішнє чи внутрішнє середовище в критичних ситуаціях. Висвітлено ресурси, обмеження та зони розвитку сангвінічного, холеричного, флегматичного й меланхолічного типів темпераменту під час виконання завдань за призначенням. Показано, як специфічні характеристики нервової системи впливають на вибір стратегій копінг-поведінки та саморегуляції в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Доведено, що темперамент не є критерієм професійного відбору чи морально-бойових якостей воїна, а виступає підґрунтям для формування індивідуального стилю діяльності. Обґрунтовано прикладне значення врахування індивідуально-типологічних відмінностей особового складу командирами для раціонального розподілу обов’язків, прогнозування поведінки під впливом бойового стресу, комплектування бойових обслуг, екіпажів за принципом психологічної комплементарності, а також для збереження боєздатності й морально-психологічного стану підрозділів.

Ключові слова: темперамент, адаптація, психологічна готовність, психологічна стійкість, резильєнтність, надійність, екстраверт, інтроверт, бойові дії, військовослужбовець.

The article presents a theoretical analysis of temperament as a fundamental individual-psychological factor in the adaptation of military personnel to combat conditions. The relevance of the study stems from modern combat experience, which places heightened demands on the mobilization of soldiers' psychophysiological resources and necessitates a deeper understanding of the mechanisms underlying their psychological adjustment to high stress, uncertainty, time constraints, and life-threatening risks.

Furthermore, the study examines the essence of temperament as a biologically determined foundation of the psyche that shapes the dynamics of mental processes, emotional reactivity, and the speed of decision-making. It analyzes the adaptive potential of military personnel through the lens of the “extraversion–introversion” continuum (including ambiversion) and the level of emotional stability. The study clarifies the specific nature of soldiers' communicative activity and orientation – depending on whether their personality is directed toward the external or internal environment – during critical situations. It also highlights the resources, limitations, and areas for development associated with the sanguine, choleric, phlegmatic, and melancholic temperament types during the performance of assigned duties. It is shown how specific characteristics of the nervous system influence the choice of coping and self-regulation strategies under conditions of prolonged psycho-emotional stress.

It has been established that temperament is not a criterion for professional selection or a determinant of a soldier's moral and combat qualities; rather, it serves as the foundation for the development of an individual operational style. The

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

study substantiates the practical importance of commanders taking into account the individual-typological differences of personnel for the rational distribution of duties, the prediction of behavior under combat stress, the staffing of combat teams and crews based on the principle of psychological complementarity, and the preservation of the units' combat effectiveness and morale.

Key words: temperament, adaptation, psychological readiness, psychological stability, resilience, reliability, extravert, introvert, combat operations, military service member.

Постановка проблеми. Війни нового типу висувають жорсткі вимоги до психологічної готовності військовослужбовців, їхньої здатності швидко адаптуватися до екстремальних ситуацій, ефективно діяти в умовах невизначеності, дефіциту часу та підвищеного психоемоційного навантаження. Виконання бойових завдань супроводжується впливом численних стресогенних чинників, що можуть суттєво позначатися на емоційному стані, когнітивних процесах, поведінці та професійній ефективності воїнів. За таких умов особливої актуальності набуває дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, які визначають успішність адаптації до бойової діяльності.

Одним із фундаментальних компонентів індивідуально-психологічної структури особистості є темперамент, який відображає динамічні особливості психічної діяльності людини та зумовлює своєрідність її поведінкових і емоційних реакцій. Особливості темпераменту впливають на швидкість прийняття рішень, рівень емоційної стійкості, здатність до саморегуляції, комунікації, адаптації до нових умов і подолання стресових ситуацій. Водночас темперамент не визначає професійну придатність військовослужбовця, однак може істотно впливати на індивідуальний стиль виконання бойових завдань та ефективність психологічної адаптації.

Проблема адаптації військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є однією з провідних у сучасній військовій психології, оскільки рівень адаптованості безпосередньо пов'язаний із збереженням психічного здоров'я, підтриманням боєздатності особового складу та успішністю виконання поставлених завдань. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення ролі темпераменту як чинника, що може сприяти або, навпаки, ускладнювати процес адаптації залежно від індивідуальних особливостей військовослужбовця та специфіки бойової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні засади вивчення темпераменту та його ролі у функціонуванні особистості розглянуто у працях українських учених С. Максименка, М. Савчина, Т. Титаренко, О. Кокуна, В. Стасюка, а також зарубіжних дослідників Г. Айзенка, Дж. Гилфорда, Р. Кеттелла, Я. Стреляу, Т. Томаса і С. Чесс. У своїх працях автори розглядають темперамент як біологічно зумовлену основу індивідуальних психологічних особливостей людини, що визначає динаміку психічної діяльності, своєрідність емоційного реагування, поведінки та адаптаційних можливостей особистості.

Психологічні механізми адаптації до стресу та екстремальних умов діяльності, проблеми стресостійкості й копінг-поведінки висвітлено у працях О. Хміляра, Л. Тютюник, В. Українця, Р. Лазаруса, С. Мадді та С. Хобфолла. Науковці довели, що ефективність адаптації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних ресурсів особистості, здатності до саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до професійної діяльності в бойових умовах досліджували В. Осьодло, Л. Кіщук, В. Кальниш, А. Швець, та О. Кокун. У своїх дослідженнях автори акцентують увагу на ролі психологічної готовності, психофізіологічних ресурсів, емоційної саморегуляції та стресостійкості у забезпеченні ефективного виконання службово-бойових завдань.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку темпераменту та психологічної адаптації військовослужбовців до діяльності в бойових умовах потребує подальшого комплексного вивчення, особливо з урахуванням сучасного бойового досвіду ЗС України та нових викликів, пов'язаних із тривалим перебуванням особового складу в умовах високої інтенсивності бойових дій.

Метою статті є теоретичний аналіз темпераменту як індивідуально-психологічного чинника адаптації військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, визначення особливостей його впливу на психологічну стійкість, поведінкові реакції та ефективність виконання бойових завдань.

Виклад основного матеріалу. Перші уявлення про темперамент виникли в період античності й були пов'язані з розвитком давньогрецької медицини. Основоположником даного вчення вважають Гіппократа (460–377 рр. до н.е.), який пояснював індивідуальні особливості людини співвідношенням чотирьох життєвих рідин організму – крові, слизу, жовтої та чорної жовчі. Відповідно до його поглядів, домінування однієї з цих рідин зумовлює специфічні особливості поведінки, емоційного реагування та психічної діяльності людини. Запропонована Гіппократом гуморальна концепція стала першим науковим поясненням природи темпераменту та поклала початок подальшим дослідженням цього феномена [3].

Безпосередньо термін "temperamentum" має латинське походження й означає "належне співвідношення", "правильне змішування" або "пропорція". Його запровадив і поширив римський лікар Гален (129–216 рр. н.е.), який систематизував погляди Гіппократа та описав основні типи темпераменту. Саме від латинського temperamentum походить сучасне психологічне поняття "темперамент"[3].

У сучасній психології темперамент визначають як сукупність індивідуально-психологічних властивостей, що характеризують динаміку психічної діяльності та поведінки людини (темп, інтенсивність, ритм, емоційну реактивність). На відміну від

античних уявлень, сучасні теорії пов'язують темперамент переважно з особливостями функціонування нервової системи.

В енциклопедичній літературі темперамент розглядають як:

– сукупність індивідуально-психологічних властивостей людини, що характеризують динамічні особливості її психічної діяльності (швидкість, інтенсивність, ритм перебігу психічних процесів, емоційність) [5];

– характеристику індивідуальних особливостей психіки людини, яка визначає своєрідність перебігу психічних процесів і поведінкових реакцій та пов'язана з властивостями нервової системи [11];

– природну основу індивідуальних відмінностей особистості, яка виявляється у силі, врівноваженості та рухливості психічних процесів [6].

На думку Харченко Н. та Дробик М., темперамент відіграє важливу роль в адаптації особистості, оскільки визначає характер впливу зовнішніх умов діяльності та індивідуально-психологічних особливостей людини, а одним із ключових механізмів такого пристосування є формування індивідуального стилю діяльності. Індивідуальний стиль діяльності є способом реалізації психофізіологічних особливостей людини, що ґрунтуються на типі вищої нервової діяльності та зумовлюють своєрідність перебігу психічних процесів і поведінки. Водночас тип вищої нервової діяльності не визначає безпосередньо поведінку чи переконання особистості, а лише створює індивідуально-психологічне підґрунтя для формування індивідуального стилю діяльності в процесі соціалізації, виховання та набуття життєвого досвіду [10].

Важливе місце у дослідженні темпераменту як чинника адаптації займає концепція, запропонована швейцарським психологом К. Юнгом, щодо понять "інтроверсія" та "екстраверсія". В основі цієї типології лежить уявлення про існування двох основних сфер життєдіяльності людини – зовнішнього та внутрішнього світу, у межах яких відбуваються значущі для особистості події та формуються особливості її поведінки. Відповідно до концепції К. Юнга, екстраверсія характеризує спрямованість особистості на зовнішнє середовище, соціальну взаємодію та активне включення у події навколишнього світу, тоді як інтроверсія відображає орієнтацію на внутрішні переживання, саморефлексію та осмислення власного досвіду. Вивчення рівня екстраверсії та інтроверсії є важливою складовою аналізу темпераменту військовослужбовця, оскільки ці характеристики можуть впливати на особливості його поведінки, прийняття рішень, адаптацію до стресових ситуацій та ефективність виконання завдань за призначенням [7; 12].

Відповідно до концепції К. Юнга, можна стверджувати, що військовослужбовці з вираженими рисами екстраверсії, як правило, характеризуються високим рівнем соціальної адаптації та швидше пристосовуються до нових умов військової служби й бойової обстановки. Вони легко встановлюють міжособистісні контакти, активно взаємодіють у військовому колективі, швидко включаються в роботу підрозділу та ефективно функціонують у команді. Для підтримання оптимального психоемоційного стану такі військовослужбовці потребують активної взаємодії із зовнішнім середовищем, що сприяє їхній адаптації до змін бойової обстановки.

В екстремальних умовах екстраверти зазвичай швидко орієнтуються в новій ситуації, демонструють гнучкість поведінки, готовність до оперативного реагування та здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу. Водночас їхня схильність до імпульсивних дій і більш виражених емоційних реакцій може негативно позначатися на процесі адаптації в ситуаціях тривалого психоемоційного навантаження, якщо не забезпечується належний рівень самоконтролю. Загалом виражені риси екстраверсії сприяють швидкій соціально-психологічній адаптації військовослужбовців до умов військової служби та виконання бойових завдань, особливо в діяльності, що передбачає інтенсивну взаємодію, командну роботу та високу динаміку подій.

Воїни з вираженими рисами інтроверсії під час виконання бойових завдань, як правило, демонструють стриману та виважену поведінку. Вони менш схильні до активної комунікації, надають перевагу вузькому колу перевірених побратимів, з якими формують стійкі довірчі взаємини. Такі військовослужбовці не потребують постійного зовнішнього стимулювання чи підтримки для ефективного виконання поставлених завдань. У бойовій обстановці інтроверти зазвичай діють обережно, схильні ретельно оцінювати ситуацію, планувати свої дії та зберігати емоційну самовладаність навіть в умовах підвищеного стресу. Вони не прагнуть бути в центрі уваги, однак вирізняються дисциплінованістю, відповідальністю та здатністю зосереджуватися на виконанні поставленому завданні.

Для військовослужбовців цього типу характерні наполегливість, схильність до самоаналізу та високий рівень концентрації. Вони ефективно виконують завдання, що потребують тривалої уваги, точності, витримки й послідовності, зокрема під час спостереження, роботи з технічними засобами, ведення розвідки, аналізу інформації або виконання інших монотонних чи високоточних бойових завдань. Водночас у новому колективі чи в умовах швидкої зміни соціального середовища їм може знадобитися більше часу для адаптації та встановлення ефективної взаємодії з особовим складом [7; 12].

Водночас "чисті" типи екстравертів та інтровертів у практиці зустрічаються вкрай рідко. Більшість людей займає проміжне положення на континуумі між цими двома полюсами, виявляючи більшу чи меншу схильність до одного з них. До такої категорії належать амбіверти, для яких характерне поєднання рис як екстраверсії, так і інтроверсії. Залежно від конкретної ситуації та умов діяльності вони можуть проявляти поведінкові особливості, властиві обом типам, що сприяє більшій гнучкості адаптації до змінних умов військової служби та виконання бойових завдань.

Емоційна стабільність військовослужбовця є важливою психологічною характеристикою, що визначає його здатність контролювати емоційні реакції та зберігати ефективність діяльності в умовах бойового стресу. Вона залежить від врівноваженості процесів збудження і гальмування нервової системи, що забезпечує самовладання, стійкість до психоемоційних навантажень і прийняття виважених рішень під час виконання бойових завдань. Емоційно стабільні воїни швидше відновлюють психологічну рівновагу після дії стресових чинників, тоді як емоційно нестабільні можуть проявляти підвищену тривожність, імпульсивність і труднощі з контролем власних емоцій, що негативно позначається на результативності службово-бойової діяльності. Оцінка рівня екстраверсії–інтроверсії та емоційної стабільності дозволяє прогнозувати особливості поведінки військовослужбовця в екстремальних умовах, його здатність до адаптації та взаємодії в підрозділі. Комплексне дослідження цих психологічних характеристик є важливим для визначення адаптаційного потенціалу військовослужбовця та прогнозування ефективності виконання ним службово-бойових завдань [1; 2; 7; 12].

Темперамент є своєрідною "операційною системою" психіки людини, що ґрунтується на вроджених особливостях нервової системи. Він починає проявлятися від народження, залишається відносно незмінним протягом усього життя та визначає швидкість психічних реакцій, емоційність і загальний стиль поведінки людини [4]. Темперамент є відносно стійкою основою реактивності та саморегуляції, що впливає на соціальну адаптацію через особливості взаємодії з іншими, вибір поведінкових стратегій і якість соціальних зв'язків. Його вплив змінюється залежно від віку: у дитинстві провідну роль відіграє взаємодія з дорослими, у підлітковості та юності – стосунки з однолітками, саморегуляція й індивідуальний стиль діяльності. У дорослому та пізньому віці темперамент визначає ефективність професійної діяльності, подолання стресу, підтримання соціальних контактів і може виступати як ресурсом, так і чинником ризику соціальної дезадаптації [9].

Аналізуючи типи темпераменту та їх вплив на адаптацію військовослужбовців, можна виокремити такі особливості що:

Сангвінік характеризується сильним, врівноваженим і рухливим типом нервової системи. Для нього властиві висока працездатність, комунікабельність, енергійність, емоційна стійкість і здатність швидко адаптуватися до нових умов діяльності. У військовому колективі сангвінік легко встановлює контакти з побратимами, часто стає "душею компанії", сприяє згуртованості підрозділу, підтримує позитивний морально-психологічний клімат, а також швидко адаптується до викликів військової служби. В умовах бойових дій представники цього типу темпераменту здатні оперативно оцінювати обстановку, швидко приймати рішення та ефективно діяти в динамічних ситуаціях. Вони порівняно легко пристосовуються до змін бойової обстановки, нових умов виконання завдань і змін у складі підрозділу, що позитивно впливає на якість їхньої психологічної адаптації. Завдяки оптимістичному налаштуванню та емоційній гнучкості сангвініки швидше відновлюють психологічну рівновагу після стресових подій і можуть підтримувати бойовий дух товаришів.

Разом із тим сангвініки можуть відчувати труднощі під час виконання одноманітних або тривалих завдань, що потребують високої концентрації уваги, терпіння та неухильного дотримання встановлених процедур. У складних бойових умовах це може проявлятися у зниженні уважності до деталей, імпульсивності або втраті інтересу до рутинної діяльності, що потенційно підвищує ризик помилок. Тому успішна адаптація військовослужбовців із сангвінічним типом темпераменту значною мірою залежить від розвитку дисциплінованості, самоконтролю, стійкої мотивації та здатності підтримувати високу концентрацію уваги незалежно від характеру поставлених завдань.

Загалом сангвінічний тип темпераменту є сприятливим для адаптації до військової служби та діяльності в бойових умовах. За умови належної професійної підготовки, чіткої організації служби та розвитку навичок саморегуляції такі військовослужбовці демонструють високий рівень адаптивності, ефективну взаємодію в колективі та здатність успішно виконувати завдання в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Холерик характеризується сильним, але неврівноваженим типом нервової системи, для якого властиві висока активність, підвищена збудливість, рішучість, енергійність та ініціативність. Такі військовослужбовці швидко реагують на зміну обстановки, не бояться брати на себе відповідальність і здатні ефективно діяти в умовах дефіциту часу та підвищеної небезпеки. У бойовій діяльності холерики нерідко проявляють лідерські якості, готовність приймати складні рішення та організовувати дії підрозділу в критичних ситуаціях.

Водночас надмірна емоційна збудливість і неврівноваженість можуть негативно впливати на ефективність їхньої діяльності. У стані сильного психоемоційного напруження холерики схильні до імпульсивних рішень, різкості у спілкуванні, дратівливості та недостатнього контролю власних емоцій. Захоплюючись виконанням бойового завдання, вони нерідко працюють на межі власних можливостей, що може призводити до швидкого психофізичного виснаження та зниження ефективності подальших дій. За відсутності достатнього самоконтролю або чіткої мотивації підвищується ризик конфліктів у військовому колективі та помилок під впливом емоцій.

Попри ці особливості, холеричний темперамент має значний потенціал для успішної військової діяльності. За умови належної професійної підготовки, розвитку емоційної саморегуляції, витримки, дисциплінованості та навичок конструктивної взаємодії такі військовослужбовці демонструють високий рівень адаптації до бойових умов. Їхня рішучість, наполегливість і готовність діяти в екстремальних

ситуаціях сприяють ефективному виконанню бойових завдань, особливо в умовах, що потребують швидкого реагування, відповідальності та лідерства.

Флегматик характеризується сильним, врівноваженим, але інертним типом нервової системи. Для нього властиві спокійність, послідовність, витримка, стабільність емоційних реакцій та здатність тривалий час підтримувати ефективність діяльності без різких коливань працездатності. У військових умовах такі особливості сприяють збереженню самоконтролю, холоднокровності та здатності діяти відповідно до встановлених процедур навіть у ситуаціях високого психоемоційного напруження.

Військовослужбовці з флегматичним типом темпераменту зазвичай відповідально ставляться до виконання поставлених завдань, ретельно аналізують ситуацію перед прийняттям рішення та здатні доводити розпочату справу до завершення. Вони ефективні під час виконання завдань, що потребують точності, уважності, витривалості та дотримання визначеного алгоритму дій. Завдяки емоційній стійкості флегматики можуть зберігати працездатність у тривалих стресових умовах, що позитивно впливає на їхню адаптацію до військової служби та бойової діяльності.

Водночас інертність нервових процесів може ускладнювати швидке пристосування до різких змін бойової обстановки, нестандартних ситуацій або необхідності миттєвого переходу до нових видів діяльності. У деяких випадках це може проявлятися у повільнішому прийнятті рішень, недостатній гнучкості або схильності діяти за звичним алгоритмом навіть тоді, коли ситуація потребує швидкої перебудови.

Для підвищення якості адаптації флегматикам важливо поступово формувати готовність до змін, розвивати швидкість реагування, ініціативність і гнучкість поведінки. За умов чіткої організації служби, зрозумілих завдань і належної підготовки військовослужбовці з таким типом темпераменту демонструють високий рівень надійності, стійкості та здатності ефективно виконувати завдання в умовах тривалого психофізичного навантаження.

Цей варіант показує флегматика не як "повільного", а як військовослужбовця зі своїми перевагами (стійкість, надійність, витривалість) і зонами розвитку (швидкість адаптації, гнучкість у нестандартних ситуаціях).

Меланхолік характеризується слабким типом нервової системи, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів та глибиною емоційних переживань. Для нього властиві уважність, відповідальність, схильність до детального аналізу ситуації та високий рівень емпатії. У військовому колективі такі особи можуть проявляти сумлінність, відповідальне ставлення до виконання завдань, здатність помічати важливі деталі та підтримувати побратимів завдяки розвиненій чутливості до емоційного стану інших.

У ході бойової діяльності меланхолік може ефективно виконувати завдання, що потребують зосередженості, точності, уважності та глибокого аналізу. Його схильність до обдумування ситуацій допомагає уникати необґрунтованих рішень і діяти виважено. Водночас підвищена емоційна чутливість може ускладнювати адаптацію до тривалого стресу, високої інтенсивності бойових навантажень, втрат або критичних зауважень. Сильні подразники та екстремальні ситуації можуть викликати стан психологічного виснаження, невпевненість у власних силах або тимчасове зниження активності.

У бойовій обстановці особливу увагу необхідно приділяти розвитку стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції та формуванню впевненості у власних можливостях. За сприятливих умов, підтримки з боку командирів і колективу, чіткої організації діяльності та поступового залучення до складніших завдань меланхоліки здатні успішно адаптуватися до військової служби.

Загалом меланхолічний тип темпераменту не є перешкодою для ефективної військової діяльності. Такі військовослужбовці можуть демонструвати високу відповідальність, дисциплінованість, уважність до деталей і відданість виконанню завдань. Водночас для підтримання їхньої психологічної стійкості важливими є сприятливий морально-психологічний клімат у підрозділі, підтримка колективу та розвиток здатності ефективно долати стресові ситуації [4; 7; 8].

Необхідно зазначити, що жоден тип темпераменту не є кращим чи гіршим. Кожен військовослужбовець має унікальне поєднання особистісних рис, а знання власних особливостей допомагає ефективніше адаптуватися до діяльності в бойових умовах, краще взаємодіяти з колегами по зброї та підтримувати психологічну готовність й стійкість під час виконання завдань за призначенням.

Знання темпераменту військовослужбовців є важливим під час виконання бойових завдань, оскільки допомагає командиру ефективніше організувати бойову роботу підрозділу та враховувати індивідуальні особливості кожного воїна. До основних причин враховувати темперамент військовослужбовців під час виконання бойових завдань можна віднести:

До основних причин, які зумовлюють необхідність врахування темпераменту військовослужбовців під час виконання бойових завдань, належать:

1. *Ефективний розподіл завдань.* Врахування темпераменту допомагає призначати військовослужбовців на ті завдання, де вони зможуть найкраще проявити свої сильні сторони та працювати максимально результативно.

2. *Прогнозування поведінки в екстремальних умовах.* Особливості темпераменту дозволяють краще передбачити реакцію людини на стрес, небезпеку, втому та інші фактори бойової обстановки.

3. *Покращення взаємодії в підрозділі.* Знання індивідуальних психологічних особливостей сприяє формуванню згуртованих команд, підвищує взаєморозуміння між військовослужбовцями та знижує ймовірність конфліктів.

4. *Підвищення ефективності командування.* Командир може обирати найбільш дієві способи постановки завдань, мотивації та контролю, враховуючи особливості кожного підлеглого.

5. *Підтримання боєздатності підрозділу.* Урахування темпераменту сприяє збереженню психологічної готовності й стійкості особового складу, зміцненню дисципліни та забезпеченню надійного виконання бойових завдань.

Крім того, під час організації бойової діяльності військовослужбовців сангвінічного темпераменту доцільно використовувати динамічний стиль комунікації, залучати їх до виконання завдань, що потребують оперативності, активної взаємодії та швидкого прийняття рішень, забезпечуючи належний контроль за виконанням поставлених завдань.

Військовослужбовцям холеричного темпераменту рекомендується ставити чіткі та конкретні завдання, визначати межі відповідальності й спрямовувати їхню високу активність на досягнення поставлених цілей.

Для військовослужбовців флегматичного темпераменту важливо завчасно доводити інформацію щодо виконання бойових завдань, враховувати потребу в послідовному опрацюванні отриманих вказівок та максимально використовувати їхню витримку, дисциплінованість і стабільність у діяльності.

Військовослужбовці меланхолійного темпераменту потребують чітких інструкцій, сприятливого морально-психологічного клімату та конструктивного зворотного зв'язку. Їхня схильність до ретельного аналізу й уважність до деталей є важливими перевагами під час виконання бойових завдань, що потребують високої точності.

Водночас урахування особливостей темпераменту сприяє більш ефективному формуванню бойових пар, екіпажів і підрозділів, оскільки дає змогу поєднувати військовослужбовців відповідно до їхніх індивідуально-психологічних особливостей, забезпечуючи взаємне доповнення їхніх сильних сторін.

Зокрема, поєднання військовослужбовців холеричного та флегматичного темпераментів сприяє підвищенню ефективності спільної діяльності, оскільки рішучість і оперативність холерика доповнюються витримкою, послідовністю та дисциплінованістю флегматика.

У спільній діяльності поєднання сангвінічного та меланхолійного темпераментів може сприяти ефективній взаємодії, оскільки сангвінік забезпечує високий рівень комунікації, швидку адаптацію до змін обстановки та підтримання позитивного психологічного клімату, тоді як меланхолік доповнює ці якості уважністю до деталей, відповідальністю та здатністю до глибокого аналізу інформації.

Поєднання холеричного та меланхолійного темпераментів може забезпечити ефективний розподіл функцій: холерик відповідає за оперативність, рішучість та ініціативність у діях, а меланхолік – за уважність, точність і детальний аналіз обстановки, що підвищує якість прийнятих рішень.

Взаємодія військовослужбовців сангвінічного та флегматичного темпераментів забезпечує ефективну діяльність, оскільки комунікабельність і активність сангвініка поєднуються зі стабільністю, витримкою та дисциплінованістю флегматика, що сприяє злагодженості дій під час виконання бойових завдань [4; 7; 8].

Важливо пам'ятати, що темперамент не визначає професійні якості військовослужбовця. Він лише характеризує особливості психічних реакцій (швидкість, емоційність, стійкість тощо). Рівень підготовки, досвід, дисципліна, мотивація та навички часто мають вирішальне значення для успішного виконання бойових завдань.

Висновки. Отже, темперамент є одним із важливих чинників, що впливає на особливості адаптації військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Він визначає швидкість реагування, характер емоційних проявів, рівень стійкості до навантажень та особливості взаємодії з іншими військовослужбовцями. Водночас жоден тип темпераменту не можна вважати однозначно переважним для виконання бойових завдань, оскільки кожен із них має як сильні сторони, так і певні особливості, які потребують розвитку та саморегуляції. Сангвінічний тип темпераменту сприяє швидкій адаптації до нових умов, ефективній комунікації та гнучкому реагуванню на зміни обстановки. Холеричний тип забезпечує активність, рішучість і здатність діяти в умовах високої динамічності, однак потребує розвитку емоційного контролю. Флегматичний тип характеризується високою стійкістю, витримкою та надійністю під час тривалих навантажень, хоча процес входження в нові умови може бути повільнішим. Меланхолічний тип, попри більшу чутливість до стресових факторів, вирізняється відповідальністю, уважністю та здатністю до глибокого аналізу ситуації. Саме усвідомлення сильних і слабких сторін свого темпераменту дозволяє військовослужбовцю підвищувати ефективність діяльності та зберігати адаптивність у складних умовах бойової обстановки.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення динаміки адаптаційних можливостей військовослужбовців із різними індивідуально-типологічними властивостями та розробка програми оптимізації процесу їхньої адаптації до бойових умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильченко С. Типи темпераменту та його вплив на життя і кар'єру. Happy Monday. 2026. URL: https://happymonday.ua/typy-temperamentu (дата звернення: 12.07.2026).

2. Вінс В. А., Дроздов А. І. Особливості впливу темпераменту на успішність професійної самореалізації дорослої особистості. Габітус. 2022. Вип. 43. С. 190–194. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.33

3. Гіппократ. Про природу людини Вибрані твори / пер. з давньогрец., упоряд. З. Бандрівський. Київ : Світ Успіху, 2015. 205 с.

4. Гнаткевич М. Що таке темперамент і як він впливає на ваше життя. 2025. URL: https://hnatkevych.com/blog/2025/shho-take-temperament/ (дата звернення: 12.07.2026).

5. Енциклопедія сучасної України. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: https://esu.com.ua/ (дата звернення: 12.07.2026).

6. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 272 с.
7. Типологія темпераменту в диференціальній психології. Історичні аспекти вчення про темпераменту. Файловий архів студентів. URL: https://studfile.net/preview/7806981/page:36/ (дата звернення: 12.07.2026).
8. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія: навч. посіб. Ч. І. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1252.html (дата звернення: 12.07.2026).
9. Чистовська Ю. Ю., Грек О. М., Карпич І. А., Борзик О. Б., Шавровська Н. В. Темперамент як чинник соціальної адаптації особистості на різних вікових етапах. Журнал "*Наукові* інновації та передові технології". 2026. № 3(55). С. 2772 – 2786. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-2772-2786
10. Харченко Н., Дробик М. Вплив темпераменту на особливості адаптації студентів різної статі. *Вісник* Національного університету оборони України, 67(3), 71–79. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-113-120
11. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
12. Юнг К. Г. Психологічні типи / пер. з нім. Київ : Видавництво Соломії Павличко "Основи", 2005. 576 с.

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.923.3:159.944.4
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.49

Косьянова О. Ю.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID: 0000-0001-9532-9981

Щапов Ю. В.
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри теорії та методики практичної психології
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID: 0000-0003-3583-5617

АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ В СТРУКТУРІ ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ

CHARACTER ACCENTUATIONS IN THE STRUCTURE OF POST-TRAUMATIC VULNERABILITY

У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язків між акцентуаціями характеру та вираженістю посттравматичної симптоматики в осіб із травматичним досвідом. Актуальність роботи зумовлена потребою у визначенні індивідуально-психологічних маркерів посттравматичної вразливості в умовах тривалого воєнного стресу. Вибірку становили 59 осіб різного віку та статі, які пережили травматичні події. Застосовано характерологічний опитувальник К. Леонгарда–Г. Шмішека, Опитувальник симптомів посттравматичного стресового розладу за DSM-5 (PCL-5), Перелік життєвих подій для DSM-5 (LEC-5) та Шкалу соціальної реадаптації (SRRS) Т. Холмса–Р. Раге. Статистичний аналіз включав описову статистику, рангову кореляцію Спірмена, FDR-корекцію Бенджаміні–Хохберга та ієрархічну множинну регресію. Середній показник PCL-5 становив 31,00 бала; 49,2% респондентів мали 31 бал і вище, а 39,0% – 33 бали і вище. Після корекції на множинні порівняння стійкі позитивні зв'язки з PCL-5 виявлено для неврівноваженої, тривожної та циклотимної акцентуацій. Регресійна модель цих трьох характеристик пояснювала 24,9% дисперсії PCL-5. За одночасного контролю травматичної експозиції та кумулятивного стресового навантаження незалежний статистично значущий внесок зберегла неврівноважена акцентуація (β=0,400; p=0,019). Отримані результати дають підстави розглядати характерологічні особливості як маркери вибіркової посттравматичної вразливості, але не як прямі причини ПТСР. Практичне значення полягає у можливості диференціювати психопрофілактичну й корекційну роботу з урахуванням характерологічного профілю особистості. Показники PCL-5 не мали статистично значущого прямого зв'язку ані з кумулятивним стресовим навантаженням Holmes–Rahe, ані з кількістю позначених травматичних подій LEC-5. Це підкреслює необхідність розрізняти обсяг пережитого стресу та індивідуальний спосіб посттравматичного реагування.

Ключові слова: акцентуації характеру, посттравматична симптоматика, ПТСР, психологічна вразливість, травматичний досвід, емоційна неврівноваженість, PCL-5, регресійний аналіз.

The article presents the results of an empirical study of the relationships between character accentuations and the severity of post-traumatic symptoms in people with traumatic experience. The relevance of the study is determined by the need to identify individual psychological markers of post-traumatic vulnerability under conditions of prolonged war-related stress. The sample included 59 participants of different ages and sexes who had experienced traumatic events. The assessment battery comprised the Leonhard–Schmieschek Character Accentuation Questionnaire, the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), the Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5), and the Holmes–Rahe Social Readjustment Rating Scale. Statistical analysis included descriptive statistics, Spearman rank correlations, the Benjamini–Hochberg false discovery rate correction, and hierarchical multiple regression. The mean PCL-5 score was 31.00; 49.2% of participants scored 31 or higher, and 39.0% scored 33 or higher. After correction for multiple comparisons, stable positive associations with PCL-5 were found for unbalanced, anxious, and cyclothymic accentuations. A regression model including these three characteristics explained 24.9% of the variance in PCL-5 scores. When traumatic exposure and cumulative psychosocial stress were controlled simultaneously, the unbalanced accentuation retained an independent statistically significant contribution (β=0.400; p=0.019). The findings support the interpretation of characterological features as markers of selective post-traumatic vulnerability rather than direct causes of PTSD. The practical value of the study lies in the possibility of differentiating preventive and corrective psychological interventions according to the individual characterological profile.

Key words: character accentuations, post-traumatic symptoms, PTSD, psychological vulnerability, traumatic experience, emotional instability, PCL-5, regression analysis.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Тривалий воєнний стрес, безпосередня загроза життю, вимушене переміщення, втрати, руйнування звичних соціальних зв'язків і повторювана експозиція до травматичних подій суттєво підвищують навантаження на механізми психологічної адаптації. Водночас навіть за подібної інтенсивності зовнішнього впливу посттравматичні наслідки суттєво різняться: у частини людей вони обмежуються тимчасовими стресовими реакціями, тоді як в інших формуються стійкі симптомокомплекси, що порушують повсякденне функціонування. Українські дослідження воєнної психотравматизації підкреслюють як широкий спектр воєнних стресорів, так і значення індивідуально-психологічних властивостей у посттравматичному реагуванні [1, с. 19–20; 2, с. 47–48].

Одним із можливих рівнів такої індивідуальної вразливості є характерологічний профіль. Акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми, за яких окремі риси набувають підвищеної вираженості та створюють вибіркову чутливість до певного типу психогенних впливів. У сучасній психології доцільно уникати спрощеного трактування акцентуації як патології: її адаптивне або дезадаптивне значення залежить від ситуації, ресурсів особистості та способів подолання. Емпіричне дослідження акцентуацій у контексті стресового подолання показало статистично значущі зв'язки окремих характерологічних профілів із вибором копінг-стратегій [3, с. 30].

Посттравматичний стресовий розлад є багатофакторним феноменом. Когнітивна модель А. Елерс і Д. Кларка пов'язує стійкість ПТСР із відчуттям серйозної актуальної загрози, яке підтримується негативними оцінками травми та особливостями автобіографічної пам'яті [9, с. 319]. Модель емоційного опрацювання розглядає страх як інформаційну структуру пам'яті та підкреслює значення активації й модифікації патологічних структур страху [10, с. 20]. Теорія подвійної репрезентації травми описує два типи пам'яті про травматичний досвід – вербально доступну та ситуаційно доступну [8, с. 670].

Емпіричні й оглядові роботи, присвячені особистісним чинникам посттравматичних реакцій, послідовно вказують на значення нейротизму, негативної емоційності, тривожності та інших стійких особистісних характеристик [4, с. 569; 13, с. 263; 11, с. 1]. Використання неефективних стратегій емоційної регуляції, зокрема експресивного пригнічення, пов'язане з більшою вираженістю симптомів ПТСР, тоді як когнітивна переоцінка – з меншою їх вираженістю [7, с. 296]. Окремі дані також показують, що копінг може опосередковувати зв'язок між особистісними рисами та посттравматичними результатами [14, с. e475].

Попри значний обсяг праць про особистісні чинники ПТСР, залишається недостатньо дослідженим питання, які саме акцентуйовані риси, виміряні в межах типологічного підходу К. Леонгарда–Г. Шмішека, мають найбільш стійкий статистичний зв'язок із сучасними скринінговими показниками посттравматичної симптоматики. Особливо важливо розрізняти просту парну пов'язаність та незалежний статистичний внесок: риса може корелювати з PCL-5, але втрачати значущість у багатофакторній моделі через спільну дисперсію з іншими характерологічними характеристиками. Саме це визначило логіку представленого емпіричного аналізу.

Мета дослідження – визначити характерологічні кореляти та незалежні статистичні предиктори вираженості посттравматичної симптоматики в осіб із травматичним досвідом з урахуванням рівня травматичної експозиції та кумулятивного психосоціального стресового навантаження. Для досягнення мети поставлено завдання: охарактеризувати профіль акцентуацій і посттравматичних показників; встановити стійкі кореляційні зв'язки акцентуацій із PCL-5, LEC-5 та Holmes–Rahe; перевірити незалежний внесок характерологічних змінних у множинній регресійній моделі; окреслити практичні наслідки для диференційованої психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Емпіричну вибірку становили 59 осіб різного віку та статі, які пережили травматичну подію протягом останніх років. Дослідження мало поперечний кореляційно-регресійний дизайн. Учасники заповнювали комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання характерологічних особливостей, вираженості посттравматичної симптоматики, травматичної експозиції та кумулятивного психосоціального стресового навантаження. Така побудова дозволила аналізувати не лише прямі зв'язки між акцентуаціями та PCL-5, а й перевірити, чи зберігається характерологічний внесок після статистичного контролю обсягу пережитих травматичних подій і життєвого стресу.

Для визначення акцентуацій характеру використано характерологічний опитувальник К. Леонгарда–Г. Шмішека. У масиві даних аналізувалися десять шкал: гіпертимна, збудлива, емотивна, педантична, тривожна, циклотимна, демонстративна, невірвноважена, дистимна та екзальтована. У контексті представленої роботи шкали розглядаються як кількісні характерологічні показники, а не як клінічні діагнози. Застосування методики Леонгарда–Шмішека для аналізу зв'язку акцентуацій із поведінкою подолання стресу представлене й у сучасних українських дослідженнях [3, с. 30].

Вираженість посттравматичної симптоматики оцінювалася за Опитувальником симптомів посттравматичного стресового розладу за DSM-5 (PCL-5). PCL-5 є самооцінювальною шкалою симптомів ПТСР, узгодженою з критеріями DSM-5; її первинна психометрична оцінка засвідчила належні показники надійності та валідності [6, с. 489]. У цій роботі аналізували безперервний сумарний показник PCL-5, а порогові значення 31 і 33 бали використовували лише для описової характеристики частки респондентів із клінічно релевантним рівнем симптоматики, а не для встановлення клінічного діагнозу.

Травматичну експозицію оцінювали за Переліком життєвих подій для DSM-5 (LEC-5). Для дослідниць-

кого аналізу використовувалася кількість позначених типів травматичних подій; цей показник у статті трактується як дослідницький індекс широти травматичної експозиції, а не як офіційний сумарний бал LEC-5. Кумулятивне психосоціальне стресове навантаження оцінювалося за Шкалою соціальної реадаптації (SRRS) Т. Холмса–Р. Раге, створеною для кількісної оцінки сумарної ваги значущих життєвих змін [12, с. 213–214]. У межах цієї статті показник SRRS не ототожнюється з прямим вимірюванням соціально-психологічної дезадаптації.

Статистична обробка включала описові показники, ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена, корекцію на множинні порівняння за процедурою Бенджаміні–Хохберга та ієрархічний множинний регресійний аналіз. Процедура Бенджаміні–Хохберга спрямована на контроль очікуваної частки хибних відхилень нульових гіпотез (false discovery rate) за множинного тестування [5, с. 289]. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p<0,05$. Для гіпертимної акцентуації кореляційний аналіз здійснювався за 58 валідними спостереженнями через одну пропущену клітинку; для інших основних змінних використано N=59.

Таблиця 1

Основні описові показники акцентуацій характеру та посттравматичного блоку (N=59)

Показник	M	SD
Емотивна акцентуація	15,59	4,41
Гіпертимна акцентуація	14,74	6,46
Збудлива акцентуація	14,73	4,92
Циклотимна акцентуація	14,32	5,90
Екзальтована акцентуація	14,32	6,52
Тривожна акцентуація	13,34	5,00
Демонстративна акцентуація	12,73	5,15
Неврівноважена акцентуація	11,90	4,99
Педантична акцентуація	11,86	3,94
Дистимна акцентуація	11,41	4,26
PCL-5	31,00	10,36
Holmes–Rahe	259,49	114,89
LEC-5, дослідницький індекс	5,15	–

Примітка. M – середнє значення; SD – стандартне відхилення. Для LEC-5 наведено кількість позначених типів травматичних подій; цей індекс не є офіційним сумарним балом методики.

Описова статистика показала, що в характерологічному профілі найвище середнє значення має емотивна акцентуація (M=15,59; SD=4,41), дещо нижчі – гіпертимна (M=14,74; SD=6,46) та збудлива (M=14,73; SD=4,92). Найбільша варіативність спостерігалася за екзальтованою та гіпертимною шкалами. Ці показники відображають структуру конкретної вибірки й не означають, що найвищі середні акцентуації автоматично є найбільш ризиковими щодо ПТСР: для оцінки вразливості принципове значення мають саме статистичні зв'язки з посттравматичними показниками.

Середній сумарний бал PCL-5 становив 31,00 (SD=10,36; діапазон 2–60). За межею 31 бал і вище перебували 29 із 59 респондентів (49,2%), а за більш консервативною межею 33 бали і вище – 23 особи (39,0%). Ці частки характеризують рівень самооцінюваної посттравматичної симптоматики у вибірці, а не поширеність клінічно діагностованого ПТСР; PCL-5 є самооцінювальним інструментом оцінки симптомів [6, с. 489].

Середній показник Holmes–Rahe дорівнював 259,49 бала (SD=114,89; діапазон 52–723), що свідчить про значну міжіндивідуальну варіативність кумулятивного життєвого стресу. Середня кількість позначених типів травматичних подій за дослідницьким індексом LEC-5 становила 5,15. Водночас кількість подій і їхня сумарна стресова вага не є тотожними конструктами: перший показник характеризує широту травматичної експозиції, другий – кумулятивне психосоціальне навантаження.

На кореляційному етапі найбільш виражений позитивний зв'язок із PCL-5 виявлено для неврівноваженої акцентуації ($\rho=0,459$; $p<0,001$). Значущими були також кореляції тривожної ($\rho=0,398$; $p=0,002$) та циклотимної ($\rho=0,371$; $p=0,004$) акцентуацій. Важливо, що всі три зв'язки зберегли значущість після FDR-корекції Бенджаміні–Хохберга. Це робить їх статистично стійкішими порівняно з номінально значущими результатами, які могли б виникнути внаслідок множинного тестування.

Психологічно цей результат узгоджується з оглядовими даними про роль негативної емоційності, нейротизму, тривожності та інших особистісних характеристик у посттравматичній вразливості [13, с. 263]. Висока неврівноваженість може бути пов'язана зі швидкими й інтенсивними емоційними реакціями, низькою толерантністю до фрустрації та труднощами повернення до базового рівня збудження після стресу. Тривожний профіль потенційно підсилює переоцінку загрози, очікування небезпеки та уникнення, що співвідноситься з когнітивною моделлю хронізації ПТСР [9, с. 319]. Циклотимність, своєю чергою, може відображати нестабільність емоційного фону й коливання активності, які ускладнюють послідовну саморегуляцію після травми.

Водночас акцентуації, пов'язані з PCL-5, не обов'язково були пов'язані з більшим кумулятивним життєвим стресом. Зокрема, тривожна та циклотимна акцентуації практично не корелювали з SRRS. Це важливе розмежування: виявлені зв'язки з посттравматичною симптоматикою не можна пояснити лише тим, що відповідні особи пережили більше стресових подій. Така інтерпретація узгоджується з дослідженнями, у яких особистісні характеристики розглядаються як чинники індивідуальної вразливості до посттравматичних реакцій, а не як простий індикатор обсягу травматичної експозиції [4, с. 569; 11, с. 1].

Натомість для дослідницького індексу LEC-5 після FDR-корекції збереглися позитивні кореляції з гіпертимною, збудливою, неврівноваженою, демонстративною, екзальтованою та педантичною акцентуаціями. Ці зв'язки не слід трактувати як доказ того, що характерологічні особливості спричи-

няють травматичні події. Проспективне дослідження особистісних і травма-пов'язаних чинників показало, що предиктори самої травматичної експозиції та предиктори вираженості симптомів після травми можуть відрізнятися [11, с. 1].

Таблиця 2

Статистично стійкі кореляції акцентуацій після FDR-корекції

Показник / акцентуація	ρ	p	p(FDR)
PCL-5 – Неврівноважена	0,459	<0,001	0,003
PCL-5 – Тривожна	0,398	0,002	0,009
PCL-5 – Циклотимна	0,371	0,004	0,013
LEC-5 – Гіпертимна	0,414	0,001	0,007
LEC-5 – Збудлива	0,396	0,002	0,007
LEC-5 – Неврівноважена	0,394	0,002	0,007
LEC-5 – Демонстративна	0,351	0,006	0,016
LEC-5 – Екзальтована	0,322	0,013	0,023
LEC-5 – Педантична	0,319	0,014	0,023

Окремо проаналізовано взаємозв'язки всередині травматичного блоку. Сумарний PCL-5 не мав статистично значущого зв'язку ані з Holmes–Rahe (ρ=0,111; p=0,401), ані з кількістю позначених подій LEC-5 (ρ=0,186; p=0,158). Водночас між LEC-5 та Holmes–Rahe виявлено сильний позитивний зв'язок (ρ=0,618; p<0,001). Це означає, що ширша травматична експозиція закономірно поєднувалася з більшим сумарним життєвим стресом, однак тяжкість PCL-5 у цій вибірці не зростала лінійно разом із кількістю подій. Такий результат не заперечує значення інтенсивності, типу або суб'єктивної значущості травми, які не можуть бути повністю відображені простим кількісним індексом.

Для перевірки незалежного внеску характерологічних змінних було побудовано ієрархічну множинну регресійну модель. До першого блоку включено неврівноважену, тривожну та циклотимну акцентуації як кореляти PCL-5, що зберегли значущість після FDR-корекції. Модель виявилася статистично значущою: $F(3,55)=6,08$; $p=0,001$; $R^2=0,249$; скоригований $R^2=0,208$. Отже, сукупно три характерологічні характеристики пояснювали 24,9% дисперсії сумарного бала PCL-5. Для багатофакторного феномену посттравматичної симптоматики це є змістовним, хоча й не вичерпним пояснювальним ефектом.

На другому кроці до моделі додано Holmes–Rahe та LEC-5 як контрольні показники стресового навантаження й травматичної експозиції. Загальний R^2 практично не змінився і становив 0,250; приріст поясненої дисперсії $\Delta R^2=0,001$ був статистично незначущим ($p=0,977$). Таким чином, у межах цього масиву даних додаткове лінійне врахування кількості травматичних подій і кумулятивного життєвого стресу не покращувало пояснення PCL-5 понад характерологічний блок.

За одночасного врахування всіх предикторів статистично значущим незалежним характерологічним предиктором залишилася лише неврівноважена акцентуація (B=0,830; β=0,400; p=0,019). Перевірка з робастними стандартними похибками HC3 також підтвердила стійкість ефекту (p=0,042). Тривожна та циклотимна акцентуації, попри значущі парні кореляції, в множинній моделі незалежного внеску не продемонстрували. Це ілюструє методологічно важливу різницю між кореляцією і статистичним предиктором: парний зв'язок може частково відображати спільні механізми емоційної нестійкості, які перекриваються між кількома шкалами.

Таблиця 3

Коефіцієнти фінальної регресійної моделі PCL-5

Предиктор	B (SE)	β	p
Константа	15,738 (5,874)	–	0,010
Holmes–Rahe	0,001 (0,015)	0,006	0,971
LEC-5	0,202 (1,557)	0,023	0,897
Тривожна	0,448 (0,330)	0,216	0,180
Циклотимна	−0,124 (0,318)	−0,070	0,699
Неврівноважена	0,830 (0,344)	0,400	0,019

Саме неврівноважена акцентуація виявилася найбільш переконливим маркером підвищеної посттравматичної симптоматики. Її психологічний зміст може бути пов'язаний із підвищеною реактивністю, імпульсивністю, труднощами гальмування емоційних реакцій та нестійкістю регуляції. У контексті травми такі характеристики потенційно ускладнюють поступове зниження фізіологічного й емоційного збудження, підтримують цикл реактивності на тригери та знижують ефективність когнітивного переосмислення. Ця інтерпретація узгоджується з даними про зв'язок стратегій емоційної регуляції з вираженістю ПТСР [7, с. 296] і про значення негативної емоційності та нейротизму [13, с. 263].

Разом з тим результати не дають підстав розглядати неврівноважену акцентуацію як причину ПТСР. По-перше, дослідження має поперечний дизайн і не встановлює часової послідовності змін. По-друге, характерологічні риси можуть впливати на симптоматику через опосередковувальні процеси – оцінку загрози, уникнення, регуляцію афекту, копінг і соціальну підтримку. По-третє, сам посттравматичний стан може тимчасово посилювати прояви емоційної нестійкості у самооцінювальних методиках. Тому термін «предиктор» у статті використовується виключно в статистичному значенні – як незалежний внесок змінної в регресійне пояснення PCL-5.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використовувати характерологічний профіль не для стигматизувального «типологізування» клієнтів, а для вибору акцентів психопрофілактичної та корекційної роботи. За вираженої емоційної неврівноваженості доцільно приділяти особливу увагу навичкам фізіологічної стабілізації, розпізнаванню ранніх ознак збудження, контролю імпульсивних реакцій, регуляції гніву й відновленню після тригерів. Для тривожного профілю перспективними є робота з переоцінкою загрози, катастрофізацією та уникненням; для циклотимного – моніторинг настрою, стабілізація режиму й дозування навантаження. Подібна диференціація відповідає загальному принципу персоналізації допомоги, але потребує окремої експериментальної перевірки ефективності.

Психологічна допомога при клінічно значущому ПТСР не повинна підмінятися роботою з акцентуаціями. Характерологічний профіль може використовуватися як додаткове джерело інформації при плануванні втручання, тоді як робота з травматичним досвідом може спиратися на когнітивні та експозиційні принципи, обґрунтовані в моделях ПТСР та емоційного опрацювання страху [9, с. 319; 10, с. 20]. Урахування емоційної регуляції та копінгу може допомогти адаптувати темп, зміст і послідовність психологічної роботи [7, с. 296; 14, с. e475].

Отримані дані мають кілька обмежень. Вибірка є відносно невеликою і не може розглядатися як репрезентативна для всіх осіб із травматичним досвідом. У роботі не деталізовано вплив віку, статі, типу травми, часу після події та характеру поточної загрози. PCL-5 є скринінговою шкалою, а не клінічним інтерв'ю. Дослідницький індекс LEC-5 відображає кількість позначених типів подій, але не інтенсивність, повторюваність і суб'єктивну значущість кожної травми. Holmes–Rahe характеризує кумулятивне стресове навантаження, а не безпосередню соціально-психологічну дезадаптацію. Нарешті, поперечний дизайн не дозволяє встановити причинний напрям виявлених статистичних асоціацій.

Перспективним є подальше дослідження на більших і стратифікованих вибірках із використанням клінічного інтерв'ю для ПТСР, окремої валідованої шкали дезадаптації, стандартизованих показників емоційної регуляції та копінгу. Особливу цінність матиме проспективний дизайн, у якому характерологічні риси вимірюються до або якомога ближче до травматичної експозиції, а симптоматика – повторно в кількох часових точках. Це дозволить точніше відокремити доморбідну вразливість від змін особистісного самосприйняття, пов'язаних із самим посттравматичним станом.

Висновки. Емпіричний аналіз показав, що акцентуації характеру мають диференційовані зв'язки з посттравматичними показниками. Найбільш стійкі позитивні кореляції з PCL-5 після FDR-корекції встановлено для неврівноваженої (ρ=0,459), тривожної (ρ=0,398) та циклотимної (ρ=0,371) акцентуацій. Це свідчить, що емоційна нестійкість, підвищена тривожність і циклічність афективного реагування можуть бути маркерами підвищеної посттравматичної вразливості.

Регресійний аналіз уточнив структуру цих взаємозв'язків. Сукупність неврівноваженої, тривожної та циклотимної акцентуацій пояснювала 24,9% дисперсії PCL-5. Після одночасного контролю травматичної експозиції та кумулятивного психосоціального стресу незалежний статистично значущий внесок зберегла неврівноважена акцентуація (β=0,400; p=0,019). Включення Holmes–Rahe та LEC-5 практично не збільшило пояснювальну здатність моделі, що вказує на самостійне значення характерологічного блоку в межах досліджуваного масиву.

Середній PCL-5 становив 31,00 бала; 49,2% респондентів мали 31 бал і вище, а 39,0% – 33 бали і вище. Ці показники свідчать про значну представленість клінічно релевантної симптоматики, але не є підставою для встановлення діагнозу ПТСР без клінічної оцінки. Кількість травматичних подій LEC-5 була сильно пов'язана з кумулятивним стресом Holmes–Rahe, однак обидва показники не мали прямого статистично значущого зв'язку з PCL-5 у цій вибірці.

Практично характерологічний профіль доцільно використовувати як додатковий орієнтир для персоналізації психологічної допомоги: при неврівноваженості – посилювати роботу з емоційною та фізіологічною регуляцією, при тривожності – з оцінкою загрози та уникненням, при циклотимності – зі стабілізацією режиму й моніторингом коливань настрою. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, застосуванням проспективного дизайну, прямим вимірюванням дезадаптації та експериментальною апробацією диференційованої програми психологічної профілактики й корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Глущук А. О., Кандибал А. С., Оданельчук Н. С. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 6 (82). С. 19–25. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-19-25
2. Данилюк І. П., Богучарова О. С. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2023. Т. 2, № 18. С. 47–55. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).7
3. Косьянова О. Ю., Андреадакі А. Роль акцентуацій характеру у формуванні адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. *Наука і освіта.* 2025. № 2. С. 30–36. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-2-4
4. Aidman E. V., Kollaras-Mitsinikos L. Personality dispositions in the prediction of posttraumatic stress reactions. *Psychological Reports*. 2006. Vol. 99, No. 2. P. 569–580. DOI: https://doi.org/10.2466/pr0.99.2.569-580
5. Benjamini Y., Hochberg Y. Controlling the False Discovery Rate: A Practical and Powerful Approach to Multiple Testing. *Journal of the Royal Statistical Society. Series B (Methodological)*. 1995. Vol. 57, No. 1. P. 289–300. DOI: https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x
6. Blevins C. A., Weathers F. W., Davis M. T., Witte T. K., Domino J. L. The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and Initial Psychometric Evaluation. *Journal of Traumatic Stress.* 2015. Vol. 28, No. 6. P. 489–498. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.22059
7. Boden M. T., Westermann S., McRae K., Kuo J., Alvarez J., Kulkarni M. R., Gross J. J., Bonn-Miller M. O. Emotion Regulation and Posttraumatic Stress Disorder: A Prospective Investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 2013. Vol. 32, No. 3. P. 296–314. DOI: https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.296
8. Brewin C. R., Dalgleish T., Joseph S. A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review.* 1996. Vol. 103, No. 4. P. 670–686. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.4.670
9. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy.* 2000. Vol. 38, No. 4. P. 319–345. DOI: https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0

10. Foa E. B., Kozak M. J. Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin.* 1986. Vol. 99, No. 1. P. 20–35. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20

11. Gil S. Personality and trauma-related risk factors for traumatic exposure and for posttraumatic stress symptoms (PTSS): A three-year prospective study. *Personality and Individual Differences.* 2015. Vol. 83. P. 1–5. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.034

12. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. Journal of *Psychosomatic Research.* 1967. Vol. 11, No. 2. P. 213–218. DOI: https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4

13. Jakšić N., Brajković L., Ivezić E., Topić R., Jakovljević M. The role of personality traits in posttraumatic stress disorder (PTSD). *Psychiatria Danubina.* 2012. Vol. 24, No. 3. P. 256–266. URL: https://hrcak.srce.hr/106234

14. Mattson E., James L., Engdahl B. Personality Factors and Their Impact on PTSD and Post-traumatic Growth is Mediated by Coping Style Among OIF/OEF Veterans. *Military Medicine.* 2018. Vol. 183, No. 9–10. P. e475–e480. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usx201

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.922.1:316.356.2
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.50

Хмара М.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри кафедри кримінально-правових
та адміністративно-правових дисциплін
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
ORCID: 0000-0003-2228-0069

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА МЕХАНІЗМИ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ Й ЕГАЛІТАРНИХ ЗАСАД У СІМ'Ї

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND MECHANISMS OF THE INTERFERENCE BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EGALITARIAN PRINCIPLES IN THE FAMILY

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз емоційного інтелекту як провідної психологічної детермінанти імплементації та утвердження принципів гендерної егалітарності в сучасній сімейній системі. Обґрунтовано інтердепендентний характер зазначених феноменів та їхній інтегральний вплив на характер, спрямованість і модус інтерперсональної матримоніальної взаємодії. На основі системно-структурного підходу розкрито змістове наповнення дескрипторів емоційного інтелекту (емпатійного потенціалу, емоційної сензитивності, комунікативної лабільності та навичок вольової саморегуляції) у контексті мінімізації соціорольової асиметрії в родині. Констатовано, що високий індекс емоційної компетентності подружжя виступає потужним фасилітатором інтерсуб'єктивного взаєморозуміння, редукує конфліктогенність, оптимізує процеси консенсусного узгодження прагматичних, фінансових та парентальних виховних завдань без апеляції до ригідних патріархальних стереотипів. У межах дослідження диференційовано комплекс психологічних чинників, що опосередковують готовність партнерів до колаборації, серед яких: структура самооцінки, інтегральний рівень особистісної самоповаги, рефлексивна зрілість та когнітивна деконструкція трансгенераційного досвіду нуклеарної родини походження. Доведено, що дефіцитарність рефлексії та емоційна індиферентність детермінують латентні форми гендерної нерівності, імпліцитну девальвацію репродуктивно-побутової праці та психологічну дистанціацію подружжя. Визначено праксіологічне значення результатів, що полягає в можливості їх впровадження у практику сімейного консультування, дошлюбної пропедевтики молоді та проектування тренінгових програм розвитку емоційної культури. Окреслено вектори подальших пошуків, орієнтованих на емпіричну верифікацію визначених зв'язків у сім'ях різної структурно-функціональної архітектоніки.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна компетентність, емпатія, гендерна рівність, гендерна паритетність, егалітарний шлюб, матримоніальна взаємодія, сімейна система, рефлексивність, парентальні практики.

The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of emotional intelligence as a key psychological determinant of the implementation and consolidation of the principles of gender egalitarianism within the contemporary family system. The interdependent nature of these phenomena and their integral influence on the character, orientation, and mode of interpersonal marital interaction are substantiated. Based on a systemic-structural approach, the study elucidates the substantive dimensions of the descriptors of emotional intelligence–namely empathic potential, emotional sensitivity, communicative flexibility, and volitional self-regulation skills–in the context of minimizing socio-role asymmetry within the family. It is established that a high level of spouses' emotional competence serves as a powerful facilitator of intersubjective mutual understanding, reduces conflict proneness, and optimizes consensus-based decision-making regarding practical, financial, and parental responsibilities without reliance on rigid patriarchal stereotypes.

The study further identifies a set of psychological factors that mediate partners' readiness for collaboration, including the structure of self-esteem, the overall level of personal self-respect, reflective maturity, and the cognitive deconstruction of the transgenerational experience of the family of origin. It is demonstrated that deficits in reflection and emotional indifference contribute to latent forms of gender inequality, the implicit devaluation of reproductive and domestic labor, and psychological distancing between spouses. The practical significance of the findings lies in their potential application in family counseling, premarital education programs, and the development of training initiatives aimed at fostering emotional competence and emotional culture. Finally, the article outlines directions for future research focused on the empirical verification of the identified relationships across families with diverse structural and functional characteristics.

Key words: emotional intelligence, emotional competence, empathy, gender equality, gender parity, egalitarian marriage, marital interaction, family system, reflectivity, parenting practices.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Актуальність порушеної проблеми зумовлена інтенсифікацією впливу психологічних чинників на гармонізацію сімейної взаємодії, серед яких провідне місце належить емоційному інтелекту та гендерній рівності. Емоційний інтелект виступає предиктором здатності партнерів до рефлексії емоційних станів, емпатії, саморегуляції та конструктивної комунікації. Водночас гендерна рівність у сімейній підсистемі рефлексується через паритетність, взаємоповагу, диференціацію сімейних обов'язків на засадах справедливості та спільне прийняття рішень [1, с. 29]. Попри це, у реальних практиках сімейної взаємодії констатується персистентність гендерних стереотипів, дефіцит емоційної компетентності та деструкції міжособистісного порозуміння, що детермінує зниження задоволеності шлюбом. Окреслена суперечність обґрунтовує доцільність емпіричного вивчення психологічних аспектів взаємозв'язку емоційного інтелекту та гендерної рівності в контексті подружніх відносин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному дискурсі психологічної науки проблематика емоційного інтелекту позиціонується як фундаментальний чинник детермінації міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції та розвитку емпатії суб'єктів. Зокрема, у дослідженнях О. Бабяк [1] та Т. Комар [2] обґрунтовано роль емоційного інтелекту як базової прелімінарної умови конструктивної комунікації та гармонізації сімейної взаємодії. Водночас у науковому доробку Х. Маркович, А. Шардакова [3], Т. Хлівнюк, К. Кулава та Н. Горпиненко [4], зосередженому на проблемах гендерної паритетності, акцентується на імперативності утвердження егалітарних засад у сім'ї, збалансованого розподілу рольових функцій, взаємоповаги та нівелювання дискримінаційних стереотипів. Попри вагомий теоретико-емпіричний базис у межах обох дослідницьких напрямів, питання психологічного взаємозв'язку емоційного інтелекту та гендерної рівності в контексті подружніх відносин залишається диференційованим та недостатньо розробленим. Необхідність експлікації механізмів впливу емоційної компетентності партнерів на специфіку реалізації принципів гендерної рівності в сімейній підсистемі визначає науковий вектор цього дослідження.

Мета статті полягає в теоретико-психологічному аналізі та експлікації специфіки взаємозв'язку емоційного інтелекту й гендерної рівності в контексті сімейних відносин.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз та концептуалізувати сутність дефініцій «емоційний інтелект» і «гендерна рівність» у сучасній психологічній науці.

2. Проаналізувати особливості та характер детермінації зазначених феноменів у системі інтерперсональної сімейної взаємодії.

3. Визначити й систематизувати психологічні чинники, що зумовлюють або обмежують реалізацію принципів гендерної рівності в сімейній підсистемі.

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому дискурсі феномен емоційного інтелекту концептуалізується як інтегративна здатність особистості до рефлексії власної емоційної сфери, дешифрування емоційних станів інших суб'єктів, а також до вольової саморегуляції та архітектоніки конструктивної інтерперсональної взаємодії. Компонентна структура зазначеного конструкту верифікується через емпатію, емоційну сензитивність, самоконтроль, комунікативну лабільність та копінг-компетентність у деструктивних чи конфліктних ситуаціях [6, с. 282]. У просторі сімейного функціонування емоційний інтелект виступає базовим прелімінарним чинником досягнення психологічної інтимності, інтерсуб'єктивної підтримки та автентичної комунікації між партнерами.

Водночас гендерна рівність трактується як базовий імператив паритетності прав, можливостей та соціально-психологічної відповідальності обох статей у мікро- та макросоціальних сферах життєдіяльності. У площині подружніх взаємин цей принцип об'єктивується через егалітарну модель взаємодії, взаємну атракцію та повагу, диференціацію рольових функцій на засадах справедливості та колегіальність прийняття рішень. Денотація гендерної рівності передбачає деконструкцію традиційних гендерних стереотипів щодо сімейних ролей та утвердження психологічно зрілих, консенсусних форм матримоніального співжиття [5, с. 400]. Відтак, емоційний інтелект та гендерна паритетність постають інтердепендентними (взаємозалежними) категоріями, які когнітивно й поведінково детермінують модус сімейної взаємодії та інтегральний психологічний добробут партнерів.

У системі інтерперсональної сімейної взаємодії емоційний інтелект об'єктивується через спроможність партнерів до ідентифікації та верифікації як власних емоційних станів, так і емоційних проявів іншого, адекватну експресивну відповідь на них, емпатійне реагування, а також через вольову саморегуляцію та аффективну стриманість у деструктогенних ситуаціях. У просторі мікросоціального функціонування сім'ї емоційна компетентність набуває стратегічного значення, оскільки щоденна комунікація подружжя детермінована постійною потребою в консенсусному узгодженні інтересів, сумісному розв'язанні прагматичних (побутових), виховних та соціально-рольових завдань. Високий рівень розвитку цього конструкту оптимізує відкритість комунікативних каналів, мінімізує індекс конфліктогенності, стимулює генезу довіри та взаємної поваги [7]. Натомість дефіцитарність емоційної саморегуляції виступає предиктором ескалації суперечностей, перцептивних викривлень, фрустраційних станів, маніпулятивних паттернів поведінки та хронічної психологічної дистанціації.

У структурі матримоніальних відносин емоційний інтелект маніфестується також через здатність суб'єктів до конструктивного копінгу в конфліктних ситуаціях. Навички активного слухання, рефлексія емоційних переживань візаві, контроль над імпуль-

сивними афективними реакціями та урахування поточного психоемоційного статусу партнера формують підґрунтя для автентичної діалогічної взаємодії. Це нівелює ризики актуалізації деструктивних моделей комунікації, заснованих на екскулпації (звинуваченні), домінуванні або суггестивному емоційному тиску. Відтак, емоційний інтелект постає фундаментальним чинником стабілізації подружніх стосунків та інтегрального психологічного добробуту сімейної системи.

У системі інтерперсональної сімейної взаємодії гендерна рівність об'єктивується через партнерський характер відносин, паритетну участь жінки та чоловіка в процесах прийняття рішень, диференціацію сімейних ролей та відповідальності на засадах справедливості, а також взаємну легітимізацію права кожного суб'єкта на індивідуальну самореалізацію. В окресленій моделі взаємодії архітектоніка подружніх стосунків базується не на жорстко фіксованих патріархальних стереотипах, а на консенсусних домовленостях, взаємоповазі та релевантному врахуванні потреб обох партнерів. Гендерна егалітарність у сім'ї виступає базовим прелімінарним чинником формування простору психологічної безпеки, що оптимізує можливість експресії когніцій, почуттів та експектацій (очікувань) без ризику стигматизації, засудження чи дискримінації [4, с. 26].

Водночас у значній частині сімейних систем констатується персистентність традиційних патріархальних уявлень про соціорольовий статус жінки та чоловіка, що виступає когнітивним бар'єром на шляху конструювання егалітарних взаємин. Окреслені стереотипні паттерни зумовлюють гендерну асиметрію у диференціації домашніх обов'язків, парціальну деструкцію відповідальності за виховання дітей, дисбаланс фінансового забезпечення чи нерівномірність інвестицій в «емоційну працю». Як наслідок, зазначена деструкція детермінує зростання рівня психоемоційного напруження, фрустрації, переживання суб'єктивної несправедливості та редукцію якості інтерперсональної комунікації. З огляду на це, практична імплементація принципів гендерної рівності в матримоніальну сферу актуалізує потребу не лише в когнітивній соціальній рефлексії, а й у психологічній готовності партнерів до колаборації, взаємоповаги та деконструкції реліктових поведінкових моделей.

Ось академічно вивірений варіант перефразування вашого тексту, адаптований під стандарти сучасного наукового психологічного дискурсу. У тексті усунено загальновживані та описові звороти, а замість них впроваджено концептуальні категорії.

Імплементація принципів гендерної рівності в мікросоціальний простір сім'ї постає складним, багатовимірним процесом, детермінованим не лише макросоціальними чинниками (соціально-економічними умовами, рівнем правосвідомості чи суспільними трансформаціями), а й системою ендогенних психологічних факторів, що визначають модус інтерперсональної взаємодії подружжя. Сама на рівні повсякденної міжособистісної комунікації, паттернів рольової диференціації, стратегій прийняття рішень, специфіки емоційного реагування та інтерсуб'єктивного ставлення до партнера об'єктивується реальний, а не декларативний статус егалітарності чоловіка та жінки [4, с. 28]. Відтак, експлікація психологічних детермінант, що зумовлюють утвердження гендерної паритетності в сімейних відносинах, уможливлює поглиблений аналіз механізмів гармонізації подружньої взаємодії та латентних причин виникнення структурно-функціонального дисбалансу в сімейній системі.

Одним із провідних психологічних предикторів цього процесу є емоційна зрілість особистості, що маніфестується через здатність суб'єкта до рефлексії власних ментальних переживань, вольового контролю експресивних реакцій, локус-контролю (прийняття відповідальності) за власну поведінку та конструювання взаємин на засадах альтруїстичної поваги до візаві. Емоційно зріла особистість редукує прагнення до самоствердження через механізми домінування, гіперконтролю або девальвації (знецінення) партнера. Навпаки, їй притаманна схильність до колаборації, діалогічної взаємодії, консенсусного компромісу та аксіологічного визнання рівноцінності іншої людини. У просторі матримоніального функціонування зазначене набуває особливої ваги, оскільки саме емоційна інфантильність (незрілість) часто виступає тригером ескалації конфліктів, ревнощів, фрустраційних станів, маніпулятивних стратегій, прагнення до патерналістської влади чи нав'язування реліктових стереотипних ролей. Таким чином, емоційна зрілість формує стійкий психологічний базис для егалітарної взаємодії, за якої кожен із партнерів ідентифікується як автономна, самоцінна суб'єктивність [2, с. 324].

Інтердепендентним (взаємопов'язаним) із зазначеним конструктом постає рівень розвитку емоційного інтелекту особистості. Цей феномен передбачає здатність до ідентифікації власних емоційних станів та експресивних проявів інших суб'єктів, їх релевантну інтерпретацію, вольову саморегуляцію, а також аплікацію емоційної інформації з метою архітектоніки ефективної міжособистісної взаємодії. У контексті гендерної паритетності в сім'ї емоційний інтелект реалізує стратегічну функцію, оскільки виступає фасилітатором (полегшувачем) інтерсуб'єктивного взаєморозуміння між партнерами, мінімізує ризики актуалізації агресивних, девальвуючих чи суггестивних форм комунікації та оптимізує процес обговорення дискусійних питань. Суб'єкти з високим індексом емоційного інтелекту демонструють зрілу рефлексію не лише власних потреб, а й внутрішнього психоемоційного статусу партнера, що детермінує нівелювання деструктивних односторонніх імперативів та перехід до консенсусного врахування взаємних інтересів. У площині матримоніального функціонування це знаходить вияв у здатності до колегіального вирішення прагматичних (побутових), фінансових, виховних чи професійно-рольових питань не з позиції домінування або сили, а на засадах емпатійної співучасті та егалітарного партнерства [6, с. 284].

Валідною (значущою) психологічною детермінантою в окресленому контексті виступає емпатія, яка концептуалізується як здатність до емоційного співпереживання, когнітивного та афективного розуміння психічних станів іншого суб'єкта. Емпатійний потенціал уможливлює вихід за межі егоцентричного досвіду особистості, забезпечує перцепцію ситуації з позиції партнера, а також дозволяє ідентифікувати його труднощі, актуальні потреби й експектації (очікування). У просторі матримоніального функціонування емпатія виступає фасилітатором інтерсуб'єктивної підтримки, толерантності, комунікативної тактності та аксіологічного визнання індивідуального внеску кожного у спільну життєдіяльність. За умови сформованості в подружжя здатності до емпатійного розуміння суттєво мінімізуються ризики ригідного нав'язування патріархальних рольових стереотипів, ігнорування інтересів візаві або девальвації його емоційних та фізичних інвестицій у сім'ю. Натомість дефіцитарність емпатії детермінує емоційну індиферентність, егоцентризм та гіпосензитивність (нечутливість) до психофізичного перевантаження іншого, що екстраполюється на сферу розподілу домашніх обов'язків, виховних практик та емоційної взаємодопомоги [3, с. 195]. Відтак емпатія постає однією з базових психологічних прелімінарних умов імплементації егалітарних відносин у сім'ї.

Істотний детермінуючий вплив на реалізацію гендерної рівності здійснює характер комунікативної культури подружжя. Цей конструктор інтегрує в собі здатність до автентичної експресії когніцій та почуттів, активного слухання, ведення діалогу без актуалізації деструктивних стратегій (приниження, агресії чи суггестивного тиску), а також до консенсусного узгодження рольової диференціації, обов'язків та відповідальності. Саме в комунікативному просторі об'єктивується рівень функціонування сім'ї як паритетної системи. Якщо інтерперсональна взаємодія базується на екскулпаціях (взаємних звинуваченнях), імперативному (наказовому) тоні, фруструючому ігноруванні чи емоційному шантажі, верифікація гендерної рівності є проблематичною, навіть за умов її формальної декларації. Натомість конструктивна комунікація оптимізує узгодження позицій, редукує індекс психоемоційного напруження та стимулює генезу взаємної поваги [7]. Комунікативна зрілість дозволяє партнерам здійснювати колегіальний аналіз питань професійної кар'єри, батьківства, прагматичного (побутового) та фінансового забезпечення, рекреації та самореалізації без апеляції до жорстких гендерних шаблонів.

Диференційованим (самостійним) вагомим чинником постає система гендерних установок, диспозицій та стереотипів, інтерналізованих (засвоєних) особистістю в процесі первинної та вторинної соціалізації. Окреслені внутрішні когнітивні конструкти детермінують специфіку перцепції чоловіком і жінкою своїх рольових функцій у сім'ї, експлікують їхні уявлення про «нормативність» чи «автентичність» розподілу обов'язків між партнерами. Якщо суб'єкт на ранніх етапах онтогенезу інтерналізував патріархальні паттерни, де маскулінність асоціюється виключно з домінуванням, фінансовим забезпеченням та гіперконтролем, а фемінінність – із суггестивною турботою, субмісивністю (підпорядкуванням) та репродуктивно-побутовою працею, то навіть за умов декларативної екстернальної орієнтації на егалітаризм у внутрішньому просторі особистості констатується персистентність психологічних бар'єрів до його практичної імплементації. Зазначені диспозиції нерідко маніфестуються у латентних (прихованих) формах: експектації (очікуванні) ексклюзивної відповідальності жінки за психоемоційний мікроклімат у сім'ї, менеджмент побуту, догляд за дітьми та провайдинг допомоги літнім родичам; а також у переконанні, що чоловічий гендерний статус виключає експресію вразливості або активне залучення до парентальних (батьківських) практик догляду [8, с. 1658]. З огляду на це, утвердження гендерної паритетності актуалізує потребу не лише у трансформації екстернальної поведінки, а й у глибинній психологічній готовності партнерів до деконструкції стереотипів, критичної рефлексії власних переконань та модифікації ригідних моделей реагування.

Релевантною психологічною детермінантою в окресленому контексті виступає також структура самооцінки та інтегральний рівень самоповаги особистості. Суб'єкт із гармонійною (адекватною) самооцінкою, як правило, нівелює потребу в експеріорному самоствердженні через девальвацію (приниження) візаві або імплементацію стратегій домінування й патерналістської влади. Така особистість толерантніше легітимізує право партнера на суверенність когніцій, індивідуальні психологічні межі, професійний генезис та самореалізацію. Натомість деструктивна або лабільна (нестійка) самооцінка виступає предиктором ескалації особистісної тривожності, ревнощів, гіперкомпенсаторної потреби в контролі та прагнення до субмісії (підпорядкування) іншого з метою нівелювання внутрішньої інсекутивності (невпевненості). У площині матримоніального функціонування зазначене об'єктивується через резистентність (опір) до делегування відповідальності, страх редукції інтерперсонального авторитету, негативну перцепцію професійного успіху партнера чи блокування процесів перерозподілу рольових функцій [8, с. 1660]. Відтак, особистісна самоповага постає базовим прелімінарним чинником конструювання егалітарної моделі подружніх відносин.

Не менш значущим психологічним предиктором виступає рівень розвитку рефлексивності, яка дефініюється як здатність особистості до аналізу власних паттернів поведінки, мотиваційної сфери, диспозицій та інтерперсональних наслідків власної активності. Рефлексивна компетентність уможливлює верифікацію відповідності власних вчинків імперативам поваги, справедливості та егалітарності. Завдяки високому рівню рефлексивності суб'єкт спроможний диференціювати внутрішні реакції або експектації (очікування), ідентифікуючи ті, що ґрунтуються не на реальних потребах сімейної сис-

теми, а на інтерналізованих соціорольових зразках поведінки. У матримоніальній взаємодії рефлексія забезпечує детекцію латентних (прихованих) форм гендерної асиметрії: нерівномірного розподілу «емоційної праці», імпліцитної девальвації репродуктивно-побутової роботи, автоматичного делегування відповідальності за парентальні виховні практики одному з партнерів та амбівалентного ставлення до професійного генезису подружжя. Саме здатність до самомоніторингу та когнітивної перебудови власної позиції виступає базовою умовою внутрішніх трансформацій особистості, без яких реальна гендерна паритетність залишається на декларативно-екстернальному рівні [1, с. 33].

Диференційованим (окремим) значущим чинником виступає рівень психологічної готовності особистості до партнерської взаємодії. Партнерські стосунки передбачають не лише когнітивно-позитивне ставлення до ідеї рівності, а й здатність до її перманентної поведінкової об'єктивації в повсякденній життєдіяльності. Окреслений конструкт детермінує готовність до колегіального прийняття рішень, диференціації обов'язків на засадах консенсусних домовленостей та реальних можливостей суб'єктів (а не за ригідною гендерно-рольовою ознакою), а також провайдинг підтримки професійних та особистісних інтенцій (прагнень) партнера, легітимізацію його рівного права на рекреацію, саморозвиток та суверенність персонального простору. Психологічна інфантильність або неготовність до паритетності часто маніфестується у стратегіях уникання локус-контролю (відповідальності), тенденціях до екстерналізації (перекладання) значної частини репродуктивно-побутового чи психоемоційного навантаження на візаві, а також у прагненні до пролонгації ієрархічної структури матримоніальних взаємин [2, с. 325]. Відтак, базовою детермінантою постає саме внутрішня диспозиція особистості на колаборацію, а не на коопетицію (суперництво) чи моносистемне (одностороннє) керівництво сімейною підсистемою.

У структурі психологічних детермінант доцільно виокремити толерантність до індивідуально-психологічних відмінностей. Гендерна егалітарність у сімейній підсистемі не передбачає нівелювання індивідуальних дескрипторів або нівелювання диференціації між чоловіком та жінкою. Її сутнісний зміст полягає в аксіологічному визнанні рівноцінності обох суб'єктів за умов наявності різних типів темпераменту, поведінкових паттернів, професійних пріоритетів, модусів експресії емоцій та життєвих стратегій особистості. Інтерперсональна толерантність уможливлює редукцію перцепції цих відмінностей як загрози власному соціорольовому статусу, трансформуючи їх у ресурс для взаємної інтерференції та комплементарності (взаємодоповнення) [5, с. 401].

Значний детермінуючий вплив має також трансгенераційний психологічний досвід нуклеарної (батьківської) родини. Саме в сім'ї походження суб'єкт первинно інтерналізує інтерперсональні моделі взаємодії між статями, паттерни рольової диференціації, форми афективного реагування, а також когнітивні конструкти влади, імперативу обов'язку, турботи та локус-контролю. За умов домінування в батьківській родині атмосфери взаємоповаги, підтримки та відносного балансу обов'язків, вірогідність репродукції егалітарної моделі у власному шлюбі екстраполяційно зростає. Якщо ж на етапах раннього онтогенезу дитина фіксувала домінування одного з батьківських суб'єктів, девальвацію праці іншого, емоційну депривацію (холодність) або ригідний поділ ролей, зазначені деструкції констатуються у свідомості як «нормативні» та інтегруються у власні сімейні сценарії [7]. З огляду на це, когнітивна рефлексія та деконструкція досвіду первинної сімейної соціалізації постає базовим прелімінарним етапом генезу гендерно чутливої та психологічно зрілої подружньої взаємодії.

Висновки. У результаті теоретико-методологічного аналізу обґрунтовано, що емоційний інтелект та гендерна рівність постають інтердепендентними (взаємозалежними) психологічними феноменами, які здійснюють детермінуючий вплив на характер та модус інтерперсональної сімейної взаємодії. Емоційний інтелект виступає базовим предиктором спроможності партнерів до рефлексії власної емоційної сфери, дешифрування психоемоційних станів візаві, а також до вольової саморегуляції та архітектоніки конструктивного комунікативного простору. Водночас гендерна паритетність у структурі матримоніальних відносин об'єктивується через взаємну атракцію та повагу, егалітарну диференціацію рольових функцій і локус-контролю, колегіальність у процесах прийняття рішень, а також через аксіологічне визнання права кожного з суб'єктів на індивідуальну самореалізацію та особистісну автономію.

Констатовано, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту виступає прелімінарним чинником створення оптимальних психологічних умов для імплементації принципів гендерної егалітарності в сімейну підсистему. Зокрема, сформований емпатійний потенціал, емоційна сензитивність, комунікативна лабільність та навички вольової саморегуляції фасилітують (полегшують) утвердження паритетного типу взаємодії, мінімізують індекс конфліктогенності, оптимізують процеси консенсусного узгодження інтерперсональних інтересів подружжя й забезпечують простір психоемоційної безпеки для обох суб'єктів. Натомість дефіцитарність емоційної компетентності, ригідні гендерні стереотипи, низький рівень рефлексивності та деструкції комунікативної культури постають бар'єрами на шляху конструювання егалітарних взаємин, детермінуючи соціорольову асиметрію, психологічну дистанціацію та зростання рівня фрустраційної напруженості в родині.

Обґрунтовано, що практична реалізація гендерної паритетності в матримоніальних відносинах зумовлена інтегральним комплексом психологічних детермінант, серед яких провідна роль належить емоційній зрілості, емпатії, структурі самооцінки, готовності до колаборації, толерантності до інди-

відуально-психологічних відмінностей, а також когнітивній рефлексії власних диспозицій та поведінкових паттернів. Синергія окреслених чинників формує стійкий психологічний базис для гармонізації сімейного функціонування, заснованого на взаємній атракції, інтерсуб'єктивній співпраці та структурно-функціональному балансі між партнерами.

Таким чином, емоційний інтелект слід кваліфікувати як фундаментальний імперативний ресурс конструювання гендерно егалітарних матримоніальних відносин, тоді як гендерну паритетність – як базову детермінанту повноцінного афективного генезу особистості в просторі шлюбу та сім'ї. Інтердепендентність (взаємозв'язок) окреслених феноменів має не лише теоретико-методологічне, а й праксіологічне (прикладне) значення, оскільки може виступати концептуальним підґрунтям у процесах психологічного консультування та супроводу сімейних систем, дошлюбної пропедевтики (підготовки) молоді, проектування тренінгових програм розвитку емоційної компетентності, а також у межах формування гендерно чутливого модусу сімейної комунікації.

Вектори подальших наукових пошуків орієнтовані на емпіричну верифікацію взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту подружжя та специфікою об'єктивації гендерної егалітарності в сімейних системах різної структурно-функціональної архітектоніки (типології). Науковий інтерес становить також експлікація детермінуючого впливу вікових, соціокультурних та професійно-рольових чинників на характер окресленого інтердепендентного зв'язку. Окремим прикладним завданням постає проектування, лонгітюдне моделювання та апробація комплексу психолого-педагогічних інтервенцій (програм), спрямованих на фасилітацію розвитку емоційної компетентності та імплементацію коаліційних партнерських засад у простір матримоніальних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабяк О. О. Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2021. Т. 1, No 16. С. 29-44. DOI: https://doi.org/10.33189/epsn.v1i16.139

2. Комар Т. Емоційний інтелект як фактор особистісної готовності до подружнього життя. Psychology Travelogs. 2024. No 4. С. 324-332. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-31

3. Маркович Х. М., Шардакова А. С. Ґендерна рівність у сімейних відносинах: правові аспекти захисту прав жінок та чоловіків у шлюбі. Аналітично-порівняльне правознавство. 2024. No 5. С. 193-198. DOI https://doi.org/10.24144/2788-6018.2024.05.30

4. Хлівнюк Т. П., Кулава К. О., Горпиненко Н. В. Впровадження гендерно-чутливого та конфліктологічного підходів у соціальній роботі з різними клієнтами на рівні територіальних громад. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2023. No 1 (125). С. 26-33. DOI: https://doi.org/10.24139/2312-5993/2023.01/026-033.

5. Цимбалюк А. О., Васюк К. М. Особливості стратегій вирішення конфлікту в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики : матеріали конференції МЦНД, м. Кропивницький, Україна, 06 черв. 2025 р. Кропивницький, 2025. С. 400-402.

6. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. No 1. С. 282– 288.

7. Perera C., Bakrania S., Ipince A., Nesbitt-Ahmed Z., Obasola O., Richardson D. et al. Impact of social protection on gender equality in low– and middle-income countries: a systematic review of reviews. Campbell Systematic Reviews. 2022. Vol. 18, No. 2. Art. cl2-1240. DOI: https://doi.org/10.1002/cl2.1240.

8. Raj A., Kumra T., Darmstadt G. L., Freund K. M. Achieving gender and social equality: more than gender parity is needed. Academic Medicine. 2019. Vol. 94, No. 11. P. 1658-1664. DOI: https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002877

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ; ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:331.5
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.51

Іващенко А. І.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0000-0002-5059-739X

Завальська О. В.
здобувачка ІІ курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 «Психологія»
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID: 0009-0000-8886-0459

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ КАР'ЄРНИХ ЗМІН

EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF MATURE WOMEN IN THE CONDITIONS OF CAREER CHANGES

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів професійної адаптації жінок зрілого віку в умовах кар'єрних змін. Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до професійної гнучкості та мобільності в умовах соціально-економічних трансформацій і невизначеності ринку праці. Теоретично обґрунтовано сутність професійної адаптації як багатовимірного процесу, що включає когнітивно-мотиваційний, емоційно-вольовий і соціально-поведінковий компоненти. Визначено провідні психологічні ресурси адаптації, зокрема життєстійкість, кар'єрну адаптивність, самоефективність, саморегуляцію та здатність до смислотворення. Емпіричне дослідження проведено на базі Херсонського обласного центру зайнятості за участю 50 жінок віком 42–52 років, які перебували у процесі кар'єрних змін. Використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, опитувальник життєстійкості С. Мадді та методику оцінки кар'єрної адаптивності М. Савікаса. Результати засвідчили, що лише 20% респонденток мають високий рівень адаптації, тоді як 80% перебувають у стані зниженого або нестійкого адаптаційного потенціалу. Виявлено численні статистично значущі взаємозв'язки між показниками адаптації, життєстійкості, інтернальності та кар'єрної адаптивності. Найбільш сильні кореляції зафіксовано в емоційно-вольовому компоненті, що свідчить про визначальну роль внутрішньої стійкості та контролю у процесі професійної адаптації. Отримані результати підтверджують, що психологічні ресурси виступають ключовим чинником успішної адаптації жінок у період кар'єрних змін і можуть бути основою для розробки психокорекційних та тренінгових програм підтримки.

Ключові слова: професійна адаптація, психологічні ресурси, жінки зрілого віку, кар'єрні зміни, життєстійкість, кар'єрна адаптивність, емпіричне дослідження.

The article presents the results of an empirical study of psychological resources of professional adaptation in middle-aged women undergoing career changes. The relevance of the study is обусловлена increasing demands for professional flexibility and mobility in the context of socio-economic transformations and labor market uncertainty. Theoretical analysis defines professional adaptation as a multidimensional process including cognitive-motivational, emotional-volitional, and social-behavioral components. Key psychological resources are identified, including hardiness, career adaptability, self-efficacy, self-regulation, and meaning-making capacity. The empirical study was conducted at the Kherson Regional Employment Center and involved 50 women aged 42–52 experiencing career transitions. A комплекс of psychodiagnostic tools was applied: the Social-Psychological Adaptation Scale (K. Rogers & R. Diamond), Hardiness Survey (S. Maddi), and Career Adapt-Abilities Scale (M. Savickas). The results indicate that only 20% of participants demonstrate a high level of adaptation, while 80% show reduced or unstable adaptive potential. Numerous statistically significant correlations were found between adaptation, hardiness, internal locus of control, and career adaptability. The strongest relationships were observed within the emotional-volitional component, highlighting the critical role of psychological resilience and perceived control in successful adaptation. The findings confirm that psychological resources are a key determinant of effective professional adaptation in women during career transitions and may serve as a basis for developing psychological support and intervention programs.

Key words: professional adaptation, psychological resources, middle-aged women, career transitions, hardiness, career adaptability, empirical research.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні трансформації в Україні відбуваються в умовах повномасштабної війни, що суттєво змінює структуру ринку праці, професійні траєкторії та життєві стратегії населення. Вимушене переміщення, втрата роботи, зміна соціального статусу та необхідність швидкої професійної переорієнтації зумовлюють різке зростання вимог до адаптаційних можливостей особистості. У цих умовах особливої актуальності набуває проблема професійної адаптації як механізму відновлення життєвої стабільності та інтеграції у нові соціально-професійні реалії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптації особистості належить до фундаментальних наукових проблем, що досліджується у межах різних галузей знання – психології, соціології, педагогіки, філософії та біології. Її міждисциплінарний характер зумовлений складністю самого феномену адаптації, який охоплює як внутрішньопсихічні процеси, так і взаємодію людини із соціальним середовищем [2].

У сучасній науці адаптація розглядається як універсальний механізм забезпечення життєдіяльності людини, що проявляється у здатності до пристосування до змінних умов середовища. У психологічній науці адаптація постає як складний багатовимірний процес взаємодії особистості та середовища (Ж. Піаже, Г. Сельє, С. Максименко).

Не менш важливим є уточнення змісту поняття «професія». Воно походить від латинського слова «professio», що означає «офіційно оголошене заняття» [5]. У соціологічному та психологічному дискурсі професія розглядається як соціально значуща діяльність, що потребує спеціальної підготовки та є джерелом самореалізації особистості. Значний внесок у дослідження цього феномену зробили М. Вебер, який трактував професію як покликання, та Е. Дюркгейм, який пов'язував її з розподілом праці як основою соціальної інтеграції [1].

У психологічному словнику професійна адаптація визначається як процес, що характеризується формуванням індивідуального стилю діяльності й включенням до системи виробничих і соціальних відносин [4, с. 375]. Такий підхід підкреслює системний характер адаптації, яка охоплює різні рівні функціонування людини.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє перейти до розгляду сутності феномену професійної адаптації як складової життєвого та професійного становлення особистості. У цьому контексті доцільним є звернення до визначення професійної адаптації, запропонованого А.В. Шиделком, який розглядає її як процес або результат пристосування працівника до особливостей робочого місця й організації праці, що залежить від рівня професійної підготовки, особистісних якостей та соціального досвіду [5, с. 155].

Професійна адаптація постає як цілісний процес інтеграції особистості у професійне середовище, що включає оволодіння новими знаннями та навичками, перебудову внутрішніх психологічних структур, системи цінностей та професійної ідентичності.

Особливої значущості проблема професійної адаптації набуває для жінок у період дорослого віку, який часто збігається з кризою середини життя (Е. Еріксон, Л. Карамушка). У цей віковий період жінка переживає комплексні зміни: фізіологічні трансформації (пременопаузальний період), зміну сімейних ролей (синдром «порожнього гнізда», відповідальність за старших батьків), а також переоцінку життєвих цінностей та посилення потреби в самоактуалізації та реалізації власного потенціалу, що узгоджується з положеннями гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу).

Кар'єрні зміни (переходи) в цьому контексті часто мають не ситуативний, а глибинний характер та пов'язані з пошуком автентичного професійного шляху, подоланням «скляної стелі» або зміною професійного вектору. Вони супроводжуються психологічним напруженням, невизначеністю та необхідністю адаптації до нових соціально-професійних умов. Водночас такі переходи нерідко відбуваються після кар'єрних перерв – тимчасового припинення професійної діяльності, що може ускладнювати повторне включення в роботу [3].

У сучасному професійному світі кар'єрні перерви можуть бути зумовлені різними життєвими та професійними обставинами. До них належать відновлення після хвороби чи нещасних випадків, відпустка для догляду за дитиною, допомога недієздатним родичам, академічна або творча діяльність, навчання чи підвищення кваліфікації, стажування, робота за кордоном тощо. Такі перерви можуть тривати від кількох місяців до декількох років та суттєво впливати на подальшу професійну траєкторію особистості.

Водночас кар'єрна перерва не обов'язково має виключно негативний вплив на подальший професійний розвиток. Навпаки, вона може створювати простір для переосмислення попереднього професійного досвіду, рефлексії щодо власних потреб і цінностей, особистісного зростання та набуття нових компетентностей. У певних випадках така пауза може сприяти відновленню ресурсів, зниженню професійного виснаження та запобіганню професійному вигоранню [3].

Водночас тривале перебування поза професійним середовищем може ускладнювати повторне включення до трудової діяльності, особливо за умови суттєвих змін на ринку праці або втрати актуальності частини професійних навичок. Таким чином, повернення до професійної діяльності після кар'єрної перерви може розглядатися як окремий різновид кар'єрного переходу, що потребує не лише професійної, а й психологічної адаптації. Успішність такого переходу значною мірою залежить від наявності внутрішніх ресурсів особистості, готовності до змін, здатності переосмислювати власний професійний досвід, а також від доступності зовнішньої підтримки. Особливого значення в цьому процесі набувають професійні мережі, освітні програми, можливості підвищення кваліфікації та інші форми підтримки, які сприяють відновленню професійної

впевненості та полегшують повернення особи на ринок праці.

З позицій сучасних теорій кар'єрного розвитку (Д. Супер, Д. Холл, М. Савікас) такі зміни розглядаються як нормативні етапи професійного становлення, що потребують активізації адаптаційних ресурсів особистості. Водночас цей процес ускладнюється впливом гендерних стереотипів та проявами ейджизму на ринку праці, що підкреслюється у межах гендерного підходу (С. де Бовуар, К. Гілліган). Разом з тим зазначений період може виступати ресурсним етапом для розвитку кар'єрної гнучкості, переорієнтації життєвих стратегій та самореалізації.

З огляду на зазначене, ключовим чинником успішної професійної адаптації виступають психологічні ресурси особистості, які забезпечують ефективне подолання труднощів та інтеграцію в нові умови професійної діяльності. До провідних психологічних ресурсів належать життєстійкість (С. Мадді), що визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу; кар'єрна адаптивність (М. Савікас), яка відображає готовність до професійних змін; самоефективність, що забезпечує впевненість у власних можливостях; а також навички саморегуляції та ефективні копінг-стратегії. А також важливу роль відіграє також здатність до смислотворення, яка дозволяє особистості переосмислювати життєвий досвід та інтегрувати нові професійні цілі у загальну систему життєвих цінностей.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати психологічні ресурси професійної адаптації як структуровану систему взаємопов'язаних компонентів. Зокрема, у наукових підходах до аналізу адаптації доцільно виокремлювати: когнітивно-мотиваційний компонент, що відображає уявлення особистості про власні можливості, професійні цілі та спрямованість на розвиток; емоційно-вольовий компонент, який охоплює здатність до саморегуляції, стресостійкість, життєстійкість та емоційну стабільність; а також соціально-поведінковий компонент, що проявляється у характері взаємодії з професійним середовищем, рівні активності, гнучкості та здатності до конструктивного подолання труднощів. Такий підхід дозволяє не лише цілісно описати процес професійної адаптації, але й операціоналізувати його для подальшого емпіричного дослідження через систему відповідних психодіагностичних показників.

Незважаючи на значну кількість досліджень проблеми адаптації особистості у вітчизняній та зарубіжній психології, питання психологічних особливостей професійної адаптації жінок зрілого віку в умовах кар'єрних трансформацій залишається недостатньо дослідженим, що й зумовлює актуальність даного емпіричного дослідження.

Метою дослідження є емпіричне вивчення психологічних ресурсів професійної адаптації жінок зрілого віку в умовах кар'єрних змін.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до мети статті було проведено дослідження на базі Херсонського обласного центру зайнятості. У ньому взяли участь 50 жінок віком 42–52 років, які перебували у процесі кар'єрних змін. У межах даного дослідження кар'єрні зміни визначаються як процес професійного переходу, що включає втрату попереднього місця роботи, період вимушеного безробіття, подальше працевлаштування та початкову стадію професійної адаптації на новому робочому місці (тривалістю до 2–3 місяців). Додатковими чинниками варіативності виступають різноманітність професійних траєкторій, можливі перерви у зайнятості, а також вплив соціально-економічних умов. Такий підхід дозволяє більш глибоко дослідити психологічні детермінанти адаптації в окресленій соціально-віковій групі.

Відповідно до теоретичного аналізу, професійна адаптація розглядається як багатовимірний процес, що включає когнітивно-мотиваційний, емоційно-вольовий та соціально-поведінковий компоненти. З огляду на це для емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, таких як: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; методика визначення рівня життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey); методика оцінки кар'єрної адаптивності (Career Adapt-Abilities Scale – CAAS) М. Савікаса.

Отримані результати дозволили виявити ключові тенденції у структурі адаптаційного потенціалу досліджуваних. Аналіз показників за шкалою «адаптація» засвідчив, що лише 20% респонденток мають високий рівень адаптації. Дана група характеризується здатністю до ефективної взаємодії з соціальним середовищем, емоційною стабільністю та відсутністю виражених внутрішніх конфліктів. 50% перебуває у так званій «зоні невизначеності», що свідчить про нестійкість адаптаційних процесів і потребу у додаткових внутрішніх та зовнішніх ресурсах. Водночас 30% респонденток демонструють низький рівень адаптації, що вказує на наявність значних труднощів у процесі пристосування до нових професійних умов. Отримані результати свідчать про те, що для переважної більшості досліджуваних жінок (80%) ситуація втрати роботи та необхідність кар'єрної переорієнтації у віці 42–52 років є психологічно складною та супроводжується зниженням адаптаційного потенціалу, що, у свою чергу, актуалізує значущість психологічних ресурсів як ключового чинника, що забезпечує ефективність професійної адаптації.

Поглиблений аналіз дозволив розкрити внутрішню структуру психологічних ресурсів через систему взаємозв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації, життєстійкості та кар'єрної адаптивності. Застосування коефіцієнта кореляції r-Пірсона дало змогу виявити статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними та визначити характер їх взаємодії. За результатами інтеркореляційної матриці, у структурі професійної адаптації жінок у період кар'єрних змін простежуються численні статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Найбільш тісні

кореляційні зв'язки зафіксовано в межах емоційно-вольового (регуляторного) блоку (Табл. 1).

Зокрема, встановлено дуже високий позитивний зв'язок між адаптацією (A) та життєстійкістю (B) ($r = 0,98$; $p \leq 0,01$), а також між життєстійкістю (B) та контролем (C) ($r = 0,99$; $p \leq 0,01$). Дані результати свідчать про те, що здатність зберігати внутрішню стійкість та контролювати життєві обставини є фундаментальною умовою успішної професійної адаптації, а отже, можна стверджувати, що жінки, які володіють високим рівнем життєстійкості, краще справляються зі стресом змін, швидше відновлюють психологічну рівновагу та активніше включаються у процес професійного розвитку.

Високі кореляційні зв'язки виявлено між адаптацією (A) та інтернальністю (I) ($r = 0,92$; $p \leq 0,01$), а також між інтернальністю (I) та життєстійкістю (B) ($r = 0,94$; $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити – внутрішній локус контролю відіграє важливу роль у процесі адаптації, оскільки сприяє відчуттю відповідальності за власне життя і професійний шлях. У такому випадку жінка виступає активним суб'єктом змін, а не пасивним їх об'єктом, що значно підвищує ефективність адаптаційних процесів.

У межах когнітивно-мотиваційного блоку зафіксовано значущі позитивні зв'язки між адаптацією (A) та кар'єрною адаптивністю (F) ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$), а також між самоприйняттям (E) та кар'єрною впевненістю (H) ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$). Такі результати вказують на те, що позитивне ставлення до себе, усвідомлення власних ресурсів і віра у свої професійні можливості сприяють формуванню впевненості у побудові кар'єри. Ймовірно, саме через прийняття себе як компетентного фахівця активізується здатність до планування, прийняття рішень та професійного самовизначення.

Окрім цього, виявлено зв'язок між емоційною комфортністю (D) та турботою про майбутнє (G) ($r = 0,53$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що емоційна стабільність створює підґрунтя для формування довгострокових цілей і стратегій. А тому, слід зазначити, що у стані психологічної рівноваги особистість більш схильна до осмислення перспектив та планування професійного розвитку.

За критеріями соціально-поведінкового блоку встановлено значущі зв'язки між інтернальністю (I) та контролем кар'єри (J) ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$), а також між кар'єрною допитливістю (K) та іншими показниками активності (зокрема адаптацією (A) ($r = 0,60$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що активна життєва позиція, зацікавленість у нових можливостях та готовність досліджувати професійне середовище сприяють більш ефективному управлінню власною кар'єрою.

Окремо слід виділити зв'язок між прийняттям ризику (L) та кар'єрною впевненістю (H) ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$), що може вказувати на те, що готовність діяти в умовах невизначеності підсилює впевненість у власних професійних рішеннях. Водночас зафіксовано негативний зв'язок між контролем кар'єри (J) та прийняттям ризику (L) ($r = – 0,55$; $p \leq 0,01$), що, ймовірно, відображає певний баланс між прагненням до стабільності та схильністю до ризикованих дій у процесі побудови кар'єри.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження окреслюють перспективи практичного застосування та подальших наукових досліджень у сфері професійної адаптації жінок у період кар'єрних змін. Встановлено, що ключову роль у забезпеченні ефективності адаптації відіграють психологічні ресурси особистості, зокрема життєстійкість, кар'єрна адаптивність та здатність до соціально-психологічної інтеграції, що визначає їх розвиток як пріоритетний напрям психологічного супроводу.

Також доцільним є впровадження комплексних рекомендацій для підтримки жінок зрілого віку на індивідуальному, організаційному та консультативно-психологічному рівнях. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та апроба-

Таблиця 1

Інтеркореляційна матриця взаємозв'язків між показниками професійної адаптації жінок у період кар'єрних змін

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
A	–	0,98**	0,97**	0,95**	0,88**	0,63**	0,58**	0,63**	0,92**	0,57**	0,60**	0,55**
B	0,98**	–	0,99**	0,96**	0,85**	0,60**	0,55**	0,61**	0,94**	0,56**	0,59**	0,54**
C	0,97**	0,99**	–	0,94**	0,84**	0,59**	0,54**	0,60**	0,93**	0,55**	0,58**	0,53**
D	0,95**	0,96**	0,94**	–	0,82**	0,57**	0,53**	0,58**	0,90**	0,54**	0,57**	0,52**
E	0,88**	0,85**	0,84**	0,82**	–	0,63**	0,58**	0,63**	0,80**	0,52**	0,55**	0,50*
F	0,63**	0,60**	0,59**	0,57**	0,63**	–	0,58**	0,63**	0,55**	0,57**	0,60**	0,51*
G	0,58**	0,55**	0,54**	0,53**	0,58**	0,58**	–	0,60**	0,52**	0,51*	0,55**	0,50*
H	0,63**	0,61**	0,60**	0,58**	0,63**	0,63**	0,60**	–	0,56**	0,55**	0,60**	0,55**
I	0,92**	0,94**	0,93**	0,90**	0,80**	0,55**	0,52**	0,56**	–	0,57**	0,60**	0,55**
J	0,57**	0,56**	0,55**	0,54**	0,52**	0,57**	0,51*	0,55**	0,57**	–	0,60**	– 0,55**
K	0,60**	0,59**	0,58**	0,57**	0,55**	0,60**	0,55**	0,60**	0,60**	0,60**	–	0,51*
L	0,55**	0,54**	0,53**	0,52**	0,50*	0,51*	0,50*	0,55**	0,55**	– 0,55**	0,51*	–

Умовні позначення: A – адаптація; B – життєстійкість; C – контроль (Мадді); D – емоційна комфортність; E – самоприйняття; F – кар'єрна адаптивність; G – турбота про майбутнє; H – кар'єрна впевненість, I – інтернальність; J – контроль кар'єри; K – кар'єрна допитливість; L – прийняття ризику. * – значущість на рівні $p \leq 0,05$, ** – значущість на рівні $p \leq 0,01$.

цією програм розвитку життєстійкості й кар'єрної адаптивності, вивченням ефективності інтервенцій щодо подолання вікових стереотипів, а також аналізом впливу організаційного середовища на адаптаційні процеси. Реалізація цих підходів сприятиме підвищенню рівня професійної адаптації та формуванню інклюзивного і психологічно безпечного професійного простору. Отримані результати є особливо значущими в умовах сучасних соціальних викликів в Україні, де професійна адаптація все частіше відбувається у ситуаціях вимушених кар'єрних змін.

Висновки. Професійна адаптація жінок зрілого віку в умовах кар'єрних змін є багатовимірним процесом, що охоплює когнітивно-мотиваційні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти й визначається рівнем розвитку психологічних ресурсів. Встановлено, що значна частина досліджуваних переживає труднощі адаптації, зокрема перебуває у стані невизначеності або демонструє низький рівень адаптації. Провідними ресурсами виступають життєстійкість, інтернальність, кар'єрна адаптивність та емоційна стабільність. Виявлені тісні взаємозв'язки між адаптацією та життєстійкістю підтверджують ключову роль емоційно-вольового компоненту. Внутрішній локус контролю сприяє формуванню активної професійної позиції, тоді як когнітивно-мотиваційні ресурси забезпечують орієнтацію на розвиток і планування кар'єри. Готовність до змін та прийняття ризику підвищують гнучкість адаптації. Отже, психологічні ресурси утворюють цілісну систему, що забезпечує ефективну адаптацію та можуть бути основою програм психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманюк З.М. Свобода як фактор соціокультурних трансформацій сучасного українського суспільства: монографія / З.М. Атаманюк. Одеса: Гельветика, 2020. 316 с.
2. Єрьоменко О.А. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–218.
3. Рідей Н.М. Огляд типів кар'єрних переходів. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія.* Т. 35(74), 2024. С. 46–50.
4. Шапар В.Б. Сучасний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
5. Шиделко А.В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2016. Вип. 2. С. 151–159.

Дата першого надходження статті до видання: 19.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 159.944.4:331.44
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.52

Коляда Н. В.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID: 0000-0002-6108-3482

Завадська К. В.
здобувачка вищої освіти
факультету іноземної філології та соціальних комунікацій
Сумського державного університету
ORCID: 0009-0000-3567-1865

ЕМОЦІЙНА ВТОМА ДОГЛЯДАЛЬНИКІВ У РОБОТІ З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ

EMOTIONAL EXHAUSTION OF CAREGIVERS WORKING WITH INDIVIDUALS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Актуальність теми дослідження зумовлена специфікою роботи надавачів послуг доглядальницького характеру, чия професійна діяльність потребує тривалої і безпосередньої взаємодії із клієнтом та емоційної замученості, глибокої емпатії у поєднанні із високою відповідальністю за життя та здоров'я отримувачів послуг, низьким рівнем оплати праці, дефіцитом персоналу та загальним браком ресурсів у сфері соціального захисту вразливих груп населення. Описані чинники сприяють розвитку хронічного стресу, викликаного виснаженням особистісного ресурсу та тривалим емоційним напруженням.

У статті розкривається сутність емоційної втоми, її чинники та наслідки, з якими у певній мірі стикаються усі працівники, незалежно від сфери їхньої діяльності. Досліджуються особливості прояву емоційної втоми серед працівників сфери догляду за особами з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень. Емпіричне дослідження здійснюється на основі припущення щодо зв'язку між рівнем емоційної втоми доглядальника та стажем роботи, і погіршенням сприйняття респондентами соціально-психологічного клімату установи зі збільшенням рівня емоційної втоми. Отримані результати свідчать про часткову залежність між стажем роботи та рівнем емоційної втоми та відсутність значущої залежності між оцінкою соціально-психологічного клімату установи та емоційною втомою; ураховуючи отримані результати, прояви даної проблеми в організації є незначними, а отже доцільною є подальша її профілактика. Зафіксовані показники сприяють формулюванню висновків щодо їхньої теоретичної та практичної значущості, можливих подальших напрямів дослідження проблеми емоційної втоми.

Ключові слова: емоційна втома, доглядальник, емоційна втома доглядальника, люди з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, соціально-психологічний клімат.

The relevance of the research topic is due to the specificity of work dedicated to providing caregiving services; this professional activity requires long-term and direct interactions with the client, emotional involvement and deep empathy, combined with high responsibility for the well-being of service recipients, low wages, shortage and a general lack of resources. The mentioned factors contribute to the development of chronic stress caused by the depletion of personal resources and prolonged emotional strain. The article explores the nature of emotional exhaustion, its causes and consequences, framing it as a problem that, to varying degrees, affects all employees regardless of their profession. The research focuses on specific characteristics of emotional exhaustion among caregivers, working in the field of providing services for people with intellectual disabilities. The empirical study is based on a hypothesis of a connection between the level of emotional exhaustion of the caregiver and their work experience in the field, as well as a worsening of a respondents' perception of socio-psychological climate of the organization with an increase in the level of emotional exhaustion. The obtained results indicate a partial connection between the work experience and the level of emotional exhaustion, and a lack of significant dependence between the perception of the socio-psychological climate and the level of emotional exhaustion. Considering that the level of manifestation of a problem in the establishment is not significant, its further prevention is advised. The recorded results contribute to the formulation of conclusions regarding their theoretical and practical significance, as well as the information on the possible further directions of research.

Key words: emotional exhaustion, caregiver, emotional exhaustion of a caregiver, people with intellectual disabilities, socio-psychological climate.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Характерною для будь-якого сучасного, функціонуючого суспільства є розвинена система підтримки вразливих груп населення, елементами якої є численні державні структури, громадські організації і, у їх межах, конкретні працівники, головне завдання яких – це виконання дій доглядальницького характеру та надання психологічної і соціальної підтримки отримувачам послуг та їхнім родинам. Особливо актуальними такі послуги є для вразливих категорій населення, що потребують особливого, особистісно-орієнтованого підходу, який враховує не лише нозологію клієнта загалом, а і його бажання, функціональні здібності, здатність перебувати у колективі і продуктивно сприймати заходи реабілітаційного характеру. Із урахуванням цього, такими послугами часто користуються особи з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень.

Поширеною проблемою серед представників сфери догляду є емоційна втома, причина якої – невідповідність між високими професійними вимогами та низькими особистісними ресурсами, що має негативний вплив як на психологічний стан самого доглядальника, так і на якість виконуваної ним роботи. Ефективна професійна взаємодія з клієнтами нерідко потребує значної емоційної залученості, емпатії та психологічної гнучкості, усі з яких надають змогу продуктивно взаємодіяти з отримувачами послуги, що часто потребують особливого догляду у зв'язку зі специфічними потребами, викликаними когнітивними факторами.

Значна частина робіт на тему емоційної втоми загалом, та емоційної втоми у догляді за людьми з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, стосується «інформальних доглядальників», тобто тих, хто має особисті стосунки із людиною з інвалідністю, а отже здійснює піклування безоплатно та поза межами спеціалізованих установ. Проведення даного дослідження було зумовлено недостатньою репрезентацією проблеми емоційної втоми доглядальників за особами з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень у контексті професійних надавачів послуг.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характерним для дослідження емоційної втоми у контексті доглядальників за особами з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень серед іноземних авторів є вивчення проблеми із урахуванням досвіду інформальних доглядальників. У зв'язку з цим, для аналізу використовуємо дослідження, здійснені серед представників доглядальницьких професій за різними цільовими аудиторіями. Дослідженнями займались: К. Блом, А. Рейс, Л. Ленкастер, Е. Янг, К. Мілліган,. Гензе, Ш. Джонсон, К. Вейман, Дж. Броссон, Л. Фелісіано, А. Зайдлер та ін., Б. Тейлор, Я. Барлінг, Д. П. Грахалес-Гарсія та ін., Е. Клаус та ін., А. де лас М. Кампос-Пуенте та ін., Ш. Крішнан, М. К. Йорк, Д. Бакус, П. С. Гейн, тощо.

У вітчизняній літературі, дослідження часто зосереджені на синдромі емоційного вигорання, що не є тим самим явищем. Дослідженням питання саме емоційної втоми займались Н. В. Шель, В. Олефір та О. Прокопенко.

Подібний інтерес до проблеми емоційної втоми доглядальників, у поєднанні із її відносно недостатньою репрезентованістю серед вітчизняних дослідників, свідчить про її актуальність та необхідність подальшого вивчення.

Мета дослідження. Виявити особливості прояву емоційної втоми доглядальників за особами з інвалідність внаслідок інтелектуальних порушень на прикладі працівників громадської організації «Феліцитас».

Виклад основного матеріалу. Для визначення проблеми емоційної втоми, що також відома як «емоційне виснаження», у межах даного дослідження використовуємо терміни, що окреслюють її як відчуття вичерпання емоційних ресурсів людини, яке є результатом невідповідності між високими професійними вимогами та низькими особистими ресурсами (Н. Ян) [11]; це відчуття емоційного знесилення та перенавантаження через накопичений стрес з особистого чи професійного життя (С. Гонсалвеш, Р. С. Матош) [6].

Початком концепції емоційної втоми є її тісний зв'язок із проблемою професійного вигорання та досліджень у його контексті. Із урахуванням цього, процес дослідження емоційної втоми поділяємо на два умовні періоди: емоційна втома у контексті професійного вигорання і емоційна втома як самостійне явище.

Першою значимою згадкою емоційної втоми стало її використання у дослідження 1981 року К. Маслач та С. Джексон, де вона використовувалась для опису одного з індивідуальних рівнів стресу при вигоранні. Професійне вигорання ними визначалось як синдром емоційного виснаження та цинізму, який часто виникає серед людей, які виконують певну «роботу з людьми»; його ключовим аспектом є загострене відчуття емоційного виснаження [3].

Із часом, наукові дослідження показали, що емоційне виснаження є найбільш значущим проявом професійного вигорання [3]. Зокрема, Дж. Гейнсом та Дж. Джермієр [4] вважали головною складовою майже в усіх визначеннях саме емоційну втому (Дж. Галбеслебен і В. Боулер) [7]. Отже, наступний етап – це період дослідження емоційної втоми як центрального явища, оскільки з часом з'явилось розуміння того, що емоційна втома може бути викликана як професійними, так і особистими причинами, і стресом у будь якому аспекті життя, а не лише роботою. Емоційна втома стала самостійним предметом аналізу багатьох досліджень, що не обмежувались виключно її зв'язком із професійною діяльністю людини [9].

Емоційна втома на робочому місці зумовлена трьома основними факторами, а саме: особистісними характеристиками (наприклад, люди із високим рівнем невротизму мають вищий ступінь її прояву. Комбінований вплив вроджених характеристик та стресів, викликаних працею, призводять до робочої поведінки, яка безпосередньо спричиняє виснаження [11]; високо сумлінні люди менш схильні до емоційної втоми, незважаючи на активну залученість до

роботи, адже їхня самодисципліна і розсудливість допомагають виконувати завдання без контпродуктивної поведінки [1]), міжособистісними стосунками (позитивні взаємодії із клієнтами та колегами є значущими для добробуту, а негативні взаємодії, як от грубість, мобінг, осуд тощо, мають шкідливі емоційні наслідки, які можуть стати додатковим каталізатором емоційної втоми [1]) та самою роботою (її фізичні та психологічні вимоги можуть стати джерелом тиску, у контексті якого працівники вимушені докладати більше зусиль у понад нормальний робочий час, що особливо у випадку нових співробітників призводить до неотримання достатнього часу для адаптації на робочому місці і відпочинку [2]).

Вплив на проблему має і стигма, пов'язана із «негативними емоційними проявами, такими як відраза та сором», які згідно з дослідженням Гао С. щодо стигматизованих робітничих галузей, проявляються серед працівників таких професій, як фізичний догляд, збір сміття та покарання злочинців [5]. Більш схильними до емоційної втоми та пов'язаних з нею проблем зі здоров'ям також є люди, які працюють у сферах у зоні ризику впливу вторинної травми [8].

Робота професійного доглядальника (тобто, особи, що надає безпосередній догляд) є високовимогливою психологічно і фізично, поєднуючи як «механічний догляд», так і значний емоційний внесок для продуктивної взаємодії з клієнтами. У межах даного дослідження, послуги догляду розглядаємо у контексті інтелектуальної інвалідності, яка визначається як інвалідність, що характеризується значними обмеженнями інтелектуального функціонування та адаптивної поведінки, що виражається в концептуальних, соціальних та практичних навичках [10]).

Професії, пов'язані із доглядом за людьми з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень вважаємо такими, що є особливо вимогливими та емоційно виснажливими у зв'язку із рядом факторів, які можуть мати вплив на розвиток проблеми емоційної втоми надавача послуг. До таких факторів відносимо: залежність отримувачів послуг від доглядальників у задоволення базових фізичних потреб; обмежені можливості до спілкування та отримання зворотного зв'язку від клієнтів у зв'язку із їхньою лімітованою мовою або невербальністю; тривала робота з клієнтами без суттєвого покращення їхнього стану здоров'я; низький рівень оплати праці; непередбачувана поведінка клієнтів; висока відповідальність за життя та здоров'я клієнтів.

Для детальнішого дослідження проблеми на прикладі реальної організації, було здійснено співпрацю із громадською організацією «Товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, «Феліцитас» (далі – «Феліцитас). Методи, результати застосування яких описуємо у даній роботі, включають: глибинне інтерв'ю та методика «Незакінчені речення» (варіант, адаптований до теми дослідження), що проводились в офлайн-форматі.

У межах дослідження було сформовано вибірку із двох осіб, які є працівниками установи «Феліцитас», жінками, чиї професійні обов'язки передбачали безпосередню взаємодію із клієнтами закладу.

Охопленими у межах дослідження стали респонденти, чий досвід роботи варіювався між стажем менше трьох років і стажем понад 25 років. Різними були і посади, що включали: асистента вихователя соціального по роботі з дітьми-інвалідами та вчителя-логопеда.

Із метою виявлення наявності залежності між рівнем емоційної втоми та досвідом (стажем) роботи, ключовим критерієм обрання респонденток став стаж роботи в організації. Питання інтерв'ю були пов'язані із щоденною роботою, емоційним та фізичним навантаженням, проявами емоційної втоми, відносинами у колективі тощо. Аналіз інтерв'ю здійснювався за допомогою програми Voyant Tools.

Отримані результати свідчать, що головним об'єктом емоційного залучення для респондентки з досвідом роботи понад 25 років є клієнти, які одночасно сприймаються і як джерело радості, і як фактор емоційного та фізичного навантаження. Характерною для неї є хронічна втома, що значно посилюється у період перед відпусткою, який сама респондентка описує як такий, коли «все дратує», «не хочу нікого бачити». Виснажливим є і процес роботи, який респондентка описує як час, коли отримувачі послуги: «гудять…коли вони просто кричать і гудять…увагу до себе привертати – це складно». Виснаження проявляється і фізично: «це було фізично тяжко, тому що ти їх повинен підіймати…»

Зв'язок між клієнтами (діти), робочими обов'язками (заняття) та особливостями взаємодії із цільовою аудиторією (шум), можемо простежити завдяки зв'язками між словами (Collocates/Links) проілюстрованими на рисунку 1.



Рис. 1. Зв'язки між словами, респондентка 1 (за програмою Voyant Tools)

Особливу увагу звертаємо на зв'язки, що стосуються складних аспектів роботи, які описувались респонденткою як негативні, а саме: «шум – заняття», «шум – спілкуються», «шум – приймаємо».

Значний вплив на респонденту має і війна, у контексті якої свої професійні обов'язки вона описує наступним чином: «коли виходиш на роботу, тяжко щось робить». При цьому, у поєднанні зі словом «тяжко» респондентка нерідко використовувала «трошки», що можемо вважати або показником наявності лише прийнятного рівня емоційної втоми (окрім періоду перед відпусткою), або спробою мінімізувати описану втому.

Тобто, можемо зробити висновок, що присутньою є і емоційна, і фізична, і навіть когнітивна втома, усі з яких у зв'язку із тривалим періодом роботи набули хронічного характеру, але є такими, які сприймаються респонденткою як частина рутини до якої можна адаптуватися завдяки довгим відпусткам (56 днів), можливості бути креативною та підтримці колективу, який описується нею як «друга сім'я».

Отримана інформація від респонденти із досвідом роботи менше трьох років ілюструє ситуацію, в якій вона не відчуває емоційну втому, але знаходиться у зоні її ризику. Робота описується нею як відчуття станів «діти потребують» та «розривання між дітьми»: «сісти ніколи», «розриваєшся», «кожному індивідуально треба увага»; при цьому, сам зміст професійної діяльності характеризується нею як виключно позитивний: «подобається», «погладити», «радію, коли задоволені».

Основою описаного вважаємо слово «розриваєшся», яке стосується не лише роботи і обов'язків у її межах, а і власних дітей та позаробочої рутини. Роботу вона вважає місцем спокою, що інтерпретуємо як відсутність можливості відновитися після її завершення.

Часто в інтерв'ю вживались слова «діти» та «потребують», а тому здійснено їх додатковий аналіз у таблиці 1.

Важливими ресурсами на даний момент є колектив, який респондентка вважає родиною, та дуже активна робота, що допомагає їй відволікатися від домашніх обов'язків.

Методика «Незакінчені речення» використовувалась як один із елементів глибинного інтерв'ю, а тому включала той самий перелік учасників; було розроблено ряд оригінальних незакінчених речень. Темами незакінчених речень були: колектив організації та загальне відношення до виконуваної роботи.

Таблиця 1

Контексти вживання слів, респондентка 2 (за програмою Voyant Tools)

Ключове слово	Приклади контекстів	Інтерпретація
Діти	1). «І ти от розриваєшся між тим і тим і сісти ніколи, так сказати. Тобто за всіма приглянути доводиться.» «Якщо є діти, які потребують, і я бачу, що вони можуть виконувати якісь доручення… А якщо діти, які не піддаються корекції… то, звичайно, розвиваючі заняття або на сенсорику…» 2). «Та, не знаю, все подобається. Діти подобаються, особливо такі, що люблять, тактильні якісь, щоб їх погладили, пообнімали.»	Діти одночасно сприймаються респонденткою із двох протилежних точок зору, тобто, вони є джерелом складності роботи та причиною «розривання», але виступають і фактором радості, за допомогою якого респондентка описує те, що подобається їй у роботі найбільше.
Потребують	«…кожен індивідуально потребує до себе уваги.» «…хочеш трохи присісти, а вони потребують.» «…бачу, що вони потребують.»	Слово «потребують» використовується респонденткою для опису унікальності індивідуальних вимог кожного клієнта, що робить виконання професійних зобов'язань активним процесом, у ході якого респондентка не лише на має можливості відпочити, а і постійно аналізує, які потреби є актуальними.

Таблиця 2

Відповіді респонденток у методиці «Незакінчені речення»

Початок речення	Відповідь респондентки 1	Відповідь респондентки 2	Інтерпретація відповідей респонденток
Моя команда нагадує мені	«Другу сім'ю»	«Родину»	У випадку обох респонденток, колектив представлений за допомогою асоціації з сім'єю, що може говорити про сприятливе середовище, емоційну близькість та високу лояльність.
Колеги для мене це	«Деякі з них – подружки»	«Підтримка»	Спільною ознакою обох відповідей є певний рівень підтримки, але якщо у випадку досвідченішої колеги ця підтримка є свідомо вибірковою, то для «новачка» – ресурсом інтеграції.
На роботі я відчуваю	«Підтримку»	«Спокій»	Для більш досвідченої спеціалістки важливою є зовнішня підтримка, для нової співробітниці – внутрішній баланс.
Найкращий момент на роботі це	«Коли все добре»	«Святкові дні»	Респондентка 1 акцентує увагу на стабільності та рутині без криз, у той час як для респондентки 2 важливими є висока активність, зміни та певні події.

Отримана інформація дозволяє вважати «Феліцитас» організацією, що попри тяжкість роботи із цільовою аудиторією, має високомотивований, лояльний колектив, характерним для якого є взаємна підтримка та позитивний психологічний клімат. Виявлені дані розглянемо за допомогою таблиці 2.

Гіпотезою роботи було висунуто припущення, що рівень емоційної втоми доглядальника залежить від стажу роботи. Дані, отримані у межах якісного дослідження свідчать, що це припущення є правильним, адже респондентка із більшим стажем роботи в організації – 25+ років, дійсно має більш виражений, хоч і незначний, рівень емоційної втоми; тоді як респондентка із меншим стажем, її явних проявів не має, незважаючи на знаходження у зоні ризику її розвитку.

Гіпотеза роботи щодо зв'язку емоційної втоми та сприйняття респондентами соціально-психологічного клімату у колективі не була підтверджена, у зв'язку із відсутністю послідовної залежності між виявленою емоційною втомою/знаходженням у зоні ризику її появи та сприйняттям колективу. Обидві респондентки мають виключно позитивне ставлення до своїх колег і клімату в колективі.

Враховуючи, що задіяними були якісні методи, а вибірка склала дві особи, отримані результати і тенденції вважаємо такими, що потребують додаткового дослідження.

Висновки. У значній мірі емоційна втома стосується саме професій доглядальницького характеру, а тому фокусом даного дослідження стали доглядальники за людьми з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень, характерними проблемами для професії яких є: залежність отримувачів послуг від доглядальників у задоволенні базових потреб; обмежені можливості до спілкуванні та отриманні зворотного зв'язку від клієнтів; агресивна та непередбачувана поведінка клієнтів; тривала робота з клієнтами без суттєвого покращення стану здоров'я; низька оплата праці; висока відповідальність за життя та здоров'я клієнтів.

Отримані результати інтерпретуємо наступним чином: проведені інтерв'ю та проективна методика показали, що робота описується респондентами як емоційно та фізично складна, а взаємодія з отримувачами послуг – подекуди виснажлива, але сприйняття самого процесу роботи, клієнтів, колективу та своїх зобов'язань залишається здебільшого позитивним, а труднощі – такими, до яких можна адаптуватися. Гіпотези дослідження були підтверджені частково.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для просвітницької діяльності, пов'язаної із темою емоційної втоми доглядальника, та подальшим застосуванням з метою здійснення профілактичної роботи. Ці результати також можуть бути використані в подальших дослідженнях для більш детального аналізу проблеми емоційної втоми, та створення і впровадження інтервенцій, що і надалі сприятимуть мінімізації цього явища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Anjum M., Liang D., Durrani D., Parvez A. Workplace mistreatment and emotional exhaustion: The interaction effects of self-compassion. *Current Psychology*. 2020. Vol. 41. P. 1460-1471. URL: https://doi.org/10.1007/s12144-020-00673-9.

2. Bakker A., Demerouti E., Schaufeli W. Dual processes at work in a call centre: An application of the job demands – resources model. *European Journal of Work and Organizational Psychology.* 2003. Vol. 12, no. 4. P. 393-417. URL: https://doi.org/10.1080/13594320344000165.

3. Boyue Y., Tang J. Definition, Measurement and Related Research of Emotional Exhaustion. Business Management, Humanities and Education Engineering : international conference. 2022. P. 150-158. DOI: 10.23977/BMHEE2021024.

4. Gaines J., Jermier J. M. Emotional Exhaustion in a High Stress Organization. *Academy of Management Journal*. 1983. Vol. 26, no. 4. P. 567-586. URL: https://doi.org/10.5465/255907.

5. Gao X. A Review of Research on Dirty Work: Definitions, Perceptions, and Coping Strategies in Stigmatized Occupations. *Academic Journal of Management and Social Sciences.* 2025. Vol. 10, no. 1. P. 164-171. URL: https://doi.org/10.54097/qzp90184.

6. Gonçalves S., Matos R. S. Understanding emotional fatigue: a systematic review of causes, consequences, and coping strategies. *Enfermería Clínica*. 2025. Vol. 35, no. 5. URL: https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2025.502190.

7. Halbesleben J., Bowler M. Emotional exhaustion and job performance: the mediating role of motivation. *Journal of applied psychology*. 2007. Vol. 92(1). P. 93-106. URL: https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.93.

8. Jin M. J., Ji S. K., Ho-Sung L., Young J. K. et al. The Impact of Emotional Exhaustion on Psychological Factors in Workers with Secondary Traumatic Experiences: A Multi-Group Path Analysis. *Psychiatry Investigation*. 2020. Vol. 17(11). P. 1064-1072. URL: https://doi.org/10.30773/pi.2019.0313.

9. Klusmann U., Aldrup K., Ludtke O., Schmidt J. Is emotional exhaustion only the result of work experiences? A diary study on daily hassles and uplifts in different life domains. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2020. Vol. 34, no. 2. P. 1-18. URL: https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845430.

10. Schalock R. L., Luckasson R., Tassé M. J. An Overview of Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports. *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.* 2021. Vol. 126(6). P. 439-442. DOI: 10.1352/1944-7558-126.6.439.

11. Yang N. The Causes, Effects, and Interventions of Workplace Emotional Exhaustion. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. Vol. 6(1). P. 516-520. DOI: 10.54254/2753-7048/6/20220459.

Дата першого надходження статті до видання: 19.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

УДК 316.647.8:159.9-058.6](477)
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.53

Сіробаба А. В.
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID: 0009-0006-8019-570X

Іванова Т. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID: 0000-0002-9394-8858

ДЕКЛАРОВАНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ І ПРИХОВАНІ УСТАНОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ЩОДО ОСІБ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

DECLARED TOLERANCE AND LATENT ATTITUDES OF SOCIAL-SERVICE PROFESSIONALS TOWARD PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

У статті представлено результати розвідувального емпіричного дослідження прихованих установок фахівців відділення денного перебування щодо осіб з інтелектуальними порушеннями. Актуальність проблеми зумовлена реформою деінституціалізації в Україні, яка висуває до персоналу соціальної сфери нові вимоги – не лише догляду, а й підтримки автономії та гідності клієнта. Метою дослідження було з'ясувати, чи гарантує високий рівень декларованої толерантності фахівця відсутність латентних упереджень, чи визначальними є інші чинники, зокрема вік і професійний досвід. Дослідження проведено на базі одного трудового колективу (n = 8) і має пілотний характер, що узгоджується з логікою організаційної психології, для якої важливою є діагностика конкретного колективу, а не узагальнення на рівні генеральної сукупності. Застосовано три психодіагностичні методики: шкалу соціальної бажаності Марлоу–Кравна, експрес-опитувальник «Індекс толерантності» та семантичний диференціал Ч. Осгуда. Для аналізу взаємозв'язків між показниками використано рангову кореляцію Спірмена, що відповідало малому обсягу вибірки та особливостям отриманих даних. Виявлено, що образ клієнта має амбівалентний характер: поряд із теплим, доброзичливим і емоційно позитивним ставленням йому одночасно приписують низьку компетентність і недостатню самостійність. Таке поєднання відповідає патерналістському типу сприйняття, або патерну «доброзичливої зверхності», у межах моделі змісту стереотипів С. Фіске.

Припущення про толерантність як провідний чинник послаблення упереджень не підтвердилося. Декларована толерантність слабко пов'язана з реальним афективним ставленням («фасадна толерантність»). Професійний досвід був пов'язаний із певними змінами в образі клієнта. Працівники з більшим стажем частіше сприймали клієнта як більш стійкого й передбачуваного, однак це не супроводжувалося глибшим розумінням його особливостей. Практичне значення полягає в необхідності оцінювати під час психологічного супроводу персоналу не лише декларовану толерантність, а й приховані компоненти ставлення, що можуть впливати на якість взаємодії з клієнтами.

Ключові слова: стигматизація, приховані установки, інтелектуальні порушення, декларована толерантність, патерналістське упередження, семантичний диференціал, фахівці соціальної сфери, деінституціалізація.

The article presents the results of an exploratory empirical study of the latent attitudes of day-care unit specialists toward persons with intellectual disabilities. The relevance of the problem stems from the deinstitutionalization reform in Ukraine, which places new demands on social-sector personnel–not only care, but also support for the client's autonomy and dignity. The aim of the study was to determine whether a specialist's high level of declared tolerance guarantees the absence of latent prejudices, or whether other factors are decisive, in particular age and professional experience. The study was conducted within a single work team (n = 8) and is pilot in nature, which is consistent with the logic of organizational psychology, for which the diagnosis of a specific team, rather than generalization to the level of the general population, is important. Three psychodiagnostic methods were applied: the Marlowe–Crowne Social Desirability Scale, the express questionnaire «Tolerance Index,» and C. Osgood's semantic differential. Spearman's rank correlation was used to analyze the relationships between indicators, which was appropriate given the small sample size and the characteristics of the data obtained. It was found that the image of the client is ambivalent in nature: alongside a warm, benevolent, and emotionally positive attitude, the client is simultaneously attributed low competence and insufficient independence. This combination corresponds to the paternalistic type of perception, or the pattern of «benevolent condescension,» within the framework of S. Fiske's stereotype content model.

The assumption that tolerance is the leading factor in reducing prejudice was not confirmed. Declared tolerance is weakly related to the actual affective attitude («façade tolerance»). Professional experience was associated with certain changes in the image of the client. Employees with greater seniority more often perceived the client as more stable and predictable; however, this was not accompanied by a deeper understanding of the client's characteristics. The practical significance lies in the need to assess, during the psychological support of personnel, not only declared tolerance but also the hidden components of attitude that may affect the quality of interaction with clients.

Key words: stigmatization, latent attitudes, intellectual disabilities, declared tolerance, paternalistic prejudice, semantic differential, social-service professionals, deinstitutionalization.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Ставлення суспільства до осіб з інтелектуальними порушеннями сьогодні перебуває у стані глибокої трансформації. В Україні цей процес набув інституційного оформлення. У грудні 2024 року Уряд ухвалив Стратегію реформування психоневрологічних, інтернатних закладів та деінституціалізації догляду за людьми з інвалідністю та особами похилого віку. Планом заходів на 2025–2026 роки передбачено поступовий перехід від системи інтернатного утримання до підтримки людини в громаді. Ідеологія реформи ґрунтується на визнанні рівних прав, безбар'єрності та недискримінації, а її практичним втіленням стає розбудова мережі соціальних послуг за місцем проживання, зокрема, відділень денного перебування. Саме в цих установах особа з інтелектуальними порушеннями щоденно взаємодіє із суспільством, а тому саме тут можуть як відтворюватися, так і долатися стигматизаційні установки [6].

Фахівець відділення денного перебування, таким чином, є ключовою фігурою у формуванні повсякденного досвіду взаємодії осіб з інтелектуальними порушеннями із суспільством. Саме тому його професійні установки мають важливе значення для подолання або, навпаки, відтворення стигматизації. На відміну від епізодичного контакту пересічної людини, він взаємодіє з клієнтами щоденно та безпосередньо. Його ставлення до відвідувачів впливає на якість послуг та визнання суб'єктності клієнта. Парадоксально, але саме приховані установки цієї професійної групи залишаються найменш вивченими. Дослідницька увага традиційно зосереджена на публічній стигмі загального населення або на самостигмі осіб з порушеннями, тоді як латентні упередження фахівців, які щоденно декларують цінності інклюзії, майже не потрапляють у фокус емпіричного аналізу [9; 21].

Актуальність проблеми посилюється специфікою нинішнього українського контексту. Повномасштабна війна різко збільшила навантаження на систему соціального захисту. Зросла кількість осіб, які потребують догляду, загострився кадровий дефіцит, а фахівці працюють в умовах хронічного стресу та професійного вигорання, що може привести до зниження емпатії та підвищити ризик формалізованого, знеособленого ставлення до клієнта.

Наразі реформа деінституціалізації висуває до персоналу принципово нові вимоги – не лише догляду, але й підтримки автономії та гідності людини. Реалізація цих принципів значною мірою залежить від того, як фахівці сприймають осіб з інтелектуальними порушеннями. Тому особливого значення набуває проблема прихованих упереджень і стигматизації, які можуть впливати на якість професійної взаємодії навіть за відсутності відкритої дискримінації. У цій точці й виникає дослідницьке питання: чи справді високий рівень декларованої толерантності фахівця гарантує відсутність прихованих упереджень, чи визначальними є інші, менш очевидні чинники, наприклад, професійний досвід, вік, характер безпосередньої взаємодії з клієнтом. Відповідь на це питання має не лише теоретичне, але й безпосереднє практичне значення для системи підготовки кадрів соціальної сфери в умовах реформи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стигма залишається серйозною перешкодою для повноцінного включення людей з інтелектуальними порушеннями у суспільне життя. Людей, чиї когнітивні можливості відрізняються від загальноприйнятої норми, нерідко оцінюють через стереотипи, упереджено до них ставляться або дискримінують [15; 16; 18]. Стигматизація створює не лише зовнішні перешкоди (соціальну ізоляцію, обмежений доступ до послуг), але й провокує інтерналізовану стигму (самостигматизацію), яка руйнує позитивну ідентичність, знижує самоефективність і ускладнює адаптацію [4; 10; 12; 13].

Теоретичний аналіз дозволив сформулювати таке робоче визначення: стигма – це соціальний феномен, за якого певна ознака, що відхиляється від прийнятої в суспільстві норми, пов'язується з негативними стереотипами та стає підставою для упередженого ставлення. Стигматизація – динамічний процес маркування, що включає когнітивний (стереотип), емоційний (упередження) та поведінковий (дискримінація) компоненти [1; 5; 9; 10; 15].

Особи з інтелектуальними порушеннями стають об'єктом стигматизації через низку специфічних соціокультурних та когнітивних факторів. На відміну від психічних розладів, де одним із головних джерел стигми є уявлення про непередбачуваність поведінки, щодо осіб з інтелектуальними порушеннями вирішальне значення має сприйняття інтелекту як основної ознаки повноцінної особистості. Серед основних чинників, що підтримують таку стигматизацію, можна виокремити наступні.

По-перше, сприйняття інтелекту. У сучасній культурі інтелектуальні функції часто розглядаються як основа самостійності, відповідальності та соціальної участі. Тому їх порушення нерідко сприймається як ознака «неповноцінності» або нездатності до самостійного життя [16]. По-друге, «видимість» порушень. Хоча інтелектуальні порушення не завжди помітні, особливості поведінки, комунікації чи зовнішнього вигляду можуть робити їх очевидними для оточення, що сприяє формуванню стереотипів і соціальної дистанції [19]. По-третє, особливості комунікації. Труднощі у спілкуванні нерідко помилково сприймаються як «дитячість» або неспроможність до самостійних рішень, що призводить до недооцінки реальних можливостей людини [20].

Отже, специфіка стигми щодо осіб з інтелектуальними порушеннями полягає в тому, що вона ґрунтується насамперед на суспільному сприйнятті інтелекту як критерію повноцінності, самостійності та соціальної участі.

Класичне визначення стигми належить Е. Гоффману, який розглядав її як ознаку, що дискредитує людину в очах суспільства та негативно впливає на її сприйняття [15]. У сучасному соціально-психологічному дискурсі найбільш впливовою є модель П. Коррігана, яка розмежовує публічну та само-

стигму. Публічна стигма охоплює суспільні стереотипи, упередження і дискримінацію, тоді як самостигма пов'язана із засвоєнням людиною цих негативних уявлень про себе, що призводить до зниження самооцінки, самоефективності та мотивації [10]. Самостигма формується поступово: людина спочатку усвідомлює поширені суспільні стереотипи, потім починає погоджуватися з ними, а згодом переносить їх на себе. Це може призводити до зниження самооцінки та самоефективності, соціального відсторонення, відчуття безсилля [4; 13].

Важливою для розуміння ставлення до стигматизованих груп є модель змісту стереотипів С. Фіске. Вона припускає, що люди оцінюють соціальні групи за двома основними характеристиками: теплом і компетентністю. Якщо групу сприймають як доброзичливу, але недостатньо компетентну, виникає патерналістське упередження. У цьому разі представників групи приймають і співчувають їм, але водночас не вважають достатньо самостійними та здатними брати на себе відповідальність [14].

Емпіричні дослідження свідчать, що саме такий тип ставлення нерідко проявляється по відношенню до осіб з інтелектуальними порушеннями [2]. Огляд Ш. Вернера та його колег показав, що більшість інструментів для оцінювання стигми щодо цієї групи розроблені для досліджень загального населення. Водночас установки працівників соціальних служб залишаються недостатньо вивченими. Автори також зазначають, що фахівці можуть демонструвати приховані форми стигми, насамперед патерналістське ставлення, яке зовні виглядає як турбота [20].

Отже, механізми публічної та самостигми, а також патерналістського ставлення описані достатньо добре. Водночас емпіричних досліджень прихованих установок фахівців, які щоденно працюють з особами з інтелектуальними порушеннями в українських установах денного перебування, поки що недостатньо. Тому залишається відкритим питання, чи справді високий рівень декларованої толерантності означає відсутність прихованих упереджень, чи більш важливу роль відіграють інші чинники, зокрема професійний досвід і вік [10; 16; 20].

Таким чином, попри досить ґрунтовне вивчення механізмів стигматизації, психологічні особливості прихованих установок фахівців соціальної сфери, які безпосередньо працюють з особами з інтелектуальними порушеннями, залишаються недостатньо дослідженими. Особливо це стосується українських установ денного перебування, де професійне ставлення персоналу безпосередньо впливає на реалізацію принципів деінституціалізації та інклюзії. Це й зумовило проведення даного дослідження.

Мета дослідження – з'ясувати психологічні особливості прихованих установок фахівців відділення денного перебування щодо осіб з інтелектуальними порушеннями та оцінити їхній зв'язок із рівнем декларованої толерантності, професійним досвідом і віком.

Виклад основного матеріалу. З огляду на результати попередніх досліджень припускалося, що більш високий рівень декларованої толерантності та більший професійний досвід будуть пов'язані з менш вираженими прихованими упередженнями, тоді як роль віку має менш визначений характер.

Оскільки соціальні установки не завжди повною мірою виявляються у прямих самооцінках, для їх дослідження поряд із прямими опитувальними методами можуть використовуватися непрямі способи оцінювання, що дають змогу виявляти менш експліцитні компоненти ставлення [17].

Для збору емпіричних даних застосовано три психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити різні аспекти ставлення до осіб з інтелектуальними порушеннями. Шкала соціальної бажаності Марлоу–Кравна (Marlowe–Crowne Social Desirability Scale, SDS) [11] використовувалася для оцінки схильності учасників надавати соціально схвалювані відповіді. Опитувальник «Індекс толерантності» [3] давав змогу оцінити рівень декларованої толерантності, тоді як семантичний диференціал Ч. Осгуда (Semantic Differential, C. Osgood) [8] використовувався для виявлення емоційно-оцінного компонента ставлення, який може відображати приховані упередження. Семантичний диференціал містив 10 біполярних шкал. Для інтерпретації результатів окремі шкали були об'єднані у три змістові блоки: емоційне прийняття, приписувана компетентність (сила) та динамічність образу. Інтегральні показники обчислювали як середнє значення відповідних шкал.

Обробку даних здійснювали методами описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, частоти). Для аналізу зв'язків між показниками використовували ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ), що зумовлено малим обсягом вибірки та порядковим характером частини показників. З огляду на невеликий обсяг вибірки кореляційний аналіз мав пошуковий характер і використовувався для виявлення можливих тенденцій, а не для підтвердження статистичних закономірностей. Тому результати інтерпретувались переважно описово, зосереджуючи увагу на їхньому психологічному змісті, а не на статистичному підтвердженні гіпотез.

Середній показник соціальної бажаності у вибірці становив 9,0 бала (SD=1,5), що відповідає радше вираженій мотивації схвалення. Середній індекс толерантності – 85,2 бала (SD=11,3), що відповідає середньому рівню з орієнтацією на позитивну взаємодію; у семи з восьми фахівців толерантність перебуває на середньому рівні, в одного – на високому.

Аналіз семантичного диференціала дозволив реконструювати образ підопічного у сприйнятті фахівців. Найвиразнішим виявився емоційно-оцінний полюс: об'єкт оцінюється як теплий (M=2,00), м'який (M=2,38) та яскравий (M=2,50). Тобто на рівні емоційного ставлення образ клієнта є радше прийнятним і симпатичним (Рис. 1).

Натомість за параметрами надійності, впорядкованості та самостійності клієнт сприймається як нестійкий (M=6,12), непередбачуваний (M=6,12), неструктурований (M=5,50), важкий (M=5,50), а також радше залежний (M=3,88) і негнучкий

(M=4,62). Оцінка «зрозумілості» виявилася розколотою – близькою до центру шкали (M=4,25, SD=0,71), що відображає відсутність спільної позиції фахівців щодо того, наскільки внутрішній світ клієнта є для них зрозумілим.

Узагальнення за трьома змістовими блоками підтверджує цю картину: емоційне прийняття виражене високо (M=5,12), в той час як приписувана компетентність/сила є найнижчою складовою образу (M=2,53) за помірної динамічності (M=3,59).

Таке поєднання доброзичливого ставлення з низькою приписуваною компетентністю відповідає патерналістському типу сприйняття («доброзичлива зверхність»), описаному в межах моделі змісту стереотипів С. Фіске [14]. За цим патерном стигматизовану групу емоційно приймають і жаліють, проте не визнають компетентною та автономною. Для установи, яка безпосередньо працює з такими клієнтами, цей результат має важливе практичне значення. Він свідчить не про дефіцит доброзичливості персоналу, а про патерналістський характер ставлення: клієнта сприймають прихильно, але водночас недооцінюють його компетентність і самостійність. Це може непомітно обмежувати визнання його суб'єктності.

Зв'язок образу клієнта з толерантністю, віком і стажем. Особистісна толерантність слабко пов'язана з афективним образом клієнта. Простежується радше тенденція до позитивного зв'язку толерантності з емоційним прийняттям (ρ=0,62) і, навпаки, тенденція до слабкого негативного – із приписуваною компетентністю (ρ=−0,40). Останнє узгоджується з логікою патерналізму: тепле, «жалісливе» ставлення може супроводжуватися нижчою оцінкою самостійності клієнта. Це не підтверджує вихідного припущення про толерантність як провідний чинник, що усуває приховані упередження.

Вік фахівців майже не був пов'язаний із загальними показниками образу клієнта. Водночас аналіз окремих шкал виявив іншу тенденцію. Зі збільшенням віку фахівців клієнтів частіше сприймали як менш зрозумілих (ρ = 0,85) і більш важких (ρ = 0,65). Це суперечить припущенню, що триваліший життєвий досвід сприяє кращому розумінню клієнтів.

Стаж роботи виявляє вибірковий і неоднозначний зв'язок з образом. З одного боку, більший стаж радше супроводжується сприйняттям клієнта як стійкішого (ρ=−0,71), передбачуванішого (ρ=−0,71) та гнучкішого (ρ=−0,66), тобто менш хаотичного. Це означає, що у цій частині досвід взаємодії справді може пом'якшувати сприйняття «некерованості» клієнта. З іншого боку, стаж, як і вік, пов'язаний зі зростанням оцінки «незрозумілості» (ρ=0,64), а не з її зниженням.

Сукупно ці тенденції дозволяють обережно припустити, що досвід трансформує образ клієнта не за логікою «клієнт стає зрозумілішим», а за логікою реалістичнішого сприйняття. Із роками фахівець бачить поведінку клієнта як стабільнішу й передбачуванішу, але водночас втрачає ілюзію повного розуміння його внутрішнього світу, визнаючи його складність. Це припущення потребує перевірки на більшій вибірці й не може вважатися встановленим на наявних даних.

Проведене розвідувальне дослідження не підтвердило припущення про те, що особистісна толерантність є головним чинником послаблення прихованих упереджень. Основним результатом стало виявлення патерналістської структури образу кліє-

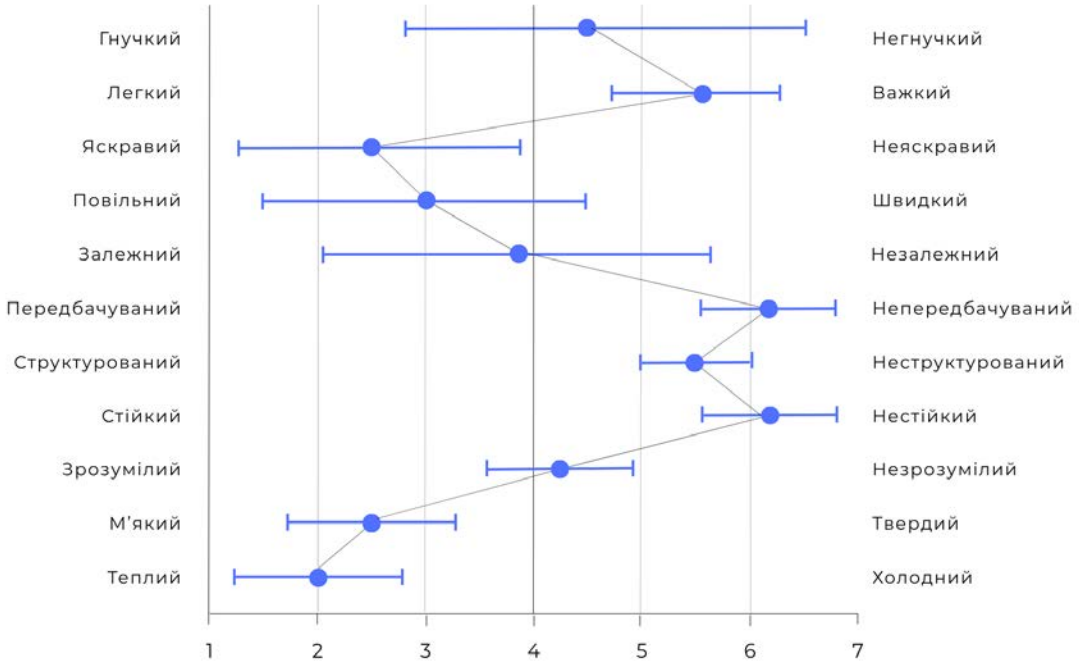


Рис. 1. Афективний образ клієнта за семантичним диференціалом

єнта: поєднання позитивного емоційного ставлення з низькою приписуваною компетентністю та самостійністю, а також ознак «фасадної толерантності», за якої декларовані установки слабко пов'язані з реальним афективним ставленням.

Отримані результати загалом узгоджуються з моделлю змісту стереотипів С. Фіске. Поєднання високого емоційного прийняття з низькою оцінкою компетентності відповідає патерналістському типу стигматизації («доброзичливій зверхності»). Це свідчить, що приховані упередження можуть проявлятися не у формі відкритого неприйняття чи дискримінації, а через заниження суб'єктності та можливостей людини.

Результати також узгоджуються з висновками Ш. Вернера та співавторів про те, що у фахівців соціальної сфери стигма частіше набуває прихованих форм і може поєднуватися із зовні доброзичливим ставленням до клієнтів. Водночас наше дослідження показало, що високий рівень декларованої толерантності сам по собі не гарантує відсутності таких прихованих установок.

Не отримало однозначного підтвердження і припущення щодо ролі професійного досвіду. Хоча більший стаж був пов'язаний із менш вираженим сприйняттям клієнтів як хаотичних і непередбачуваних, він не супроводжувався зростанням їхньої суб'єктивної зрозумілості. Це дозволяє припустити, що професійний досвід не усуває приховані упередження автоматично, а радше змінює окремі компоненти образу клієнта. З огляду на пілотний характер дослідження це припущення потребує подальшої перевірки на більшій вибірці.

Висновки. Проведене дослідження показало, що ставлення фахівців до осіб з інтелектуальними порушеннями має складнішу структуру, ніж це випливає з показників декларованої толерантності. Попри позитивне емоційне ставлення, образ клієнта характеризується низькою приписуваною компетентністю та самостійністю, що відповідає патерналістському типу стигматизації.

Не підтвердилося припущення про визначальну роль особистісної толерантності у зниженні прихованих упереджень. Професійний досвід також виявив неоднозначний зв'язок з образом клієнта. Він був пов'язаний зі зменшенням сприйняття клієнтів як хаотичних і непередбачуваних, але не супроводжувався зростанням їхньої суб'єктивної зрозумілості.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що під час планування психологічного супроводу персоналу доцільно оцінювати не лише рівень декларованої толерантності, але й приховані компоненти ставлення.

З огляду на пілотний характер дослідження результати слід розглядати як попередні. Подальші дослідження доцільно проводити на ширших міжінституційних вибірках із залученням додаткових методів оцінювання прихованих установок.

Отримані результати дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій для психологічного супроводу працівників установ, які працюють з особами з інтелектуальними порушеннями.

По-перше, оцінювання ставлення персоналу не варто обмежувати лише показниками декларованої толерантності. Доцільно використовувати методики, що дозволяють виявляти приховані компоненти ставлення, оскільки високий рівень декларованої толерантності не виключає наявності патерналістських установок.

По-друге, програми психологічного супроводу та підвищення кваліфікації доцільно спрямовувати не лише на формування толерантності, але також на розвиток професійного ставлення, яке поєднує емоційне прийняття з визнанням компетентності, автономії та суб'єктності клієнтів. Особливу увагу варто приділяти обговоренню проявів патерналізму, які можуть сприйматися як турбота, але водночас обмежувати самостійність людини.

По-третє, перед плануванням психологічних або організаційних інтервенцій доцільно проводити оцінювання особливостей конкретного трудового колективу. Приховані установки формуються під впливом організаційного середовища, тому результати, отримані в інших установах, не можуть автоматично переноситися на конкретний колектив.

По-четверте, подальші дослідження доцільно проводити на ширших міжінституційних вибірках із використанням комплексу методів, що дасть змогу перевірити виявлені тенденції та уточнити роль професійного досвіду, соціальної бажаності й організаційного контексту у формуванні прихованих установок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бєлих О. Є. Профілактика стигматизації як фактор попередження девіантної поведінки підлітків. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2009. № 3. С. 266–271.

2. Горішна Н., Майчук О. Порушення інтелектуального розвитку у дітей: підходи до діагностики. *Social Work and Education*. 2021. Vol. 8, № 4. С. 528-539. DOI: https://doi.org/10.25128/2520-6230.21.4.9.

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум.* Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

4. Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю. та ін. Підтримка стигматизованих меншин: соціально-психологічні технології : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 178 с.

5. Пожарова О., Пожаров Ю. Поняття дискримінації за міжнародними актами та законодавством України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2022. № 56. С. 60–65. DOI: https://doi.org/10.32841/2307-1745.2022.56.13.

6. Про схвалення Стратегії реформування психоневрологічних, інших інтернатних закладів та деінституціоналізації догляду за повнолітніми особами з інвалідністю та особами старшого віку до 2034 року і затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2025-2027 роках : Розпорядж. Каб. Міністрів України від 24.12.2024 № 1315-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1315-2024-р#Text (дата звернення: 02.08.2026).

7. Яновська С., Севостьянов П., Туренко Р. Психометричні показники та адаптація методики Ч. Осгуда «семантичний диференціал» (українська версія). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2023. № 74. С. 24–30. DOI: https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-03.

8. Akrami N., Ekehammar B., Claesson M., Sonnander K. Classical and modern prejudice: Attitudes toward people with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities.* 2006. Vol. 27, Issue 6. P. 605–617. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ridd.2005.07.003.

9. Byrne P. Stigma of mental illness and ways of diminishing it. *Advances in Psychiatric Treatment.* 2000. No. 6. P. 65-72.

10. Corrigan P. How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist.* 2004. Vol. 59 (7). P. 614–625. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614.

11. Crowne D. P., Marlowe D. Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (M-C SDS) [Database record]. APA PsycTests. 1960. DOI: https://doi.org/10.1037/t05257-000.

12. Del Rosal E. et al. Correlates and consequences of internalized stigma assessed through the Internalized Stigma of Mental Illness Scale for people living with mental illness: A scoping review and meta-analysis from 2010. *Stigma and Health*. 2021. Vol. 6(3). P. 324–334. DOI: https://doi.org/10.1037/sah0000267.

13. Drapalski A. L. et al. A Model of Internalized Stigma and Its Effects on People With Mental Illness. *Psychiatric Services*. 2013. Vol. 64, no. 3. P. 264–269. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.ps.001322012.

14. Fiske S. T., Cuddy A. J. C., Glick P., Xu J. A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, no. 6. P. 878–902. DOI: https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.878.

15. Goffman E. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. New York : Simon & Schuster, 1986. 147 p.

16. Major B., O'Brien L. T. The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology.* 2005. Vol. 56. P. 393–442.

17. Sacks J. M., Levy S. The Sentence Completion Test. *Projective Psychology: Clinical Approaches to the Total Personality*. New York : Knopf, 1950. P. 357–402.

18. Stafford M. C., Scott R. R. Stigma, Deviance and Social Control: Some Conceptual Issues. *The Dilemma of Difference*. New York : Plenum, 1986. P. 77–91.

19. UNICEF. Study on Stigmatization of Children with Disabilities. Georgia,

016. 57 p. URL: https://www.unicef.org/georgia/media/1181/file/stigmatization.pdf (дата звернення: 21.11.2025).

20. Werner S., Corrigan P., Ditchman N., Sokol K. Stigma and intellectual disability: A review of related measures and future directions. *Research in Developmental Disabilities*. 2012. Vol. 33, Issue 2. P. 748–765. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.10.009.

Дата першого надходження статті до видання: 11.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942:159.955-057.36:355.1
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.54

Августюк М. М.
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
Національного університету «Острозька академія»
ORCID: 0000-0002-9510-5715

Демидюк В. М.
доктор філософії за спеціальністю С4 «Психологія»,
заступник командувача військ ОК «Захід»
з психологічної підтримки персоналу –
начальник управління психологічної підтримки персоналу
ORCID: 0000-0003-0646-4271

Галицька О. В.
аспірант
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля,
лейтенант, офіцер-психолог ЗСУ
ORCID: 0009-0005-2322-3711

ФУНКЦІОНАЛЬНА СТРУКТУРА РУМІНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ТА ПІСЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ

FUNCTIONAL STRUCTURE OF RUMINATION AMONG MILITARY PERSONNEL BEFORE AND AFTER PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS

У статті представлено результати емпіричного дослідження функціональної структури румінації у військовослужбовців та її змін під впливом психологічних інтервенцій. Актуальність дослідження визначається поширеністю румінаційних процесів в умовах бойового стресу та необхідністю оптимізації психологічної реабілітації. Румінація розглядається як багатовимірний когнітивно-емоційний процес, що охоплює афективну фіксацію, метакогнітивне відновлення контролю та рефлексивні стратегії.

Метою дослідження було проаналізувати структуру румінації у військовослужбовців до та після психологічних інтервенцій та визначити динаміку її основних компонентів. Використано дизайн «до–після» з однією вибіркою військовослужбовців, які проходили психологічну реабілітацію. Застосовано модифіковану шкалу румінації (Ruminative Responses Scale), методи описової статистики, порівняльного аналізу та розрахунок розміру ефекту (Cohen's d), а також якісний аналіз відповідей респондентів.

Встановлено, що до інтервенцій румінація мала переважно дезадаптивний характер і виконувала функцію псевдорегуляції негативних емоцій, проявляючись у фіксації на занепокоєнні, провині, самокритиці, апатії та безсиллі. Додатково виявлено функцію відновлення контролю через циклічне «чому»-мислення та елементи малоконструктивної аналітичної рефлексії. Після інтервенцій зафіксовано виражене зниження всіх компонентів румінації: афективного (з 3,8 до 1,9; d ≈ 2,17), метакогнітивного (з 3,4 до 1,8; d ≈ 1,72) та рефлексивного (з 3,2 до 1,75; d ≈ 1,72). Загальний рівень румінації знизився до низько-помірного. Отримані результати свідчать, що психологічні інтервенції забезпечують не лише редукцію інтенсивності румінації, а й її якісну трансформацію: послаблення афективної фіксації та циклічного причинного аналізу при збереженні, але переорієнтації аналітичної рефлексії у більш адаптивний формат. Це відображає перехід від ригідного румінаційного циклу до більш гнучких форм когнітивної та емоційної саморегуляції.

Ключові слова: румінація, військовослужбовці, психологічні інтервенції, афективна регуляція, метакогнітивний контроль, рефлексія, когнітивна гнучкість, посттравматичний стрес.

The paper outlines the results of an empirical study of the functional structure of rumination in military personnel and its changes following psychological interventions. The relevance of the study is determined by the prevalence of ruminative processes under conditions of combat stress and the need to optimize psychological rehabilitation. Rumination is conceptualized as a multidimensional cognitive-emotional process encompassing affective fixation, metacognitive attempts to restore control, and reflective strategies.

The aim of the study was to examine the structure of rumination in military personnel before and after psychological interventions and to determine the dynamics of its core components. A pre–post design with a single sample of service members undergoing psychological rehabilitation was employed. A modified Ruminative Responses Scale was used, alongside descriptive statistics, comparative analysis, effect size estimation (Cohen's d), and qualitative analysis of respondents' answers.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Prior to the intervention, rumination was predominantly maladaptive and served as a dysfunctional form of emotional regulation, characterized by persistent cognitive fixation on anxiety, guilt, self-criticism, apathy, and feelings of helplessness. An additional function of perceived control restoration through cyclical “why”-based thinking and elements of low-constructive analytical reflection was also identified. Following the interventions, a substantial reduction was observed across all components of rumination: affective (from 3.8 to 1.9; d ≈ 2.17), metacognitive (from 3.4 to 1.8; d ≈ 1.72), and reflective (from 3.2 to 1.75; d ≈ 1.72). The overall level of rumination decreased to a low-to-moderate range. The findings indicate that psychological interventions not only reduce the intensity of rumination but also facilitate its qualitative transformation: weakening affective fixation and cyclical causal analysis while preserving, yet reorienting, analytical reflection towards a more adaptive form. This reflects a shift from a rigid ruminative cycle towards more flexible forms of cognitive and emotional self-regulation.

Key words: rumination, military personnel, psychological interventions, affective regulation, metacognitive control, reflection, cognitive flexibility, post-traumatic stress.

Постановка проблеми. Румінація у військовослужбовців є одним із ключових когнітивно-емоційних процесів, що суттєво підтримує психологічний дистрес в умовах хронічного бойового стресу та травматичного досвіду. Вона проявляється як повторюване осмислення негативних переживань і включає афективну фіксацію, циклічний когнітивний аналіз причин власних станів та спроби пошуку рішень. Попри подібність до рефлексії або проблемно-орієнтованого мислення, румінація переважно має дезадаптивний характер, оскільки підтримує емоційне напруження та порушує ефективну саморегуляцію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних теоретичних підходах румінація розглядається як складова ширшого феномену повторюваного негативного мислення, що має трансдіагностичний характер і лежить в основі депресивних, тривожних та посттравматичних розладів [14]. У контексті ПТСР вона пов’язана з підтриманням нав’язливих спогадів і порушенням емоційної обробки травматичного досвіду, а також із хронізацією симптоматики [12; 6; 2; 3; 4]. Це визначає її як важливий психологічний механізм, що потребує подальшого емпіричного уточнення.

У структурному вимірі румінація є багатокомпонентним процесом, що включає афективну регуляцію, метакогнітивний контроль та елементи проблемно-орієнтованої або псевдоконструктивної рефлексії. Афективний компонент запускає румінаційний цикл через фіксацію на негативних емоційних станах [10]. Метакогнітивний компонент реалізується у формі нав’язливого «чому»-мислення та спроб відновлення контролю, що часто призводить до когнітивного зациклення [15]. Аналітична рефлексія потенційно може бути адаптивною, однак у стані дистресу нерідко трансформується в абстрактне самозаглиблення без конструктивного результату [13].

Емпіричні дані свідчать, що румінація є стійким предиктором погіршення психічного здоров’я та зниження когнітивної гнучкості [11; 7; 5]. Водночас доведено її модифікованість під впливом психологічних інтервенцій, зокрема когнітивно-поведінкових і метакогнітивних підходів, а зниження румінації розглядається як один із ключових механізмів терапевтичних змін при ПТСР [12; 9; 6; 8; 5].

Проблемним залишається недостатнє розуміння функціональної структури румінації у військовослужбовців та характеру її трансформації під впливом психологічної реабілітації. Особливо актуальним є аналіз не лише загального рівня румінації, але й змін її окремих функціональних компонентів, що дозволяє точніше описати механізми психологічного відновлення та визначити напрями цілеспрямованих інтервенцій.

Метою статті є аналіз функціональної структури румінації у військовослужбовців до та після психологічних інтервенцій, а також визначення динаміки змін її основних компонентів: афективної регуляції, метакогнітивного контролю та проблемно-орієнтованої рефлексії.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних та аналітичних методів у межах дизайну «до–після», що передбачав оцінювання змін у структурі румінації у вибірці військовослужбовців, які проходили психологічну реабілітацію. Основним інструментом вимірювання виступала модифікована версія шкали румінації *Ruminative Responses Scale* (RRS), адаптована для аналізу її функціональних компонентів [1]. Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення), порівняльного аналізу показників до та після інтервенцій, а також розрахунку розміру ефекту (Cohen’s *d*) для визначення клінічної та практичної значущості виявлених змін. Додатково проводився змістовний аналіз відповідей респондентів, спрямований на уточнення якісних характеристик румінаційних процесів, що в сукупності забезпечило поєднання кількісного та якісного підходів і дозволило не лише зафіксувати загальну динаміку зниження румінації, але й виявити структурні трансформації її функціональної організації.

Виклад основного матеріалу. Результати дослідження. До початку психологічних інтервенцій у вибірці військовослужбовців румінація виконувала переважно емоційно-регулятивну функцію, що полягала у спробах зменшити інтенсивність негативних переживань шляхом їхнього когнітивного опрацювання. Ця форма румінації проявлялася як стійка фіксація на негативних емоційних станах і переживаннях, зокрема самотності, смутку, гніву на себе, а також на соматичних, мотиваційних і когнітивних симптомах. Додатково увага респондентів концентрувалася на власних недоліках і переживанні провини. Найчастіше така румінаційна активність була пов’язана з тривожністю та занепокоєнням (27% респондентів), почуттям провини і самокритикою (23%), а також апатією та відчуттям безсилля (23%). Середній рівень вираженості цієї функції

становив M = 3,8 (SD = 0,9), що вказує на її високу поширеність і домінування.

Поряд із цим значущою функцією румінації було прагнення відновлення суб'єктивного контролю над власним станом і життєвими обставинами. Вона реалізовувалася через нав'язливі самозапитання, переважно у формі «чому»-мислення, а також через порівняння себе з іншими. Типовими були запитання на кшталт: «Чому я не можу рухатися далі?», «Чому я завжди так реагую?», «Чому в мене проблеми, яких немає в інших?», «Чому я не можу краще впоратися?», а також думки про власну неспроможність ефективно функціонувати. Від 14% до 23% респондентів продемонстрували виражені ознаки циклічного «чому»-мислення. Середній рівень цієї функції становив M = 3,4 (SD = 1,0), що відповідає помірно високій інтенсивності її прояву.

Окрему групу становила функція, пов'язана з пошуком способів розв'язання проблем, яка була найбільш наближена до аналітичної, потенційно адаптивної рефлексії. Вона проявлялася у прагненні осмислювати події для розуміння їхніх причин, схильності до самозаглиблення, фіксації та аналізу власних думок, рефлексії особистісних особливостей, а також потребі в усамітненні для роздумів. Ознаки такої конструктивної рефлексії були виявлені приблизно у 27% респондентів. Середній рівень її вираженості становив M = 3,2 (SD = 0,8), що свідчить про помірну інтенсивність цієї функції у досліджуваній вибірці.

Після проведення психологічних інтервенцій спостерігалося виражене зниження інтенсивності румінації, пов'язаної з регуляцією негативних емоцій та спробами зменшити їхній суб'єктивний вплив. Зокрема, значно зменшилася фіксація респондентів на переживанні смутку, самотності, гніві на себе та самозвинуваченні, а також на соматичних і мотиваційних симптомах. У більшості випадків (65–75% учасників) переважали низькі оцінки (1–2 бали), що вказує на епізодичний характер таких переживань, тоді як частка респондентів із вираженими проявами румінації (3–4 бали) знизилася до 15–20%. Середній рівень цієї функції становив M ≈ 1,9 (SD ≈ 0,85), що майже вдвічі нижче порівняно з доінтервенційними показниками.

Подібна позитивна динаміка була зафіксована і щодо румінації, пов'язаної з відновленням відчуття контролю через циклічне «чому»-мислення та самопорівняння. Респонденти значно рідше повідомляли про нав'язливі запитання щодо причин власних труднощів («Чому я не можу рухатися далі?», «Чому я завжди так реагую?», «Чому в мене проблеми, яких немає в інших?», «Чому я не можу краще впоратися?»), а також про сумніви у власній спроможності ефективно функціонувати. У більшості випадків переважали низькі значення (1–2 бали), що відображає рідкісну актуалізацію такого типу мислення. Частка респондентів із вираженими проявами цієї функції знизилася приблизно до 15%, а середній рівень становив M ≈ 1,8 (SD ≈ 0,85), що вказує на виражене зменшення її інтенсивності.

Функція румінації, пов'язана з пошуком способів розв'язання проблем і елементами аналітичної рефлексії, також продемонструвала зниження вираженості, хоча й залишилася відносно більш збереженою порівняно з іншими компонентами. Зменшилася схильність до постійного аналізу причин подій, самозаглиблення, фіксації та інтерпретації власних думок, осмислення особистісних особливостей і потреби в усамітненні для роздумів. Переважали відповіді на рівні 1–2 балів, тоді як близько 20% респондентів зберігали помірно виражену конструктивну рефлексію (3 бали). Середній показник становив M ≈ 1,75 (SD ≈ 0,88), що свідчить про загальне зниження інтенсивності цієї функції.

У цілому після інтервенцій загальний рівень румінації у вибірці становив M = 40,23 (SD = 13,87) у межах діапазону 22–88, що відповідає низькопомірному рівню вираженості румінаційних процесів. Порівняльний аналіз із доінтервенційними показниками засвідчив виражене зниження загальної інтенсивності румінації та позитивну динаміку змін у когнітивно-емоційній сфері.

Узагальнення результатів демонструє послідовне зниження вираженості всіх трьох функціональних компонентів румінації після інтервенцій. Отримані дані відображають не лише кількісні зміни, але й якісну трансформацію її структури, зокрема ослаблення афективно-фокусованих і циклічно-пояснювальних процесів. У цілому спостерігається перехід від дезадаптивної румінації до менш інтенсивних і потенційно більш контрольованих форм когнітивної обробки досвіду. Результати наведено у таблиці 1.

Статистичний аналіз динаміки, розрахований із використанням показника Cohen's *d*, засвідчив виражені зміни у всіх трьох функціональних доменах. З огляду на те, що розмір ефекту обчислювався з використанням об'єднаного стандартного відхилення у *pre–post* дизайні без урахування кореляції між повторними вимірюваннями, отримані значення слід розглядати як консервативну оцінку величини ефекту.

Встановлено, що функція регуляції негативних емоцій характеризується надзвичайно великим ефектом змін (d ≈ 2,17), що відображає виражене зниження афективно-фокусованої румінації та різке послаблення емоційної фіксації. Функція віднов-

Таблиця 1

Порівняльна характеристика функцій румінації до та після інтервенцій (середні значення)

Функція	До інтервенцій (M)	Після інтервенцій (M)	Динаміка
Регуляція негативних емоцій	3,8	1,9	↓ 1,9
Встановлення контролю	3,4	1,8	↓ 1,6
Пошук розв'язання проблем	3,2	1,75	↓ 1,45

лення контролю також демонструє дуже великий ефект (d ≈ 1,72), що вказує на зменшення циклічного «чому»-мислення та нав'язливого причинного аналізу. Подібний рівень ефекту (d ≈ 1,72) виявлено і для функції пошуку способів розв'язання проблем, де редукція надмірної аналітичної активності може вказувати на зниження дезадаптивного самозаглиблення при збереженні потенціалу до рефлексії.

Узагальнені результати свідчать про статистично значущу та клінічно важливу редукцію румінаційних процесів у всіх досліджуваних функціональних доменах. Кількісна оцінка змін за показником Cohen's d підтверджує високий рівень ефективності психологічних інтервенцій і дає змогу порівняти їхній вплив на окремі функції румінації. Найбільш виражені зміни виявлено в афективно-фокусованій румінації, що підтверджує її найбільшу чутливість до психологічних інтервенцій та провідну роль у структурі дезадаптивного румінаційного процесу. Результати наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Стандартизована оцінка ефектів психологічних інтервенцій (Cohen's *d*) для функцій румінації

Функція	Cohen's d	Розмір ефекту
Регуляція негативних емоцій	**2,17**	надзвичайно великий
Встановлення контролю	**1,72**	дуже великий
Пошук розв'язання проблем	**1,72**	дуже великий

Аналіз результатів дослідження. Результати свідчать, що до початку психологічних інтервенцій румінація у військовослужбовців виконувала насамперед функцію псевдорегуляції негативних емоцій. Респонденти були схильні до стійкої фіксації на негативних емоційних переживаннях (занепокоєння, провина, самокритика, апатія, безсилля), що супроводжувалося багаторазовим «пережовуванням» емоційного досвіду. Така стратегія створювала суб'єктивне відчуття контролю над власним станом, однак не сприяла реальному зниженню дистресу, а радше підтримувала його хронізацію. У цьому контексті румінація виступала як механізм емоційної псевдорегуляції, що насамперед безпосередньо узгоджується з класичною моделлю S. Nolen-Hoeksema та даними про її дезадаптивну роль у підтриманні негативного афекту [10].

Отримані результати також узгоджуються з сучасними дослідженнями, які демонструють, що румінація виконує не стільки функцію ефективної емоційної регуляції, скільки підтримує тривале переживання негативного афекту та перешкоджає природному відновленню після психотравмувальних подій [5]. Подібний механізм пояснюється прагненням досягти суб'єктивної визначеності та контролю, яке, однак, реалізується через повторюване негативне мислення замість конструктивного розв'язання проблем.

Паралельно проявлялася функція метакогнітивного контролю, яка реалізовувалася через повторюваний причинний аналіз і нав'язливе «чому»-мислення. Респонденти намагалися відновити суб'єктивне відчуття контролю шляхом інтенсивного осмислення причин власних переживань і труднощів. Однак цей процес рідко завершувався формуванням конкретних рішень, натомість набував характеру циклічного пояснювального мислення без когнітивного завершення. У результаті це не зменшувало психологічного напруження, а, навпаки, підтримувало самопідсилюваний румінаційний цикл, що узгоджується з положеннями метакогнітивної моделі A. Wells та іншими емпіричними даними [15].

Аналогічні закономірності виявлено і серед вибірок військовослужбовців, де румінація опосередковує взаємозв'язок між бойовими стресорами, посттравматичними симптомами та психологічним благополуччям. Це свідчить, що саме повторюване негативне мислення, а не інтенсивність стресового досвіду сама по собі, значною мірою визначає тривалість психологічного дистресу [6].

Водночас подекуди виявлялася аналітична спрямованість мислення, яка потенційно наближалася до конструктивної рефлексії. Така форма когнітивної обробки могла сприяти осмисленню досвіду та пошуку рішень, однак в умовах вираженого негативного афекту вона часто втрачала адаптивну функцію, трансформуючись в абстрактне самозаглиблення без практичного результату. Це узгоджується з розмежуванням конкретного та абстрактного мислення у румінації [13; 14], де останнє підтримує емоційний дистрес замість його редукції.

Узагальнено можна констатувати, що до інтервенцій румінація мала ієрархічну функціональну структуру, в якій домінувала афективна регуляція як первинний рівень запуску процесу. Саме афективна фіксація визначала інтенсивність румінації та її повторюваний характер. Другий рівень становив метакогнітивний контроль, спрямований на відновлення відчуття контролю через причинний аналіз, тоді як рівень аналітичної рефлексії залишався потенційно адаптивним, але часто деформувався під впливом дистресу.

Після проведених психологічних інтервенцій спостерігалася істотна трансформація цих процесів. Респонденти значно рідше фіксували увагу на негативних емоційних переживаннях, що демонструє зниження інтенсивності афективно-фокусованої румінації та ослаблення її псевдорегуляторної функції. Зниження середніх показників відображає виражене зниження афективної залученості та інтенсивності повторюваного негативного мислення.

Також знижується потреба в нав'язливому пошуку причин власних станів і труднощів, а циклічне «чому»-мислення втрачає свою домінантність. Це може свідчити про послаблення метакогнітивного румінаційного циклу, зменшення внутрішнього напруження та зростання когнітивної гнучкості. Водночас аналітична складова мислення не зникає, а трансформується у більш контрольовану та ситуативну рефлексію, яка меншою мірою підтримує деструктивне зациклення і потенційно може сприяти конструктивному осмисленню досвіду.

Така трансформація відповідає сучасним уявленням про психологічне відновлення після травматичного досвіду, згідно з якими терапевтичні зміни полягають не лише у зниженні частоти румінації, а й у переході від абстрактного, повторюваного самозаглиблення до більш конкретної, гнучкої когнітивної обробки досвіду. Саме підвищення когнітивної гнучкості розглядається як один із ключових механізмів адаптації після психотравмуючих подій [7].

Статистичний аналіз підтверджує ці зміни: всі три функціональні компоненти румінації демонструють статистично значущу та клінічно вагому редукцію після інтервенцій. Найбільш виражені зміни спостерігаються в афективно-фокусованій румінації, яка до втручання була домінантною. Високі значення розміру ефекту свідчать не лише про статистичну значущість, але й про глибоку практичну та клінічну трансформацію румінаційних процесів. Отримані результати також узгоджуються з сучасними метааналітичними даними щодо ефективності метакогнітивних підходів при ПТСР, відповідно до яких зниження румінації виступає одним із провідних механізмів позитивних терапевтичних змін незалежно від конкретної моделі психологічного втручання [8].

На рівні припущення, після психологічних інтервенцій відбувається не лише зниження інтенсивності румінації, але й якісна перебудова її функціональної організації. Домінантні раніше псевдорегуляторні механізми (афективне зациклення та циклічне пояснювальне мислення) істотно слабшають, тоді як аналітична рефлексія набуває більш адаптивного, структурованого характеру. Це відображає перехід від дезадаптивної румінації до більш контрольованих форм когнітивної обробки досвіду та покращення механізмів емоційної саморегуляції.

Попри отримані статистично значущі та клінічно вагомі результати, дослідження має низку обмежень, які слід враховувати при інтерпретації даних. По-перше, використаний дизайн із порівнянням показників до та після інтервенцій не дозволяє повною мірою контролювати вплив зовнішніх чинників, таких як природна варіативність психоемоційного стану, вплив середовища або паралельні форми підтримки, що могли частково вплинути на зниження румінації. По-друге, дослідження ґрунтується переважно на самооцінних методах, які є чутливими до суб'єктивних викривлень, соціальної бажаності та ретроспективних похибок. Це може впливати на точність оцінювання як інтенсивності румінації, так і її функціональної структури. По-третє, вибірка військовослужбовців, ймовірно, має специфічні особливості психоемоційного функціонування, що обмежує можливість прямої генералізації результатів на інші популяції, зокрема цивільні групи або інші професійні контексти високого стресу. По-четверте, розрахунок ефектів ґрунтувався на усереднених показниках без урахування індивідуальних траєкторій змін, що не дозволяє повністю відобразити варіативність реакцій на інтервенції та можливі підгрупи респондентів із різною динамікою відновлення. Нарешті, дослідження не дозволяє диференціювати внесок окремих компонентів психологічних інтервенцій (когнітивно-поведінкових, метакогнітивних чи майндфулнес-елементів), що ускладнює визначення найбільш ефективних терапевтичних механізмів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження засвідчує, що румінація у військовослужбовців має складну багаторівневу функціональну організацію, в якій поєднуються афективні, метакогнітивні та аналітичні компоненти. До початку психологічних інтервенцій вона переважно виконувала псевдорегуляторну функцію, проявляючись у фіксації на негативних емоціях, циклічному причинному аналізі та надмірному самозаглибленні, що не зменшувало, а радше підтримувало емоційне напруження через ілюзію когнітивного контролю над дистресом. Провідною була афективна складова, яка відображала стійку концентрацію на негативних переживаннях, тоді як метакогнітивний компонент реалізувався у формі нав'язливого «чому»-мислення, що підтримувало замкнений румінаційний цикл; аналітична рефлексія мала помірну вираженість і потенційно адаптивний характер, але в умовах дистресу часто втрачала конструктивність. Після психологічних інтервенцій зафіксовано загальне зниження інтенсивності всіх компонентів румінації, найбільш виражене в афективно-фокусованій сфері, а також у зменшенні циклічного «чому»-мислення, що вказує на послаблення метакогнітивного зациклення та когнітивного напруження. Водночас аналітична складова не зникає, але набуває більш помірного та ситуаційно контрольованого характеру, що може розглядатися як її часткова трансформація в адаптивну рефлексію. Отримані результати в цілому підтверджують ефективність психологічних інтервенцій і вказують на перехід від дезадаптивної румінації до більш гнучких форм когнітивної обробки досвіду, що супроводжується покращенням емоційної саморегуляції та когнітивної адаптивності у військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень передбачають лонгітюдне вивчення стабільності змін румінації та ризику її рецидиву, перевірку трикомпонентної моделі на інших вибірках, а також поглиблений аналіз аналітичної рефлексії як потенційно адаптивного компонента. Важливим напрямом залишається застосування складніших аналітичних підходів для визначення внеску окремих компонентів психологічних інтервенцій у редукцію румінації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М. М. Румінація – руйнація!? Мисленнєві пастки у контексті психічного здоров'я: монографія. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026. 488 с.
2. Avhustiuk M., Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V. Embedding metacognitive monitoring strategies in psychosocial rehabilitation field: Background aspects from university students' learning activities. Youth Voice Journal. 2024. Vol. 14, No. 3. P. 16–25.
3. Avhustiuk M., Balashov E., Pasichnyk I., Borysenko V. Cognitive-discursive organisation of ruminative narratives in military personnel. Psycholinguistics. 2026. Vol. 39, No. 1. P. 6–34.
4. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Balashov E., Kalamazh R. Ruminative thinking among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2025. No. 13. P. 431–459.
5. Baik S. Y., Newman M. G. Why do individuals with generalized anxiety disorder and depression engage in worry and rumination? A momentary assessment study of positive contrast enhancement. Journal of Anxiety Disorders. 2025. Vol. 111. Article 102982.
6. Bardeen J. R., Fergus T. A. Rumination and threat-biased interpretation mediate posttraumatic stress and growth responses to military stressors. Military Psychology. 2022. Vol. 35, No. 7. P. 1–16.
7. Bucknell K. J., Kangas M., Crane M. F. Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. Personality and Individual Differences. 2022. Vol. 185. Article 111234.
8. Buyukoksuz E., Giray G. Metacognitive therapy in post-traumatic stress disorder: A meta-analysis. Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences. 2024. Vol. 37.
9. Flaherty A., Katz D., Chosak A., Henry M. E., Trinh N. H., Waldinger R. J., Cohen J. N. Treatment of overthinking: A multidisciplinary approach to rumination and obsession spectrum. The Journal of Clinical Psychiatry. 2022. Vol. 83, No. 4. Article 21ct14543.
10. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. Journal of Abnormal Psychology. 2000. Vol. 109, No. 3. P. 504–511.
11. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, No. 5. P. 400–424.
12. Schumm H., Krüger-Gottschalk A., Dyer A., Pittig A., Cludius B., Takano K., Alpers G. W., Ehring T. Mechanisms of change in trauma-focused treatment for PTSD: The role of rumination. Behaviour Research and Therapy. 2022. Vol. 148. Article 104009.
13. Watkins E. R. Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin. 2008. Vol. 134, No. 2. P. 163–206.
14. Watkins E. R., Roberts H. Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. Behaviour Research and Therapy. 2020. Vol. 127. Article 103573.
15. Wells A. Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 2008. Vol. 36, No. 6. P. 651–658.

Дата першого надходження статті до видання: 18.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026

Наукове видання

НАУКОВИЙ ВІСНИК УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Серія ПСИХОЛОГІЯ

Випуск 3

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Марина Михальченко*

Дата розміщення онлайн – 17.11.2026 р.
Дата друку – 23.11.2026 р.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 37,20. Замов. № 1026/853. 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.