

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 77**

**Том 2**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2025

**Редакційна колегія:**

*Шапошникова Ірина Василівна* – доктор соціологічних наук, професор  
*Лісеєнко Олена Василівна* – доктор соціологічних наук, професор  
*Алісаускієне Мілда* – доктор соціальних наук, професор  
*Бендаравечіне Ріта* – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор  
*Ендріулайтієне Ауксе* – доктор психологічних наук, професор  
*Тавровецька Наталія Іванівна* – кандидат психологічних наук, доцент  
*Терешкінас Артурас* – доктор соціальних наук, професор  
*Хижняк Лариса Михайлівна* – доктор соціологічних наук, професор  
*Яковлев Денис Вікторович* – доктор політичних наук, професор  
*Волошенко Марина Олександрівна* – доктор педагогічних наук, доцент  
*Кузьменко Вячеслав Віталійович* – доктор філософських наук, професор  
*Деркач Лідія Миколаївна* – доктор психологічних наук, професор  
*Асєєва Юлія Олександрівна* – доктор психологічних наук  
*Яковлева Лілія Іванівна* – доктор політичних наук, професор  
*Корсакевич Святослав Сергійович* – доктор філософії з психології

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей:  
С4. Психологія, С5. Соціологія відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)**

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

**Електронна сторінка видання – [www.habitus.od.ua](http://www.habitus.od.ua)**

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту  
економіки та інновацій (протокол № 9 від 29.09.2025 року)**

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

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України  
з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року  
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут  
економіки та інновацій» (вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, [info@iei.od.ua](mailto:info@iei.od.ua),  
тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

**ISSN (Print): 2663-5208**

**ISSN (Online): 2663-5216**

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2025

## ЗМІСТ

**СЕКЦІЯ 1****ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Андриєті А.В.**

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА.....9

**Астремська І.В., Черніченко В.Г.**ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК  
ПІСЛЯ ВТРАТИ ПАРТНЕРА.....14**Бабенко А.О., Ларіонов С.О.**ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ВЗАЄМОДІЇ БОЙОВОЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ  
Й КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....19**Беляєва Н.Є., Пієва М.С.**МОТИВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ В ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ  
КРИЗОВИХ СТАНІВ, РОЛЬ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ.....25**Бочелюк В.Й.**

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ДОСТУПНОСТІ ТА ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....29

**Вінс В.А., Артеменко А.А.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....34

**Єгоров Є.Г., Мацегора Я.В.**ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ АРМІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ  
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НГУ.....39**Клименко М.Р., Онисько О.Т.**СОРОМ ЯК ДЗЕРКАЛО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ:  
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ.....46**Климишин О.І., Лещинська О.А., Міщиха Л.П.**ПРАКТИКА ХРИСТИЯНСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ  
АДИКТИВНИХ ОСІБ: ІННОВАЦІЙНІСТЬ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ.....51**Королович О.В.**ФІГУРА СМЕРТІ КРИЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОАНАЛІТИЧНИХ ТЕОРІЙ  
ТА ЮНГІАНСЬКОГО АНАЛІЗУ: ГОРЮВАННЯ, ТРАНСФОРМАЦІЯ, САМІСТЬ.....58**Лисенкова І.П., Гордєєва А.В., Коршунова А.С.**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ SCORE ЯК ІНСТРУМЕНТА  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВПО.....62**Літтїх М.С., Морозова-Ларіна О.І.**ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ВИБІР  
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНСЬКИМИ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ.....68**Лукіна Н.Б., Марченко Ю.Ю.**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ  
В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....73**Мороз Л.І.**ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПТСР І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ  
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....81

<b>Музиченко І.В., Шевчук А.С.</b> УСПІШНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ СУЇЦИДУ.....	85
<b>Панасенко Е.А., Репринець І.О.</b> ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	90
<b>Сафін О.Д.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ, АГРЕСИВНОСТІ, ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ, ВИРАЖЕНОСТІ ТИПІВ ОСОБИСТІСНИХ АКЦЕНТУАЦІЙ В ОСІБ З ОЗНАКАМИ КОМП'ЮТЕРНО-ІГРОВОЇ АДИКЦІЇ.....	94
<b>Сергієнко І.В.</b> ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ НАСЛІДКІВ У ПОЖЕЖНИКІВ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ.....	101
<b>Скориніна-Погребна О.В., Рибалко О.В.</b> ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	106
<b>Скрипаченко Т.В.</b> МОДЕЛЬ БАЛАНСУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	111
<b>Сороченко О.С.</b> ПРОБЛЕМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПСИХОЛОГІЧНА ПАРАДИГМА.....	116
<b>Сорочич Н.М., Спринська З.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ.....	121
<b>Стеценко А.І., Павленко О.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ ВІД ЖИТТЄВОЇ МОДЕЛІ МАТЕРІ.....	127
<b>Ферльовська Н.С., Гаврилькевич В.К.</b> ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	132
<b>Хараджи М.В., Когут Т.А.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	136
<b>Швалб А.Ю., Перелигіна Л.А., Зотова Л.М.</b> ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЙНА МОДЕЛЬ.....	141

## СЕКЦІЯ 2

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

<b>Булакаєв Д.В.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕКЛАМИ НА ОСОБИСТІСТЬ: МАНІПУЛЯТИВНІ АСПЕКТИ.....	146
---	-----

<b>Вакуленко О.Л., Бутенко А.К.</b> ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	150
<b>Василик О.М.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З НАДАННЯ ЕФЕКТИВНОГО ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНСТРУМЕНТІВ «М'ЯКОЇ СИЛИ» ДЛЯ ЖІНОК-МЕНЕДЖЕРІВ .....	157
<b>Дроздова М.А.</b> СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ЧИННИКИ МАКРООБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДЯН В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ.....	164
<b>Жадан І.В.</b> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ.....	171
<b>Кальба Я.Є., Хоменко В.О.</b> ЗВУК ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	175
<b>Коляса К.В., Крюкова М.А.</b> ТІЛО ХУДНЕ, А РОЗЛАД РОСТЕ: ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ВТРУЧАННЯ У ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ.....	182
<b>Kravchuk S.L.</b> THE CONNECTION BETWEEN RESENTMENT, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FORGIVENESS IN INTERPERSONAL INTERACTION.....	187
<b>Кутюк В.М.</b> ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСТЕОРЕТИЧНОЇ МОДЕЛІ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ ТА ТЕОРІЇ ЗАПЛАНОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗАХОДІВ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПОВЕРТАТИСЯ З-ЗА КОРДОНУ.....	193
<b>Медведєва О.В.</b> ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО.....	198
<b>Нерубасська А.О., Кокорєв О.В., Кривошея А.А.</b> ДИСТАЦІЙНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК НОВИЙ ВИД СОЦІАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	203
<b>Петренко І.В.</b> ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЯК УМОВА ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	207
<b>Щербина Н.О., Литвин В.В.</b> ДОМАШНЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО ЯК ЧИННИК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ.....	212

## CONTENTS

**SECTION 1****PERSONALITY PSYCHOLOGY****Andrieti A.V.**

MOTIVATIONAL COMPONENT OF FORMATION OF A MILITARY LEADER ..... 9

**Astremaska I.V., Chernichenko V.H.**FEATURES OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN WOMEN AFTER THE LOSS  
OF A PARTNER..... 14**Babenko A.O., Larionov S.O.**THEORETICAL MODEL OF THE INTERACTION BETWEEN COMBAT  
PSYCHOLOGICAL TRAUMA AND COPING BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL... 19**ieliaieva N.Ye., Piieva M.S.**MOTIVATIONAL STRATEGIES IN ONLINE COUNSELING TO OVERCOME CRISIS  
SITUATIONS, THE ROLE OF SELF-DETERMINATION..... 25**Bocheliuk V.I.**CURRENT TRENDS IN THE ACCESSIBILITY AND QUALITY  
OF PSYCHOLOGICAL HELP..... 29**Vins V.A., Artemenko A.A.**

PSYCHOLOGICAL MEANS OF OVERCOMING STRESS IN YOUNG PEOPLE..... 34

**Yehorov Ye.H., Matsehora Ya.V.**PRINCIPLES OF FORMING MILITARY VALUES OF THE NATIONAL GUARD  
OF UKRAINE SERVICEMEN..... 39**Klymenko M.R., Onysko O.T.**SHAME AS A MIRROR OF PERSONAL SELF-REGULATION: PSYCHOLOGICAL  
MECHANISMS OF INTERCONNECTION ..... 46**Klymyshyn O.I., Leshchynska O.A., Mishchykha L.P.**PRACTICE OF CHRISTIAN PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR ADDICTIVE PERSONS:  
INNOVATION AND EFFECTIVENESS..... 51**Korolovych O.V.**THE FIGURE OF DEATH THROUGH THE PRISM OF PSYCHOANALYTIC  
THEORIES AND JUNGIAN ANALYSIS: GRIEF, TRANSFORMATION, AND THE SELF.... 58**Lysenkova I.P., Hordieieva A.V., Korshunova A.S.**EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION MODEL AS A TOOL  
OF SELF-REGULATION FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS..... 62**Littikh M.S., Morozova-Larina O.I.**THE INFLUENCE OF GENDER IDENTITY CHARACTERISTICS ON THE CHOICE  
OF COPING STRATEGIES BY UKRAINIAN PSYCHOLOGY STUDENTS..... 68**Lukina N.B., Marchenko Yu.Yu.**RESEARCH ON THE IMPACT OF THE WAR IN UKRAINE ON EMOTIONAL BONDS  
WITHIN THE FAMILY RELATIONSHIP SYSTEM ..... 73**Moroz L.I.**PSYCHOPROPHYLAXIS OF PTSD AND SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL  
REHABILITATION OF COMBATANTS ..... 81

**Muzychenko I.V., Shevchuk A.S.**  
 SUCCESSFUL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL AS A FACTOR  
 IN PREVENTING SUICIDE ..... 85

**Panasenko E.A., Reprynets I.O.**  
 EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOSOCIAL  
 RESOURCES OF PERSONALITY..... 90

**Safin O.D.**  
 FEATURES OF INDICATORS OF ANXIETY, AGGRESSIVENESS, PSYCHOEMOTIONAL  
 STATE, AND EXPRESSIVENESS OF PERSONALITY ACCENTUATIONS  
 IN INDIVIDUALS WITH SIGNS OF COMPUTER GAME ADDICTION ..... 94

**Serhiienko I.V.**  
 HARDINESS AS A RESOURCE FOR OVERCOMING MALADAPTIVE  
 CONSEQUENCES AMONG FIREFIGHTERS-RESCUERS  
 OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE ..... 101

**Skorynina-Pohrebna O.V., Rybalko O.V.**  
 VECTORS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY FOR VOLUNTEERS  
 AND SOCIAL WORKERS UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW..... 106

**Skrypachenko T.V.**  
 THE BALANCE MODEL OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN THE CONTEXT  
 OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY ..... 111

**Sorochenko O.S.**  
 THE ISSUE OF STRESS RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL:  
 A PSYCHOLOGICAL PARADIGM..... 116

**Sorozych N.M., Sprynska Z.V.**  
 FEATURES OF THE WORK OF A PSYCHOLOGIST WITH COMBATANTS ..... 121

**Stetsenko A.I., Pavlenko O.V.**  
 PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SEPARATION OF ADULT WOMEN FROM  
 THE MOTHER'S LIFE MODEL ..... 127

**Ferlovska N.S., Havrylkevych V.K.**  
 BUILDING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN YOUTH THROUGH TRAINING  
 TECHNOLOGIES ..... 132

**Kharadzhy M.V., Kohut T.A.**  
 THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY  
 OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF NOVICE PSYCHOLOGISTS..... 136

**Shvalb A.Yu., Pereyhina L.A., Zotova L.M.**  
 HARDINESS AND EMOTIONAL BURNOUT OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS  
 IN THE CONTEXT OF WAR: AN EMPIRICAL ANALYSIS AND A PSYCHOLOGICAL  
 INTERVENTION MODEL ..... 141

**SECTION 2**

**SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY**

**Bulakaiev D.V.**  
 SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF ADVERTISING ON PERSONALITY:  
 MANIPULATIVE ASPECTS..... 146

<b>Vakulenko O.L., Butenko A.K.</b> VALUE ORIENTATIONS OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE INVASION .....	150
<b>Vasylyk O.M.</b> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR DEVELOPING A TRAINING PROGRAM ON PROVIDING EFFECTIVE FEEDBACK ON THE USE OF “SOFT POWER” TOOLS FOR WOMEN MANAGERS.....	157
<b>Drozdova M.A.</b> SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS OF THE MACRO-IMAGE OF THE FUTURE OF UKRAINIAN CITIZENS IN CONDITIONS OF RUSSIAN AGGRESSION .....	164
<b>Zhadan I.V.</b> CONCEPTUAL FOUNDATIONS FOR SUPPORTING THE DEVELOPMENT OF CIVIC IDENTITY AMONG YOUNG PEOPLE IN DE-OCCUPIED TERRITORIES.....	171
<b>Kalba Ya.Ye., Khomenko V.O.</b> THE SOUND OF AN AIR RAID SIREN AS A SUBJECT OF SCIENTIFIC DISCUSSION IN TIMES OF WAR.....	175
<b>Koliasa K.V., Kriukova M.A.</b> BODY GETS SLIMMER, BUT DISORDER GROWS: PSYCHOLOGICAL RISKS OF PHARMACOLOGICAL INTERVENTION IN EATING BEHAVIOR .....	182
<b>Kravchuk S.L.</b> THE CONNECTION BETWEEN RESENTMENT, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FORGIVENESS IN INTERPERSONAL INTERACTION.....	187
<b>Kutiuk V.M.</b> USING THE TRANSTHEORETICAL MODEL OF BEHAVIOR CHANGE AND THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR TO PREPARE MEASURES TO INCREASE UKRAINIANS’ READINESS TO RETURN FROM ABROAD .....	193
<b>Medvedieva O.V.</b> THEORETICAL MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SOCIAL SUPPORT FOR IDPS.....	198
<b>Nerubasska A.O., Kokoriev O.V., Kryvosheia A.A.</b> DISTANCE COMMUNICATION AS A NEW TYPE OF SOCIAL COMMUNICATION .....	203
<b>Petrenko I.V.</b> PARTNERSHIP INTERACTION AS A PREREQUISITE FOR THE DEMOCRATIZATION OF EDUCATION: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECT .....	207
<b>Shcherbyna N.O., Lytvyn V.V.</b> DOMESTIC PSYCHOLOGICAL VIOLENCE AS A FACTOR OF INDIVIDUAL TRAUMATISATION AND A GENERAL SOCIAL PROBLEM .....	212

## СЕКЦІЯ 1 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА

### MOTIVATIONAL COMPONENT OF FORMATION OF A MILITARY LEADER

*У статті розглянуто особливості мотиваційної складової у формуванні військового лідера сучасної України. Обґрунтовано актуальність проблеми мотивації військовослужбовців у складних умовах сьогодення, пов'язаних із широкомасштабною війною в Україні. Наголошено на необхідності формування комплексу лідерських якостей військовослужбовців Сил оборони України, необхідних для виконання завдань військово-службової діяльності.*

*Проаналізовано теоретичні основи військового лідерства та мотивації, визначено особисті якості військового лідера, котрі впливають на морально-психологічну атмосферу колективу, надихають його на успішне виконання поставлених завдань і сприяють особистісному розвитку кожного військовослужбовця. Лідер військового підрозділу, який зосереджується на своєму особистісному розвитку, стає прикладом для своєї команди, стимулюючи її до виконання завдань за призначенням.*

*Підкреслено важливість формування особистості військового лідера, як безперервний процес, що потребує постійного саморозвитку та вдосконалення. Лідер, який постійно покращує свої знання, вміння та навички, може передати цей досвід своїм побратимам (посестрам). Самовдосконалення як процес особистісного зростання та розвитку може охоплювати: самоаналіз; здатність до саморефлексії; усвідомлення власних сильних і слабких сторін особистості, а також певні дії для досягнення успіху. Самовдосконалення самого лідера сприяє і розвитку його команди.*

*Охарактеризовано мотиваційну складову, яка виступає є важливою передумовою формування сучасного військового лідера. Одним з основних аспектів мотиваційної складової виокремлена саме мотивація до військової служби, котра виникає з потреб військовослужбовців та пов'язана безпосередньо з процесом і результатом військово-професійної діяльності. Така мотивація здійснює суттєвий вплив на психологічну готовність до виконання завдань за призначенням, здатність об'єднувати військовослужбовців підрозділу та на ефективність управління військовим колективом загалом. Військовий лідер з високим рівнем мотивації до військової служби має стійкі переконання в необхідності захисту своєї країни, вірить у місію та цілі військової організації, вміє знаходити індивідуальний підхід до кожного члена команди, мотивувати та вести за собою, показуючи особистий приклад.*

*Зроблено висновок про те, що розвиток мотиваційної складової є важливим аспектом формування військового лідера, котрий забезпечує ефективне управління та підвищує готовність військовослужбовців до виконання завдань. Окреслено перспективи*

*у виокремленні психології харизматичного лідера сучасної армії.*

**Ключові слова:** військовослужбовець, лідер, лідерство, мотивація, мотиви, особисті якості, самовдосконалення.

*The article deals with the peculiarities of the motivational component in the formation of the military leader of modern Ukraine. The urgency of the problem of motivation of military personnel in the difficult conditions of the present, related to a large-scale war in Ukraine, is substantiated. The need to form a complex of leadership qualities of servicemen of the Defense Forces, necessary for fulfilling the tasks of military service activities, is emphasized.*

*The theoretical foundations of military leadership and motivation are analyzed, and the personal qualities of a military leader are identified, which influence the moral and psychological atmosphere of the team, inspire it to successfully complete the assigned tasks, and contribute to the personal development of each serviceman. The leader of a military unit, who focuses on his personal development, becomes an example for his team, stimulating it to complete the assigned tasks.*

*The importance of the formation of the personality of a military leader is emphasized as a continuous process that requires constant self-development and improvement. A leader who constantly improves his knowledge, skills and abilities can pass on this experience to his brothers (sisters). Self-improvement as a process of personal growth and development can include: self-analysis; the ability to self-reflect; awareness of one's own strengths and weaknesses, as well as certain actions to achieve success. Self-improvement of the leader himself also contributes to the development of his team.*

*The motivational component is characterized, which is an important prerequisite for the formation of a modern military leader. One of the main aspects of the motivational component is the motivation for military service, which arises from the needs of military personnel and is directly related to the process and result of military professional activity. Such motivation has a significant impact on psychological readiness to perform assigned tasks, the ability to unite military personnel of the unit and the effectiveness of managing the military team as a whole. A military leader with a high level of motivation for military service has strong convictions in the need to protect his country, believes in the mission and goals of the military organization, is able to find an individual approach to each team member, motivate and lead by setting a personal example.*

*It is concluded that the development of the motivational component is an important aspect of the formation of a military leader, which ensures effective management and increases the readiness*

УДК 159.9.019

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.1>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Андриєт А.В.**

старший викладач кафедри

професійної психології

Національна академія

Служби безпеки України

ORCID ID: 0000-0002-9917-4435

**Вступ.** У складних умовах сьогодення, пов'язаних із широкомасштабною війною в Україні, висувуються принципово нові вимоги до особистості військовослужбовців. Професійне становлення особистості має бути зорієнтоване як на підвищення рівня мотивації, так і на формування комплексу лідерських якостей, потрібних для виконання завдань військово-службової діяльності.

У Доктрині військового лідерства у Збройних Силах України, яку було прийнято в січні 2024 року, зазначено: «...стримування російської навали було б неможливим без ефективного управління та мотивування особового складу до виконання завдань із оборони держави, захисту її суверенітету, цілісності та недоторканності... Актуальність формування і розвитку військового лідерства обумовлена нагальною потребою у здатності військових лідерів вести за собою в бою (операції), а також впроваджувати якісні зміни у професійну культуру військовослужбовців та вдосконалювати ЗС України в цілому. Візія військового лідерства – ЗС України складають вмотивовані, компетентні, проактивні військові лідери – професіонали, здатні мислити критично та спроможні відповідати на виклики XXI століття» [1, с. 4].

Тематика лідерства у військових підрозділах постійно перебуває під увагою науковців, оскільки від професіоналізму військовослужбовців залежить якість виконання завдань за призначенням. Необхідність розвитку лідерських якостей у військовослужбовців не викликає сумнівів. Отже, однією з важливих передумов їх успішної діяльності є формування нових і розвиток наявних професійних мотивів, котрі виступають рушійною силою дій та вчинків.

Мотивація військовослужбовців в умовах сьогодення має неабияке значення для виконання професійних завдань щодо збройного захисту України.

Гострота й актуальність вищезазначених проблем обумовили необхідність виокремлення мотиваційної складової у формуванні сучасного військового лідера.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Значний внесок у вивчення проблем військового лідерства та мотивації зробили українські науковці, а саме: В. Алещенко, Н. Агаєв, О. Бойко, О. Бондаренко, А. Бурлакова, О. Ворошук, А. Галімов, М. Герасименко, Р. Гришук, В. Залужний, О. Зелінський, Н. Іванова, В. Клочков, О. Кокун, О. Колесніченко, О. Куруч, Н. Лозінська, Я. Мацегора, В. Мороз, А. Неурова, О. Остапенко, В. Осьодло, Н. Пенькова, І. Приходько, І. Перепелиця, І. Пішко, О. Рибчук, А. Романишин, О. Скрипкін, В. Ткаченко, О. Толмачов, Т. Требушкова, О. Хміляр, А. Чайковський, В. Юшкевич, В. Яценко й інші.

Зокрема, І. Перепелиця визначає професійну мотивацію військовослужбовців більшою мірою

як соціально-психологічно зумовлену конструкцію, яка динамічно змінюється під впливом мікросоціальних чинників, а саме військового колективу, лідерства командирів, корпоративної (організаційної) культури в підрозділі. Це враховано в актуальних методах дослідження мотивації військовослужбовців, насамперед ідеться про ставлення військовослужбовців до командирів і товаришів по службі, автономність і незалежність їхніх професійних дій, ідентифікацію з професійною групою тощо. У зв'язку з поступовою переорієнтацією сил безпеки й оборони на управлінські стандарти країн НАТО важливим аспектом сучасних досліджень є урахування зв'язків між лідерством у військових колективах і мотивацією військовослужбовців [2].

На думку А. Романишина та А. Неурової, військові лідери мотивують людей як усереднені, так і поза ланками командування, щоб спонукати до діяльності, зосереджувати мислення та формувати рішення для кращого блага свого підрозділу [3].

В. Мороз та О. Скрипкін виокремили основні відмінності між ролями командира та лідера, порівнявши ці дві типологічні характеристики, кожен із командирів може визначити можливість свого становлення як лідера військового колективу, отримавши більш чітке розуміння щодо тих принципових ознак лідерства, які йому вдасться втілити саме в собі [4].

О. Рибчук та О. Ворошук дослідили мотиваційний потенціал лідерства та визначили соціальні й особистісні джерела мотивації військовослужбовців [5].

Н. Агаєв та О. Кокун на основі здійсненого аналізу сучасних наукових уявлень щодо змісту понять лідерства та лідера, особливостей і вимог військової діяльності, які зумовлюють необхідність наявності в офіцерів лідерських якостей, підходів до визначення переліку лідерських якостей особистості, зокрема офіцерів, розробили психологічну структуру лідерських якостей майбутнього офіцера. У визначеній структурі виділено п'ять компонентів [6]:

- комунікативно-організаційний, у якому лідерськими якостями виступають комунікабельність, переконливість, тактовність, дипломатичність, емпатійність, гнучкість;

- емоційно-вольовий, у якому лідерськими якостями виступають цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, впевненість у собі, вимогливість, самовладання, стресостійкість;

- мотиваційний, у якому лідерськими якостями виступають мотивація до лідерства, мотивація до успіху;

- мисленнєвий, у якому лідерськими якостями виступають швидкість мислення, логічність, креативність, проникливість, критичність, розсудливість;

– особистісний, у якому лідерськими якостями виступають активність, ініціативність, обов'язковість, надійність, відповідальність, чесність, патріотизм.

Водночас, незважаючи на значну розробленість теми професійної мотивації та військового лідерства, недостатньо дослідженою залишається проблема виокремлення мотиваційної складової у формуванні сучасного військового лідера.

**Мета статті.** Метою цієї статті є аналіз сутності та значущості мотиваційної складової у формуванні військового лідера сучасної України.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасне військове лідерство створює умови для ефективної діяльності військовослужбовців підрозділу. Більшою мірою військове лідерство проявляється в умовах ведення бойових дій. Лідерство не може з'явитися саме по собі – воно формується через практику, досвід, навчання та постійне вдосконалення.

Формування особистості військового лідера – це сукупність процесів, котрі передбачають розвиток як особистих якостей військовослужбовця, так і його професійних навичок.

Особисті якості військового лідера – це, зокрема, впевненість у собі, рішучість, комунікабельність, відповідальність, чесність, ініціативність, емпатію, наполегливість, емоційну стійкість, здатність впливати на побратимів (посестер) та ін. Так, уміння ефективно впливати на інших – це мистецтво, якого вчитися потрібно систематично, незалежно від того, яку посаду займає військовослужбовець.

Лідерські якості військовослужбовця – це сукупність індивідуально-особистісних і соціально-психологічних властивостей особистості, що дають їй можливість виконувати роль лідера у військовому підрозділі.

Формування особистості військового лідера – це безперервний процес, що потребує постійного саморозвитку та вдосконалення.

Лідерство можна розглядати як внутрішній стан військовослужбовця, котрий орієнтований на досягнення успіху, достатньо мотивований, впевнений у своїх рішеннях і діях.

Важливим психологічним аспектом лідерства виступає вміння мотивувати команду професіоналів до досягнення спільних цілей. Військовий лідер, який володіє зазначеними якостями, здатний впливати на морально-психологічну атмосферу колективу, надихати його на успішне виконання поставлених завдань і сприяти особистісному розвитку кожного військовослужбовця.

Лідер військового підрозділу, який зосереджується на своєму особистісному розвитку, стає прикладом для своєї команди, стимулюючи її до виконання завдань за призначенням.

О. Рибчук та О. Ворожук у своєму дослідженні дійшли висновку, що належна мотивація забезпечується можливістю до самоактуалізації, зростання, особистого розвитку та досягнень. Самоактуалізацію можна розглядати як повну реа-

лізацію творчого, інтелектуального й соціального потенціалу за допомогою внутрішнього потягу. Лідери можуть сприяти особистому та кар'єрному розвитку, консультуючи, навчаючи й наставляючи підлеглих. Вкладаючи час і енергію у свій розвиток, лідери можуть покращити мотивацію та стійкість своїх солдатів [5].

Разом із тим самовдосконалення самого лідера сприяє і розвитку його команди. Лідер, який постійно покращує свої знання, вміння та навички, може передати цей досвід своїм побратимам (посестрам).

Самовдосконалення як процес особистісного зростання та розвитку, може охоплювати: усвідомлення власних сильних і слабких сторін особистості, самоаналіз і здатність до саморефлексії, а також певні дії для досягнення успіху.

Одним із важливих чинників, котрий спонукає лідера до самовдосконалення, є мотивація, що відіграє ключову роль у професійній діяльності військового лідера.

Складовими мотивації виступають мотиви до діяльності. Вони займають певну нішу в мотиваційній сфері військовослужбовця (під мотиваційною сферою розуміємо сукупність мотивів у їхній певній видо-родовій ієрархії). Під мотивами особистості слід розуміти внутрішні спонуки (свідомі, несвідомі) до дій. Мотиви є складними внутрішніми психологічними утвореннями, які особистість будує у своїй діяльності [7].

Мотиви – необхідний компонент службово-бойової діяльності, її психологічної структури. Кожна дія зазвичай здійснюється під впливом певного мотиву, переконання, ідеалу, бажання, інтересу, почуття військового обов'язку тощо [8].

У психологічних дослідженнях виділяють кілька груп мотивів. До першої належать мотиви, обумовлені особливостями особистості офіцера, потребами та ідеалами, загальним ставленням до своєї професії. До другої належать мотиви, зумовлені характером умов і обставин, їхньою складністю та динамічністю. До третьої належать мотиви, що виникають за прямої вимоги старших начальників виконати бойове завдання [8].

Зазвичай в умовах бойових дій у військовослужбовця має виявлятися не одна потреба, а декілька, що детермінують і відповідні мотиви. Останні, зі свого боку, спонукають військовослужбовця виявляти бойову активність і додають індивідуальний зміст його професійної діяльності.

Як зазначається в Доктрині військового лідерства у Збройних Силах України, «мотивація – це воля до дії та рушійна сила для виконання місії (завдання). Хоча мотивація йде зсередини людини, на неї впливають дії та слова інших людей. Роль лідера в мотивації полягає в тому, щоб зрозуміти потреби і бажання інших, узгодити і перетворити індивідуальні бажання в командні цілі, а також надихнути оточуючих на досягнення цих важливих цілей, навіть якщо це означає ризик для їхнього життя» [1, с. 10].

А. Неурова та А. Романишин у своєму методичному посібнику «Командиру про психологію мотивації підлеглих» визначають мотивацію як «динамічний процес конкретизації, усвідомлення потреби, виникнення бажання, утворення мотиву та формування наміру здійснити задоволення потреби». Також учені описують мотивацію як «сукупність внутрішніх та зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, задають межі та форми діяльності, та надають цій діяльності спрямованість, орієнтовану на досягнення певних цілей» [9, с. 31–35].

Н. Іванова, досліджуючи питання психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців сектору безпеки, зазначає, що мотивація до професійної діяльності – це, з одного боку, ієрархія мотивів, а з іншого – процес формування й актуалізації мотивів під впливом потреб, ціннісних орієнтацій і чинників, які активізують і регулюють поведінку особистості військовослужбовця, спрямовують на сумлінне та якісне виконання завдань військової служби [7].

Мотивація військовослужбовців до професійної діяльності істотно впливає на результативність та ефективність повсякденної діяльності. Формування стійкої позитивної мотивації воїнів до проходження військової служби є найважливішою умовою якісного виконання ними службово-бойових обов'язків [9].

Мотивація сприяє подоланню можливих труднощів і формуванню впевненості у своїх здібностях, що є важливим чинником успішного лідерства.

Сучасний військовий лідер надихає та мотивує своїх побратимів (посестер), допомагаючи їм досягати поставлених цілей і долати труднощі. Він визначається як особа, яка проявляє готовність до взаємодії, розвиває командний підхід до виконання завдань військової служби, демонструє високий рівень професійної компетентності, здатна управляти своєю поведінкою та позитивно впливати на поведінку оточення, переконувати в разі потреби інших військовослужбовців, володіє достатньо високими морально-етичними якостями тощо.

Ефективний військовий лідер мотивує особовий склад підрозділу на досягнення успіху.

Крім того, ефективний лідер може використовувати різноманітні методи мотивування для створення позитивного соціально-психологічного клімату у військовому колективі. Це, зокрема, може стосуватися визнання досягнень, військових нагород, похвали, надання можливостей для саморозвитку та самореалізації кожного члена команди.

Процес розвитку особистості військовослужбовця, формування необхідних професійних якостей, знань, умінь, навичок та професійного мислення є досить складним і тривалим. Одну з головних ролей у цьому процесі відіграє саме соціально-психологічний клімат у колективі, котрий є якісною стороною міжособистісних стосунків, що виявляється в сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають ефектив-

ній спільній професійній діяльності та професійно-особистісному розвитку особистості військовослужбовця [7].

Отже, ефективний військовий лідер сприяє створенню атмосфери взаєморозуміння, довіри та співпраці, що сприяє більш високій мотивації.

Позитивний соціально-психологічний клімат сприяє формуванню в кожного військовослужбовця почуття задоволеності від військової служби, а звідси виникає бажання продовжувати служити для захисту країни, підвищується ефективність військово-професійної діяльності.

Успішне лідерство та мотивація військового підрозділу є двома важливими складовими, які впливають на досягнення поставлених завдань і розвиток команди загалом.

Серед пріоритетних психологічних аспектів лідерства варто відзначити вплив лідера на мотивацію команди, що є складним процесом, котрий передбачає розуміння потреб і цілей військовослужбовців підрозділу, а також уміння створювати сприятливу моральну атмосферу.

Мотиваційна складова є важливою передумовою у формуванні сучасного військового лідера. Вона здійснює суттєвий вплив на психологічну готовність до виконання професійних завдань, здатність об'єднувати військовослужбовців підрозділу та на ефективність управління військовим колективом.

Одним з основних аспектів мотиваційної складової є внутрішня мотивація до служби, котра виникає з потреб військовослужбовців та пов'язана безпосередньо з процесом і результатом військово-професійної діяльності.

О. Остапенко та В. Яценко в процесі розробки моделі мотивації виокремили зв'язок між мотивацією військовослужбовця та рівнем самоконтролю, який безпосередньо впливає на якість виконання індивідуальних бойових завдань і дій у складі підрозділу [10].

Мотивовані військовослужбовці зазвичай достатньо стримані та здатні контролювати свої емоції, що дає їм можливість приймати виважені рішення та діяти ефективно. Вони краще усвідомлюють поставлені цілі та завдання, що сприяє розвитку додаткової мотивації для подолання можливих труднощів.

Військовий лідер із високим рівнем мотивації до служби має стійкі переконання в необхідності захисту своєї країни, вірить у місію та цілі військової організації, а також здатний надихати побратимів (посестер). Він уміє знаходити індивідуальний підхід до кожного члена команди, мотивувати та вести за собою, показуючи особистий приклад.

Крім того, лідер має бути врівноваженим, наполегливим і впевненим у собі, відповідальним, здатним зберігати віру в успіх навіть у складних ситуаціях, сприяти підвищенню морального духу та згуртуванню військового колективу загалом.

Як зазначено в Доктрині військового лідерства у Збройних Силах України, «військовий лідер

повинен підтримувати високий моральний дух своїх підлеглих, створювати позитивну атмосферу, виявляти оптимізм, віру, надію, впевненість, а також допомагати своїм підлеглим пережити стрес, травму, втрату» [1].

Військовий лідер має бути прикладом для своїх побратимів (посестер), демонструючи свої професійні навички, готовність до виконання поставлених завдань та відданість службі.

Завдяки мотиваційній складовій військовий лідер може ефективно забезпечити дотримання військової дисципліни в підрозділі, тим самим підвищуючи готовність до виконання завдань військової служби.

Для формування мотиваційної складової потрібно забезпечити військовим лідерам навчання, що сприятиме підвищенню їхніх знань і вмій в галузі військового управління, військової психології та педагогіки тощо.

**Висновки.** Таким чином, розвиток мотиваційної складової є важливим аспектом формування військового лідера, котрий забезпечує ефективне управління та підвищує готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань. Мотивація є одним із показників успішної діяльності військового підрозділу та саме вона зумовлює формування тих здібностей, які необхідні військовослужбовцям для розвитку лідерських якостей. Цей процес є безперервним і потребує самовдосконалення особистості. Лідер, який спрямовує свої зусилля на особистому розвитку, стає прикладом для своєї команди, стимулюючи її до виконання завдань військової служби. Одним із головних аспектів мотиваційної складової є мотивація до військової служби, котра виникає з потреб військовослужбовців та пов'язана безпосередньо з процесом і результатом військово-професійної діяльності.

Перспективу подальших розробок вбачаємо у виокремленні психології харизматичного лідера сучасної армії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Доктрина військового лідерства у Збройних Силах України / Головне управління персоналу Генерального штабу Збройних Сил України. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/01.pdf> (дата звернення 02.06.2025).
2. Перепелиця І.О. Типологія професійної мотивації військовослужбовців як об'єкт військового лідерства. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 245–250.
3. Неурова А.Б., Романишин А.М. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями : навч.-метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 336 с.
4. Мороз В.М., Скрипкін О.Г. Керівні психологічні техніки: посібник для командира роти (взводу) : метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2025. 74 с.
5. Рибчук О.О., Ворошук О.М. Мотиваційне лідерство у військових підрозділах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 6 (82). С. 118–124.
6. Психологічне забезпечення розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів : метод. посіб. / Н.А. Агаєв та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 208 с.
7. Психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців сектору безпеки : навч. посіб. / Н.Г. Іванова та ін. Київ : НА СБУ, 2019. 244 с.
8. Психологія військового лідерства : навч. посіб. [електронне видання] / І.А. Бурлакова та ін. Житомир : Житомирська політехніка, 2023. 159 с. URL: <https://eztuir.ztu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8419/Pсихологія.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 04. 06. 2025).
9. Неурова А.Б., Романишин А.М. Командиру про психологію мотивації підлеглих : метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2025. 152 с.
10. Остапенко О.А., Яценко В.А. Основні аспекти системи внутрішньої мотивації військовослужбовців в умовах війни. *Ефективність державного управління*. 2024. Вип. 1/2 (78/79). С. 97–105.

Стаття надійшла у редакцію: 12.09.2025

Стаття прийнята: 25.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК ПІСЛЯ ВТРАТИ ПАРТНЕРА

## FEATURES OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN WOMEN AFTER THE LOSS OF A PARTNER

Статтю присвячено дослідженню особливостей посттравматичного зростання жінок, які пережили втрату партнера. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських і зарубіжних психологів проаналізовано психологічні механізми адаптації до втрати, а також чинники, що сприяють особистісному зростанню після травматичної події. Висвітлено індивідуальні відмінності в переживанні горя, трансформації ідентичності та формуванні нових життєвих цілей. Показано, що, попри глибокий емоційний біль, жінки можуть досягати внутрішньої зрілості, змінювати ставлення до життя, відкривати нові ресурси й формувати здатність до емпатії та підтримки інших.

Значущість теми пояснюється потребою у психосоціальній підтримці жінок, що перебувають у кризовому стані внаслідок особистісних втрат, зокрема в умовах соціальних потрясінь і воєнних конфліктів. У роботі представлено результати соціологічного дослідження, проведеного за методикою САН (самопочуття, активність, настрої), яка дала змогу оцінити динаміку емоційних станів учасниць, та за методикою депресії Бека, що дала можливість виявити рівень депресивних проявів і ступінь психологічної вразливості жінок після втрати партнера. Зіставлення отриманих даних показало, що інтенсивність симптомів депресії тісно корелює з показниками настрою та активності, а позитивні зміни в цих сферах можуть свідчити про початок процесів посттравматичного зростання.

У дослідженні також акцентовано увагу на ролі соціального оточення, підтримки близьких та впливі культурних чинників, що сприяють адаптаційним процесам або гальмують їх. Окреслено перспективи подальших досліджень, зокрема вивчення впливу різних стратегій копіngu на динаміку посттравматичного зростання. Результати мають практичне значення для психологів, соціальних працівників, медиків та освітян, адже сприяють розробці ефективних програм підтримки жінок у кризових життєвих ситуаціях. Таким чином, стаття поглиблює розуміння механізмів трансформації особистості після травматичних подій і пропонує науково обґрунтований підхід до психологічної допомоги.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, втрата партнера, горе, жінки, адаптація, психологічна підтримка, копінг-стратегії, особистісна трансформація, емоційна стійкість.

The article is devoted to the study of the peculiarities of post-traumatic growth in women who have experienced the loss of a partner. Theoretical and empirical studies by contemporary Ukrainian and foreign psychologists analyze the psychological mechanisms of adaptation to loss, as well as factors that contribute to personal growth after a traumatic event. Individual differences in experiencing grief, identity transformation, and the formation of new life goals are highlighted. It is shown that despite deep emotional pain, women can achieve inner maturity, change their attitude towards life, discover new resources, and develop the ability to empathize with and support others.

The significance of the topic is explained by the need for psychosocial support for women in crisis due to personal loss, particularly in conditions of social upheaval and military conflict. The paper presents the results of a sociological study conducted using the SAH (well-being, activity, mood) methodology, which made it possible to assess the dynamics of the participants' emotional states, and using the Beck Depression Inventory, which made it possible to identify the level of depressive manifestations and the degree of psychological vulnerability of women after the loss of a partner. A comparison of the data obtained showed that the intensity of depression symptoms closely correlates with mood and activity indicators, and positive changes in these areas may indicate the beginning of post-traumatic growth processes.

The study also focuses on the role of social environment, support from loved ones, and the influence of cultural factors that promote or inhibit adaptation processes. Prospects for further research are outlined, in particular, the study of the impact of different coping strategies on the dynamics of post-traumatic growth. The results are of practical importance for psychologists, social workers, medical professionals, and educators, as they contribute to the development of effective support programs for women in crisis situations. Thus, the article deepens the understanding of the mechanisms of personality transformation after traumatic events and offers scientifically based approaches to psychological assistance.

**Key words:** post-traumatic growth, loss of a partner, grief, women, adaptation, psychological support, coping strategies, personal transformation, emotional stability.

УДК 159.9:316.64

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.2>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Астремська І.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0000-0002-9746-3356

#### Черніченко В.Г.

здобувачка вищої освіти  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0009-0006-0994-0201

Втрата близької людини, зокрема партнера, є однією з найтравматичніших подій у житті особистості. Горе, яке переживає людина внаслідок такої втрати, зачіпає всі сфери її функціонування: емоційну, когнітивну, поведінкову й екзистенційну. Особливо вразливими в цьому контексті є жінки, для яких партнер часто виконує не лише функцію емоційної підтримки,

а й є джерелом безпеки, стабільності та соціального статусу.

Проте поряд із глибокими негативними переживаннями в деяких випадках жінки демонструють феномен посттравматичного зростання – позитивної особистісної трансформації, що виникає внаслідок пережитої втрати. Посттравматичне зростання може проявлятися у вигляді переосмис-

лення життєвих цінностей, зростання духовності, емоційної зрілості, зміцнення міжособистісних зв'язків і відкриття нових життєвих перспектив [1].

*Актуальність дослідження* зумовлена зростанням кількості жінок, які стикаються з втратою партнера внаслідок війни, пандемій, соціальної нестабільності та інших кризових явищ сучасності. У таких умовах вивчення механізмів посттравматичного зростання набуває практичного значення для розробки ефективних психологічних програм підтримки та реабілітації.

*Метою* цього дослідження є аналіз психологічних особливостей посттравматичного зростання жінок після втрати партнера, виявлення чинників, що сприяють цьому процесу або, навпаки, гальмують його, а також окреслення напрямів психокорекційної роботи [2].

Цінність дослідження посттравматичного зростання жінок після втрати партнера зумовлена зростанням кількості життєвих кризових ситуацій у сучасному світі, зокрема пов'язаних із війнами, пандеміями, соціальною нестабільністю, міграційними процесами й особистими трагедіями. Втрата партнера є не лише глибоко емоційною подією, а й такою, що порушує звичний спосіб життя, систему підтримки, плани на майбутнє та ідентичність самої жінки. Однак, попри всю складність пережитої травми, багато жінок демонструють не лише здатність до адаптації, але й до особистісної трансформації, яка проявляється в переоцінці цінностей, зростанні самостійності, емоційної зрілості та відкритті нових життєвих сенсів. Це явище все частіше описується в контексті посттравматичного зростання [3].

Посттравматичне зростання як психологічний феномен почав активно досліджуватись із 1990-х років завдяки роботам американських психологів Р. Тедеччі та Л. Калгуна, які сформували концепцію, згідно з якою сильні психотравмувальні події можуть сприяти особистісному розвитку, а не лише викликати деструктивні наслідки. На їхню думку, посттравматичне зростання відбувається у п'яти основних вимірах: зростання особистості сили, зміна поглядів на життя, розвиток духовності, покращення міжособистісних стосунків і відкриття нових можливостей. У подальших дослідженнях ці виміри доповнювались урахуванням індивідуальних особливостей, соціокультурного контексту та типу пережитої втрати [4].

У межах якісних досліджень виявлено, що переживання втрати партнера часто супроводжується глибоким внутрішнім переосмисленням, що стимулює жінку до пошуку нових життєвих орієнтирів [5]. При цьому соціальна підтримка, релігійні переконання, особистісна зрілість та здатність до рефлексії відіграють ключову роль у спрямуванні цього процесу в конструктивне русло.

В українському науковому контексті тема посттравматичного зростання також активно розвивається, особливо у зв'язку з війною на сході України, повномасштабним вторгненням РФ і пов'язаними

із цим масовими втратами. У працях таких дослідниць, як О. Карась, І. Чабан, Ю. Мельник, аналізується вплив втрати близької людини на психологічний стан жінок, зокрема в умовах бойових дій, а також розглядаються чинники, що сприяють їх відновленню. Окремі дослідження присвячені жінкам, які втратили чоловіків-військовослужбовців, і показують, що, попри глибокий біль, багато з них поступово переходять до фази пошуку сенсу, активної участі в громадському житті, волонтерстві, самореалізації в нових ролях [6].

Так, у дослідженні Н. Губської було доведено, що високий рівень рефлексивності, релігійна віра й активна життєва позиція є тими чинниками, які значною мірою сприяють посттравматичному зростанню. Жінки, які отримують підтримку родини, психологів або перебувають у колі людей із подібним досвідом, мають більше шансів подолати кризу конструктивно. З іншого боку, дослідники наголошують, що недостатність соціальної підтримки, замовчування болю та відсутність психологічної допомоги можуть призводити до хроніфікації горя або психологічної ізоляції.

У цьому контексті особливу увагу дослідників привертає оцінка поточних психоемоційних станів жінок, які перебувають у процесі переживання втрати. Зокрема, важливою є діагностика рівня самопочуття, активності, настрою та внутрішньої напруги, оскільки саме ці показники дають змогу виявити ступінь емоційного виснаження, напруження або, навпаки, початків психічного відновлення [7].

Одним із найбільш інформативних інструментів у цьому напрямі є методика САН (самопочуття – активність – настрої), яка дає змогу швидко та точно визначити загальний фон емоційного стану людини на момент обстеження. У рамках нашого дослідження ця методика була застосована для оцінки трьох основних складових психоемоційного стану, а також додатково – рівня розслабленості / напруженості. Отримані результати узагальнено наведено в таблиці нижче.

Згідно з даними таблиці, значна частина жінок демонструють низький рівень загального самопочуття (50%), що свідчить про емоційне та фізичне виснаження. Активність також перебуває на низькому рівні в переважній більшості (62,5%), що підтверджує прояви апатії та зниженого життєвого тону, характерні для депресивного або реактивного стану. Найбільш критичним показником є настрої, де 75% респонденток виявляють низький рівень, що вказує на домінування пригніченого емоційного фону.

Показник розслабленості / напруженості розподілився більш рівномірно: половина жінок відчуває підвищену напругу (50%), ще 25% перебувають у стані середньої напруги, і лише 25% – у стані відносної розслабленості.

Аналіз за методикою САН демонструє, що більшість жінок, які втратили партнера, продовжують перебувати в стані емоційної нестабіль-

Узагальнені результати за методикою САН (n = 48, %)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Самопочуття (здорово – виснажено)	50	12,5	37,5
Активність (бадьоро – мляво)	62,5	0	37,5
Настрій (вільно – скуто)	75	0	25
Розслабленість Напруженість	50	25	25

ності, низької життєвої активності та психологічної напруги.

Результати, отримані за методикою САН, дали змогу окреслити загальний емоційно-соматичний стан жінок, які втратили партнера. Проте для глибшого розуміння психоемоційного наповнення переживань, особливо таких важливих складових, як ставлення до себе, до майбутнього та рівень почуття провини, доцільно було залучити методику Аарона Бека, яка широко застосовується для діагностики депресивних і деструктивних емоційних станів.

Методика Бека не лише виявляє ступінь емоційного дискомфорту, а й дає змогу оцінити якість внутрішніх переживань, що можуть як гальмувати відновлення, так і виступати передумовами для трансформації травматичного досвіду у ресурсний. Нижче наведено узагальнені результати.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити низку важливих висновків. Насамперед емоційний фон більшості жінок перебуває в межах помірно негативного рівня. Зокрема, 50% респонденток повідомляють про нестійкий або пригнічений настрій, а 30% – про вкрай негативний емоційний стан, що є тривожним сигналом на користь глибокого горя чи навіть депресивного стану.

Що стосується ставлення до майбутнього, то тут простежується певний оптимізм: половина жінок (50%) демонструють позитивні очікування. Це може вказувати на наявність внутрішнього ресурсу для подолання кризи. Водночас 10% опитаних не бачать жодних перспектив, що потребує подальшого психотерапевтичного супроводу.

Показник задоволеності життям у 40% є позитивним, хоча половина респонденток відзначають зниження відчуття радості. Це є типовою ознакою постстресового стану, за якого зникає здатність отримувати задоволення навіть від звичних речей.

Самооцінка у більшості жінок занижена: 60% мають помірно негативне ставлення до себе, ще 20% – вкрай негативне. Це може бути пов'язано

як із травмою втрати, так і з почуттям провини, яке виявляється в 60% жінок на помірному рівні, а в 10% – на глибокому рівні. Важливо зазначити, що почуття провини нерідко супроводжує втрату близької людини, навіть якщо раціонально вона є необґрунтованою. Методика Бека дає змогу глибше зрозуміти психологічні труднощі, з якими стикаються жінки в процесі проживання втрати. Виявлені негативні оцінки себе, свого життя та настрою свідчать про потребу в емоційній підтримці, психологічній допомозі та створенні умов для особистісного відновлення. Разом із тим позитивне бачення майбутнього в половини респонденток відкриває перспективи для подальшого посттравматичного зростання.

Психоемоційний стан жінок, які пережили втрату партнера, є складним і багатограним. У період горя спостерігається значне коливання емоційного фону: від глибокої апатії та суми до вибухів агресії, страху за майбутнє та відчуття безпорадності. Водночас у ряді випадків після проходження гострої фази втрати може запускатися процес посттравматичного зростання. Цей процес є складним психологічним феноменом, що полягає у трансформації особистості через страждання і кризовий досвід.

Одним із ключових чинників, який обумовлює динаміку психоемоційного стану, є здатність до рефлексії – усвідомлення власного болю, прийняття пережитої втрати як частини життєвого шляху. Важливу роль також відіграє контекст, у якому перебуває жінка: наявність підтримки з боку близьких, спільнот, психологічних фахівців, релігійної або духовної опори [6].

Аналізуючи результати психоемоційних показників за методикою А. Бека, можна помітити, що більшість жінок демонструють помірно негативне ставлення до власного стану – від 40 до 60% опитаних вказали саме такі оцінки щодо майбутнього, настрою, самооцінки. Проте 20–30% респонденток перебувають у вкрай негативному емоційному

Таблиця 2

Психоемоційні показники за методикою А. Бека (n = 48, %)

Показник	Позитивний (%)	Помірно негативний (%)	Вкрай негативний (%)
Настрій	20	50	30
Майбутнє	50	40	10
Задоволення	40	50	10
Самооцінка	20	60	20
Відчуття провини	30	60	10

стані, що свідчить про глибокі внутрішні переживання, складнощі з адаптацією та можливу наявність ознак депресивного синдрому.

Особливу увагу слід звернути на показники самооцінки та відчуття провини.

У 60% жінок спостерігається підвищена критичність до себе, що може бути наслідком екзистенційної кризи, де особистість шукає причини трагедії в собі або намагається раціоналізувати подію через пошук винуватості. Це є тривожним маркером і свідчить про необхідність психотерапевтичної роботи, спрямованої на зниження рівня внутрішньої агресії та формування м'якішого ставлення до себе.

Разом із тим позитивна динаміка, хоча й менш чисельна, також простежується. Приблизно 20–50% жінок мають позитивне бачення майбутнього, демонструють здатність отримувати задоволення від повсякденних речей, а деякі навіть вказують на формування нових життєвих сенсів.

Це свідчить про початок процесу посттравматичного зростання, який зазвичай проходить через кілька послідовних етапів: переживання втрати, дезорганізація, пошук опори, нова ідентичність.

З метою візуалізації розподілу психоемоційних труднощів, які переживають жінки після втрати партнера, було створено кругову діаграму на основі узагальнених даних, отриманих за методикою А. Бека. Діаграма ілюструє, який відсоток жінок у вибірці найбільше страждає за певними емоційними показниками, як-от настрої, ставлення до майбутнього, задоволення, самооцінка та відчуття провини. Ці дані є важливими для глибшого розуміння того, які саме аспекти психоемоційного стану потребують першочергової уваги в процесі надання психологічної допомоги та підтримки.

Згідно з концепцією Річарда Тедескі та Лоуренса Калгуна, посттравматичне зростання охоплює п'ять основних сфер: зміцнення міжособистісних стосунків, відкриття нових можливостей,

зростання особистої сили, духовний розвиток і поглиблення ціннісного розуміння життя. У контексті нашого дослідження частина жінок демонструють ознаки таких змін, зокрема через волонтерську діяльність, створення нових проєктів, зміну соціальної ролі – наприклад, з дружини до активної громадської діячки або підтримуючої матері.

Не менш важливим аспектом є сприйняття майбутнього. Страх, обережність або взагалі неможливість уявити подальше життя – емоції, які домінують серед опитаних. Це свідчить про глибоку невизначеність, що потребує підтримки не лише на особистісному, а й на соціальному рівні. Адже відновлення жінки після втрати має відбуватися не в ізоляції, а у взаємодії з ресурсним середовищем: громадами, родинами, спеціалістами.

Посттравматичне зростання не означає відсутність болю чи забуття втрати. Навпаки, воно базується на глибокому прийнятті пережитого й перетворенні його на мотивацію до нових дій, до переосмислення себе в новій життєвій реальності. Багато жінок, які проходять через цей процес, із часом відкривають для себе нові горизонти: хтось повертається до освіти, інші реалізують власні соціальні ініціативи або стають джерелом підтримки для інших.

У цьому контексті важливо говорити про необхідність створення системної підтримки: психотерапевтичних програм, груп підтримки, освітніх заходів, спрямованих на формування навичок самодопомоги. Особливої уваги потребують жінки, які залишилися з дітьми, адже їхнє відновлення безпосередньо впливає на психоемоційне здоров'я наступного покоління.

Для глибшого розуміння процесу посттравматичного реагування жінок, які пережили втрату партнера, було проаналізовано їхнє емоційне ставлення до майбутнього. Цей показник є важливим маркером як психоемоційної стабільності,

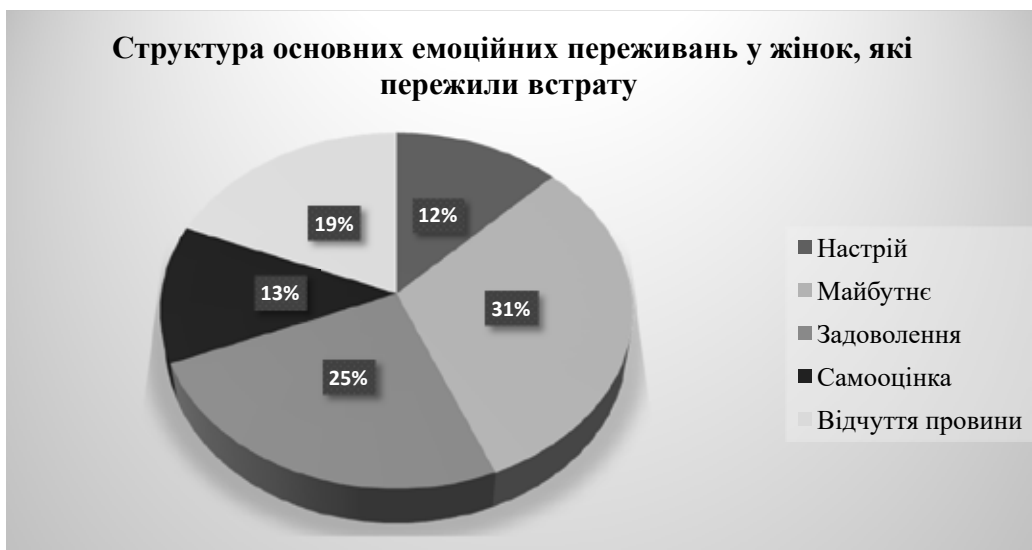


Рис. 1. Структура основних емоційних переживань у жінок, які пережили втрати

так і потенціалу для подальшого особистісного зростання. Ставлення до майбутнього після втрати може відображати як рівень надії, внутрішніх ресурсів, так і глибину пережитого горя та невизначеності. У таблиці 3 представлено узагальнені результати опитування 48 жінок, які висловили своє емоційне бачення майбутнього після втрати близької людини. Відповіді учасниць були згруповані за ключовими емоційними реакціями: з надією, з острахом, з обережністю, з відчуттям безвиході або повною байдужістю до майбутнього. Така класифікація дає змогу не лише виявити загальні тенденції переживання втрати, але й зрозуміти рівень їх готовності до адаптації, мобілізації ресурсів і потенційного посттравматичного зростання.

Емоційне ставлення до майбутнього в умовах втрати часто є відображенням як індивідуального досвіду переживання горя, так і впливу зовнішніх чинників – соціальної підтримки, наявності дітей, віку, економічної стабільності, попереднього досвіду подолання криз. Особливо важливо відзначити, що ступінь відкритості до майбутнього може прямо впливати на ефективність психологічної допомоги та швидкість відновлення. Нижче наведено детальний розподіл відповідей респонденток за зазначеним критерієм.

Таблиця 3

**Емоційне ставлення до майбутнього після втрати (n = 48, %)**

Емоційна реакція	Частка (%)
З надією	14,9
З острахом	25,5
З обережністю	34
Важко уявити	2,1
Не бачу, головне – що живу	2,1
Інше	21,3

Отримані результати свідчать, що найбільша частка респонденток (34%) демонструють обережне ставлення до майбутнього, що може розглядатися як адаптивна реакція на змінені життєві обставини. Водночас 25,5% жінок переживають страх, що свідчить про наявність тривоги та високий рівень невизначеності. Лише 14,9% опитаних дивляться в майбутнє з надією, що вказує на обмеженість доступу до внутрішніх або зовнішніх ресурсів, які могли б підтримати віру в позитивні зміни. Частина жінок не може чітко уявити майбутнє або декларує байдужість до нього, що також свідчить про глибоку дезадаптацію.

Отже, результати аналізу підтверджують необхідність підтримки жінок у процесі відновлення

після втрати, зокрема шляхом формування безпечного простору для проживання горя та поступового повернення до життєвої активності.

Результати дослідження засвідчили, що жінки після втрати партнера здебільшого мають знижений рівень активності, настрою та самопочуття. Їхнє емоційне ставлення до майбутнього часто пов'язане зі страхом, обережністю або невизначеністю. Найуразливішими виявилися такі сфери, як самооцінка, задоволення життям і бачення майбутнього [8].

Водночас жінки з активною життєвою позицією, підтримкою з боку оточення та внутрішніми ресурсами частіше демонструють ознаки посттравматичного зростання. Отже, ефективна психологічна підтримка та соціальна взаємодія є ключовими для подолання втрати й особистісного відновлення.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Карась О.Є. Психологічна підтримка жінок у кризовий період втрати: особливості переживання горя. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2020. № 10. С. 45–52.
2. Губська Н.О. Ресурси посттравматичного зростання: роль релігійності та рефлексивності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 18. С. 123–130.
3. Мельник Ю.С. Соціально-психологічні чинники адаптації жінок після втрати партнера у період війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 2. № 17. С. 101–108.
4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. No. 1. P. 1–18.
5. Астремська І., Чайка В. Особливості емоційної сфери жінок у нових стосунках після досвіду зради. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 261–267.
6. Park C.L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136. No. 2. P. 257–301.
7. Shakespeare-Finch J., Lurie-Beck J. A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2014. Vol. 28. No. 2. P. 223–229.
8. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press, 1992. 222 p.

Стаття надійшла у редакцію: 05.09.2025

Стаття прийнята: 21.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ВЗАЄМОДІЇ БОЙОВОЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ Й КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### THEORETICAL MODEL OF THE INTERACTION BETWEEN COMBAT PSYCHOLOGICAL TRAUMA AND COPING BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL

У статті розглядається проблема бойової психічної травми (БПТ) та особливості копінг-поведінки військовослужбовців у процесі подолання її наслідків. Увага акцентується на тому, що повернення військових до соціального та професійного життя супроводжується низкою труднощів: від порушень пам'яті, сну й емоційної регуляції до проявів агресії, ізоляції та вживання психоактивних речовин. Узагальнення попередніх наукових праць показує різні підходи до вивчення впливу віку, індивідуально-психологічних характеристик, бойового досвіду, соціальної підтримки та рівня резильєнтності на вибір копінг-стратегій. Підкреслюється, що високий рівень резильєнтності та позитивний попередній досвід адаптивних копінгів сприяють зменшенню деструктивного впливу травматичних подій і формуванню посттравматичного зростання. Водночас низька стійкість, брак ресурсів і соціальної підтримки посилюють ризик дезадаптивних стратегій, хронізації симптомів і розвитку ПТСР. Запропонована теоретична модель описує взаємодію між факторами резильєнтності (психологічна стійкість, ресурсність, досвід, адаптивність), наслідками БПТ та копінг-поведінкою. Вона демонструє два вектори розвитку: деструктивний (тривожність, депресія, агресивність, соціальна дезадаптація) і конструктивний (ціннісні зміни, зростання стійкості, формування нових стратегій, зріла ідентичність). Модель враховує різні сценарії посттравматичної поведінки: від активного пошуку допомоги до закріплення девіантних копінгів, а також феномен вторинних вигод, що може гальмувати лікування. Зроблено висновок, що посттравматичний досвід не є суто руйнівним. За умов ефективних копінг-стратегій, належної підтримки та мобілізації внутрішніх ресурсів військовослужбовець здатен не лише подолати наслідки травми, а й досягти нового рівня розвитку. Представлена модель може бути використана офіцерами-психологами для підвищення ефективності реабілітаційних програм у системі Національної гвардії України.

**Ключові слова:** бойова психічна травма, копінг-поведінка, резильєнтність, військовослужбовці.

The article examines the problem of combat psychological trauma (CPT) and the peculiarities of coping behavior among military personnel in overcoming its consequences. Attention is focused on the fact that reintegration into social and professional life is accompanied by numerous difficulties, ranging from memory, sleep, and emotional regulation disorders to manifestations of aggression, isolation, and the use of psychoactive substances. A review of previous research highlights different approaches to studying the influence of age, individual psychological characteristics, combat experience, social support, and the level of resilience on the choice of coping strategies. It is emphasized that a high level of resilience and positive prior experience with adaptive coping contribute to reducing the destructive impact of traumatic events and to fostering post-traumatic growth. Conversely, low resilience, lack of resources, and insufficient social support increase the risk of maladaptive strategies, symptom chronification, and the development of PTSD.

The proposed theoretical model describes the interaction between resilience factors (psychological stability, resourcefulness, prior experience, adaptability), the consequences of CPT, and coping behavior. It demonstrates two developmental vectors: destructive (anxiety, depression, aggressiveness, social maladaptation) and constructive (value transformation, enhanced resilience, development of new coping strategies, mature identity). The model takes into account different scenarios of post-traumatic behavior: from active help-seeking to fixation on deviant coping, as well as the phenomenon of secondary gains that may hinder treatment.

The study concludes that post-traumatic experience is not exclusively destructive. With effective coping strategies, adequate support, and mobilization of internal resources, military personnel are able not only to overcome the consequences of trauma but also to achieve a new level of personal development. The presented model can be applied by military psychologists to enhance the effectiveness of rehabilitation programs within the National Guard of Ukraine.

**Key words:** combat psychological trauma, coping behavior, resilience, military personnel.

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.3>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Бабенко А.О.**

ад'юнк

Національна академія Національної гвардії України

ORCID ID: 0009-0000-3769-7997

**Ларіонов С.О.**

к.психол.н., доцент, професор кафедри психології та педагогіки Національна академія Національної гвардії України  
ORCID ID: 0000-0002-3027-8535

**Постановка проблеми.** Повертаючись до підрозділу та соціального життя після тривалого перебування в зоні активних бойових дій військовослужбовці стикаються з низкою фізіологічних та психологічних проблем: погіршення пам'яті, проблеми з концентрацією, погіршення загального самопочуття та загострення хронічних хвороб, розлади харчування та сну, зміни емоційного стану, напади люті й агресії, необґрунтована хоро- ристість або, навпаки, прагнення до ізоляції та відлюдництва. Усі ці симптоми можуть бути проявами

бойової психічної травми (далі – БПТ), або ПТСР. Тривалий час перебування у замкнутих просторах окопів і вузькому колі спілкування призводить до труднощів із соціалізацією, адаптацією та проблемам у спілкуванні навіть із найріднішими людьми. Непорозуміння в сім'ї, моральне виснаження, фізична біль від отриманих травм і втрата побратимів у багатьох випадках підштовхують військовослужбовців до таких негативних копінг-стратегій, як ухилення від симптомів за допомогою алкоголю й інших психоактивних речовин. Наразі в науко-

вій літературі, що вивчає бойову психічну травму (далі – БПТ), немає загального чіткого опису взаємодії БПТ, копінг-механізмів і резильєнтності, що зумовлює актуальність розробки моделі їх спільного функціонування.

Розробка теоретико-емпіричної моделі розвитку і трансформації травми в контексті зв'язку цих процесів із копінг-поведінкою сприятиме підвищенню ефективності заходів психологічної підтримки й відновлення військовослужбовців з БПТ, більшій обґрунтованості у виборі офіцерами-психологами сил безпеки й оборони засобів та підходів до реадaptaції військовослужбовців і повернення їх у підрозділ.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Під час аналізу наукових джерел було виявлено достатню кількість наукових публікацій про використання копінг-стратегій різними соціальними групами та використання механізмів подолання за наявності БПТ та ПТСР. Численні теоретичні й емпіричні дослідження стрес-долаючої поведінки особистості свідчать про інтерес до зв'язку копінг-стратегій і резильєнтності в разі БПТ, який виявляється в різних позиціях науковців. Дослідження А. О. Беспалько, Ю. О. Бойко, Л. Л. Тютюнника та С. В. Василенка, які описують особливості використання копінг-стратегій військовослужбовцями у протидії стрес-факторам, показали, що ефективність поведінкових стратегій може залежати від віку, індивідуально-психологічних характеристик і професійного досвіду.

Так, у роботі А. Беспалько щодо виявлення залежності копіngu від віку виявлено, що молодші військовослужбовці частіше застосовують емоційно-орієнтовані, уникаючі та ризиковані стратегії, на протигагу їм старші за віком використовують конструктивні та проблемно-орієнтовані способи подолання наслідків психічних травм. У роботі М. Тютюнника, де розкривається проблема підготовки військовослужбовців, зазначається, що здобутий раніше бойовий досвід, натреновані навички та доведені до автоматизму дії у стресових ситуаціях сприяють формуванню більш адаптивних копінгів і зменшують деструктивний вплив бойових стрес-факторів [1]. Крім того, науковицею було підтверджено, що індивідуально-психологічні властивості, рівень бойової мотивації, готовність до виконання завдань і наявність попереднього досвіду позитивної копінг-поведінки однозначно впливають на те, наскільки успішно військовослужбовець може протистояти психотравмувальним наслідкам бойового стресу [2].

Ідею про кореляцію особистої вмотивованості та навченості військовослужбовця підтверджує і робота С. Василенка, що розкриває значимість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів. На думку дослідника, подолання бойового стресу визначається психологічною та професійною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовос-

лужбовцем місця та ролі бойових дій в історії та перспективі, його системі життєдіяльності, індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовця [3].

Особистісні психологічні характеристики, як-от адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, сильний тип нервової системи, емоціональна стабільність, високий рівень самореалізації та самоконтролю, розвинені когнітивні здібності також впливають на вибір копінг-поведінки, а високий рівень тривожності, депресивності сприяє вибору дезадаптивних копінгів, що вивчалось у роботах В. І. Кайко, Н. В. Родіної, І. В. Гаркуши, М. О. Ярмольчик. Також науковцями було виявлено, що рівень розвитку внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів військовослужбовця впливає на адаптивність його копінг-поведінки. Це підтверджує теоретичний аналіз досліджень взаємозв'язку особистісних характеристик військовослужбовців та копінг-стратегій у подоланні наслідків БПТ.

До такого ж висновку дійшов К. Аймедов, який провів емпіричне дослідження факторів ризику розвитку ПТСР серед військовослужбовців, що перебували в зоні бойових дій, і виявив залежність між інтенсивністю бойового досвіду, кількістю ротацій та частотою симптомів ПТСР. Також автор підкреслив значення таких модераторів, як вік, попередній травматичний досвід і соціальна підтримка у формуванні клінічної картини. Автор зробив акцент на необхідності ранньої діагностики та превентивних втручаннях, що можуть суттєво полегшити процес реадaptaції у поверненні військовослужбовця до соціального життя [4].

В. Антонова, проаналізувавши психічні наслідки бойової травми у ветеранів, звернула увагу на механізми хронізації симптомів, серед яких провідну роль відіграють соціальна ізоляція та маргіналізація. Доповнює цю концепцію і Н. Оніщенко, яка розглянула психогенні втрати (втрата ресурсів, соціальних ролей, почуття безпеки) як один із чинників закріплення бойового стресу та симптомів ПТСР [5; 6]. Ці дві наукові праці показують важливість соціальної підтримки та комплексного підходу в реадaptaції військовослужбовців.

У працях Л. Кіро та Л. Лоурі оцінюється ефективність інтервенцій і системи реабілітації. У першому випадку було показано, що комплексні психотерапевтичні й соціальні втручання призводять до значущого покращення якості життя та зниження симптоматики БПТ та ПТСР. Друге дослідження дало змогу окреслити ключові бар'єри системи допомоги в Україні (кадровий дефіцит, нерівномірний доступ, логістичні труднощі) та водночас виявило ефективні локальні практики, що потребують масштабування [7; 8]. Цей же аспект розкрито також у роботі Ю. Федоренка, який описав наявні в Україні програми психологічної реабілітації ветеранів ЗСУ, наголосивши на їхніх сильних сторонах: поєднання терапії та соціальної підтримки, включення працевлаштування як чинника реінте-

грації – і водночас на системних проблемах, як-от фінансування, нерівність та складність доступу до програм реабілітації [9].

За останні роки як в Україні, так і в закордонних виданнях з'явилося багато досліджень щодо вивчення БПТ та ПТСР, які здебільшого зійшлися на висновку щодо їх симптоматики та проявів. У числі найбільш найпоширеніших предикторів бойового стресу та БПТ описуються: інтенсивність експозиції до бойових дій (кількість і тяжкість травматичних подій) та кількість ротацій і тривалість перебування в зоні бойових дій (К. Аймедов, О. Сердюк, Г. Кожина), попередній травматичний досвід (Я. Ешель та ін.), наявність ранніх соматичних ушкоджень, зокрема черепно-мозкових травм (К. Гутченко, О. Смашна). Зокрема, О. Сердюк, проаналізувавши вплив різних видів травматичних подій на розвиток ПТСР, зазначає, що найбільш потужними тригерами виступають безпосередня участь у бойових діях, свідчення смертей побратимів і повторна експозиція до травматичних ситуацій [11]. Г. Кожина, досліджуючи феноменологію розладів, пов'язаних зі стресом війни, на клінічних вибірках українських військових показала, що БПТ проявляється переважно у вигляді ПТСР, тривожних і депресивних симптомів із вираженням впливом на працездатність та соціальне функціонування. Особливу увагу акцентовано на різноманітності клінічних проявів, від гострих реакцій до хронічних форм [10]. Декілька досліджень вказують, що суб'єктивне відчуття постійної небезпеки та невизначеність перед майбутнім є потужними прогностичними факторами тяжкості симптомів (Я. Ешель та ін., М. Білевіч та ін.).

Крім того, згадані науковці, досліджуючи взаємозв'язок резильєнтності та БПТ, встановили, що високий рівень психологічної стійкості сприяє пом'якшенню симптомів і швидшому відновленню після травматичних подій. У числі ключових чинників виділяють рівень особистої резильєнтності та її розвиток через спеціальні програми (К. С. Гутченко, К. В. Аймедов, О. Сердюк, Л. Лоурі, Н. Фідлер), соціальну підтримку та позитивний соціальний досвід (Я. Ешель та ін., М. Білевіч та ін.), а також культурну адаптацію та можливість самовираження (Р. Молліка, Дж. Бонанно). Зокрема, К. Гутченко, досліджуючи роль психологічної стійкості у військових під час бойових дій, відзначила, що високий рівень резильєнтності знижує ризик розвитку ПТСР навіть за високої інтенсивності бойових дій. Схожу теорію висуває і О. Сердюк, який зміг встановити, що у військовослужбовців із високою стійкістю рідше розвиваються хронічні форми БПТ, а також вони демонструють швидше відновлення психічного здоров'я.

Дослідження Дж. Бонанно зосереджені на концепції резильєнтності як адаптивної реакції на стрес та травму. Він виявив, що більшість людей після травматичних подій демонструють стійкість і повертаються до нормального функціонування без розвитку ПТСР. Автор підкреслює,

що резильєнтність є нормальним адаптивним механізмом, що дає змогу більшості людей відновлювати функціонування після травми, тобто люди з високою резильєнтністю можуть впоратися з наслідками травматичних подій без сторонньої допомоги, але тут же постає питання, чи тільки за рахунок власної стійкості чи є ще якісь фактори, як, наприклад, соціальне оточення й підтримка, спільнота однодумців і можливість реалізуватись [12]. А от робота В. Р. Молліка доповнює попередню та наголошує на важливості соціальних і культурних чинників для розвитку стійкості й ефективного лікування. Також автор акцентує увагу на тому, що багато пацієнтів уже володіють власними механізмами подолання стресу, які активно застосовують у процесі відновлення, і підкреслює важливість визнання та підтримки цих природних копінг-стратегій замість того, щоб зосереджуватися лише на патологічних аспектах травми [13]. Водночас нейробіологічні дослідження (Е. МакКрой) підтверджують, що здатність до адаптації та стійкості може формуватися з раннього віку і впливати на перебіг травматичного стресу в дорослому житті.

Декілька досліджень також показують, що інтеграція тренінгів із розвитку резильєнтності в процес лікування сприяє зменшенню проявів бойового стресу і його наслідків та покращенню психічного стану пацієнтів (С. Форбс, Д. Фікретоглу, К. Фрю). Наприклад С. Форбс досліджує розвиток резильєнтності через спеціалізовані тренінгові програми, зокрема серед військовослужбовців та осіб, які піддаються високому стресу. Робота авторів описує взаємозв'язок резильєнтності з ефективними копінг-стратегіями: розвиток психологічної стійкості прямо підсилює здатність використовувати адаптивні способи подолання стресу, а вдале використання адаптивних копінгів, зі свого боку, зміцнює резильєнтність. Автори зосереджені на розробці програм реадaptaції як військовослужбовців, так і осіб з гострим стресом та психічними травмами і у своїх програмах активно використовують навчання адаптивних копінг-стратегій, практичні вправи з розпізнавання стресових сигналів і управління емоціями, техніки релаксації, усвідомленості та когнітивної перебудови, розвитку психологічної стійкості, усвідомлення власних ресурсів та способів їх мобілізації в кризових ситуаціях, симуляційні вправи для відпрацювання стресових сценаріїв у безпечному середовищі [14].

У роботах Чо і Хун, а також І. І. Приходько наголошується, що залучення до соціальної взаємодії, підтримка з боку сім'ї та побратимів є критичним чинником зменшення проявів бойового посттравматичного стресу та БПТ. Також у своїй монографії О. С. Колесніченко показує, що психологічна ресурсність та резильєнтність виступають буфером у розвитку ПТСР [15]. Схожих висновків доходить Дж. Бонанно, доводячи, що здатність до когнітивної переоцінки і прийняття є важливими предикторами адаптації після травматичних подій [16].

**Мета статті** полягає в описі моделі взаємодії факторів резильєнтності з копінг-стратегіями у подоланні наслідків бойової психічної травми.

**Виклад основного матеріалу.** Модель взаємодії факторів резильєнтності військовослужбовців Національної гвардії України відображає взаємозв'язок між факторами резильєнтності (психологічна стійкість, адаптивність, попередній досвід, ресурсність), наслідками бойової психічної травми й ефективністю копінг-стратегій. Вона дає змогу комплексно розглядати як ризики розвитку деструктивних наслідків (тривожні та депресивні стани, соматичні розлади), так і потенційні можливості для особистісного зростання, що

формуються в процесі подолання травматичного досвіду.

Разом з усіма описаними вище чинниками бойової психічної травматизації за допомогою опитувань було виявлено ще кілька: час перебування в зоні під вогнем, матеріальне й логістичне забезпечення підрозділу, особиста мотивація військовослужбовця. Кількість та тривалість бойових ротацій корелюють із вищими рівнями психічних розладів. Більш тривалі й численні ротації є вагомими предикторами ПТСР. Час, проведений у бойових умовах, кількість поранень чи смертей у підрозділі, вигляд і запах трупів посилюють травматизацію.



Рис. 1. Теоретична модель взаємодії БПТ і копінг-стратегій військовослужбовців

Усі ці чинники об'єднано в групу резильєнтності для спрощення подальшого використання цих понять.

Розроблена модель функціонування копінг-стратегій передбачає взаємодію загальної резильєнтності, симптомів бойової психічної травми та копінг-стратегій, що будуть використані особистістю для подолання психологічної травматизації. Результатом використання копінгів має бути покращення загального стану особистості та максимально можливе повернення до первинного резильєнтного потенціалу.

Ключовим елементом моделі є взаємозв'язок між наслідками бойової психічної травми (психоемоційні розлади, соматичні симптоми, соціальні труднощі) та копінг-стратегіями, які вибирають військовослужбовці. Ефективність подолання травматичного досвіду залежить від індивідуальних ресурсів особистості, рівня психологічної стійкості та соціальної підтримки. Саме копінг-механізми виступають «мостом» між травматичним досвідом і можливістю подальшого особистісного розвитку.

У структурі моделі виокремлюються два основні вектори:

**деструктивний** – характеризується домінуванням негативних наслідків, серед яких тривожність, депресивні стани, агресивність, соматичні порушення, соціальна дезадаптація;

**конструктивний** – пов'язаний із формуванням посттравматичного зростання, що виявляється у зміні ціннісних орієнтацій, посиленні життєвої стійкості, розвитку нових стратегій подолання труднощів, переосмисленні сенсу життя та формуванні більш зрілої ідентичності.

Ця модель показує, як БПТ залежить від резильєнтності загалом і як індивід виходить (або ні) з наслідків БПТ через вибір копіngu.

Наслідки БПТ залежатимуть від взаємодії рівня небезпеки та сили значимості травматичної події на рівні факторів резильєнтності прямо пропорційно. За високих факторів резильєнтності високі показники впливу травматичної події матимуть менший вплив і менші наслідки БПТ, а за низьких показників резильєнтності навіть невеликий фактор травми може мати більший вплив.

Отримавши БПТ, людина оцінює свій стан. Якщо вона розуміє, що стан її загального благополуччя незадовільний і в неї є позитивний досвід використання активних копінгів, то вона шукатиме допомогу та підтримку, намагатиметься подолати труднощі; якщо попередній досвід використання активних копінгів негативний, людина може переходити до пасивних копінгів і девіантної поведінки. Або, навпаки, раніше вона використовувала негативні копіngи, але тепер відчуває потребу в зміні стратегії і пошуку допомоги, і четвертий варіант розвитку – завжди використовувала негативні копіngи і продовжує їх використовувати, оскільки це своєрідна зона комфорту, яка не потребує зусиль. Тобто ми бачимо 4 різні варіанти розвитку посттравматичної поведінки індивіда, що призведе

або до виходу з травми або до заглиблення в неї і можливого переходу до ПТСР чи інших наслідків психічної травми.

Також тут має місце бути деяка амбівалентність в позиції людини щодо змін у житті та вторинні вигоди від свого стану. Якщо людині погано і вона про це знає, навіть розуміє потребу в допомозі та лікуванні, але при цьому отримує від оточення гіперболізовану любов і підтримку, якої раніше не отримувала, вона може не захотіти йти лікуватися, тому що тоді перестане бути такою «унікальною і нещасною», про яку треба жаліти і про кого треба дбати.

**Висновки.** Таким чином, ця модель демонструє, що посттравматичний досвід не є суто руйнівним. За наявності ефективних копінг-стратегій, належної підтримки та внутрішніх ресурсів особистість може не лише подолати негативні наслідки травми, але й досягти якісно нового рівня розвитку. Це робить модель важливим інструментом для аналізу психологічного стану військовослужбовців і створює підґрунтя для практичних програм психологічної реабілітації в системі НГУ.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 106–115.
2. Бойко Ю.О. Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. Ф. Шевченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 75 с.
3. Василенко С.В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції*. Київ : КНУ, 2019. С. 40–42.
4. Аймедов К.В. Вплив воєнних дій на розвиток посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Habitus*. 2024. № 58. С. 71–76.
5. Антонова В. А., Підбуцька Н. В. Психічні наслідки бойової травми учасників конфліктів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 1. С. 3–13. DOI: 10.20998/2078-7782.2024.1.01.
6. Оніщенко Н. Психогенні втрати в умовах воєнних подій: соціально-психологічний аналіз. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. № 2. С. 64–70.
7. Kiro L., Urbanovych A., Zak M. Intervention impact on quality of life in Ukrainians with post-traumatic stress disorder. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12 (1). Art. 601. DOI: 10.1186/s40359-024-02109-6.
8. Lawry L.L., Kruk I., Martsynkevych V., et al. A qualitative assessment of war-related rehabilitation needs in Ukraine. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2025. Vol. 44 (1). DOI: 10.1186/s41043-025-00912-4.
9. Федоренко Ю. А. Психологічна реабілітація ветеранів Збройних Сил України. *Habitus*. 2025. № 62. С. 89–95.

10. Кожина Г. М., Сухарева В. А. Феноменологія розладів, специфічно пов'язаних зі стресом війни, в учасників бойових дій. *Медицина сьогодні і завтра*. 2025. № 94 (1). С. 75–83.

11. Serdiuk O. et al. Trauma exposure and risk of post-traumatic stress disorder among youth and young adults during the Russia-Ukraine war. *Journal of Affective Disorders*. 2025. No. 391. DOI: 10.1016/j.jad.2025.119944.

12. Bonanno G.A. The resilience paradox, *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12 (1). DOI: 10.1080/20008198.2021.1942642.

13. Mollica R.F. A New Focus on Caring for Survivors of Extreme Violence. *Virtual mentor*. 2007. Vol. 9 (10). P. 695–697. DOI: 10.1001/virtualmentor.2007.9.10.cpr11-0710.

14. Forbes S., Fikretoglu D. Building Resilience: The Conceptual Basis and Research Evidence for Resilience Training Programs. *Review of General Psychology*. 2024. Vol. 22 (4). DOI: 10.1037/gpr0000152.

15. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : ФОРМ Бровін О. В., 2018. 220 с.

16. Bonanno G.A., Mancini A.D. Beyond resilience and PTSD: mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*. 2012. Vol. 4 (1). P. 74–83. DOI: 10.1037/a0017829.

Стаття надійшла у редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 12.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## МОТИВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ В ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ, РОЛЬ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ

### MOTIVATIONAL STRATEGIES IN ONLINE COUNSELING TO OVERCOME CRISIS SITUATIONS, THE ROLE OF SELF-DETERMINATION

Статтю присвячено аналізу мотиваційних стратегій в онлайн-консультуванні для подолання кризових станів особистості з особливим акцентом на роль самодетермінації. У сучасному світі, позначеному невизначеністю, спричиненою соціально-економічними, політичними й екологічними кризами, психологічні кризові стани стають дедалі поширенішими, викликаючи напругу, страждання та втрату сенсу життя. Онлайн-консультування, як гнучка форма психологічної підтримки, дає змогу долати бар'єри доступу, особливо в умовах воєнного стану чи пандемії, і застосовувати мотиваційні стратегії для активізації внутрішніх ресурсів.

Дослідження базується на теорії самодетермінації, яка підкреслює автономію, компетентність і пов'язаність як ключові фактори внутрішньої мотивації. Кризові стани, що виникають через руйнування зв'язків із життєвим світом, аналізуються через призму екологічної психології, ціннісно-мотиваційних профілів, метакогнітивних стратегій і культурних відмінностей.

У роботі розглядаються мотиваційні стратегії, як-от ціннісно-смысловий підхід, метакогніція та майндфулнес, які адаптуються до онлайн-формату через техніки саморегуляції, зворотного зв'язку та групової динаміки. Поглиблений аналіз показує, що самодетермінація сприяє трансформації криз у можливості зростання, запобігаючи суїцидальним установкам через переосмислення сенсу життя. Культурні особливості, зокрема орієнтація українців на колективну підтримку, потребують адаптації стратегій.

Особлива увага приділяється практичним аспектам застосування мотиваційних стратегій в онлайн-консультуванні, включно з використанням цифрових платформ для групових та індивідуальних сесій, а також інтеграцією нарративних технік і вправ на саморефлексію. Робота пропонує методичні рекомендації для психологів і педагогів щодо оптимізації психологічної підтримки в умовах кризи, підкреслюючи значення самодетермінації для довгострокового благополуччя. Монографія адресована психологам, педагогам, студентам і дослідникам, які цікавляться психологічною підтримкою в кризових умовах.

**Ключові слова:** кризові стани, мотиваційні стратегії, онлайн-консультування, самодетермінація.

The article is devoted to the analysis of motivational strategies in online counseling to overcome personal crisis states, with a special emphasis on the role of self-determination. In the modern world, marked by uncertainty caused by socio-economic, political and environmental crises, psychological crisis states are becoming increasingly common, causing tension, suffering and loss of meaning in life. Online counseling, as a flexible form of psychological support, allows overcoming access barriers, especially in conditions of martial law or pandemics, and applying motivational strategies to activate internal resources.

The study is based on the theory of self-determination, which emphasizes autonomy, competence and connectedness as key factors of internal motivation. Crisis states arising from the destruction of ties with the life world are analyzed through the prism of ecological psychology, value-motivational profiles, metacognitive strategies and cultural differences.

The paper examines motivational strategies such as value-based approach, metacognition and mindfulness, which are adapted to the online format through self-regulation, feedback and group dynamics techniques. In-depth analysis shows that self-determination contributes to the transformation of crises into opportunities for growth, preventing suicidal tendencies through rethinking the meaning of life. Cultural features, in particular the orientation of Ukrainians towards collective support, require adaptation of strategies.

Particular attention is paid to practical aspects of the application of motivational strategies in online counseling, including the use of digital platforms for group and individual sessions, as well as the integration of narrative techniques and exercises for self-reflection. The paper offers methodological recommendations for psychologists and educators on optimizing psychological support in crisis situations, emphasizing the importance of self-determination for long-term well-being. The monograph is addressed to psychologists, educators, students and researchers interested in psychological support in crisis situations.

**Key words:** crisis situations, motivational strategies, online counseling, self-determination.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.4>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Бєляєва Н.Є.

к.е.к.н.н., доцент кафедри психології і соціології

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця  
ORCID ID: 0009-0003-7674-3636

#### Пієва М.С.

здобувач вищої освіти кафедри психології і соціології

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

**Вступ.** Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, спричиненим соціально-економічними, політичними й екологічними кризами, що створюють значні виклики для психологічного благополуччя. Кризові стани є психологічним феноменом, що руйнує зв'язки між людиною, її внутрішнім і зовнішнім світом, викликаючи напругу, страждання та непередбачувану поведінку. Ці стани посилюються в умовах воєн, панде-

мій чи економічних криз, потребуючи ефективних психологічних інтервенцій для відновлення сенсу життя та адаптації.

Онлайн-консультування стало ключовим інструментом психологічної підтримки, особливо коли доступ до традиційних форм обмежений. Воно надає можливість застосовувати мотиваційні стратегії, які активізують внутрішні ресурси особистості, сприяючи подоланню криз. Цен-

тральною є теорія самодетермінації, що підкреслює автономію, компетентність і пов'язаність як основи внутрішньої мотивації. Самодетермінація трансформує кризу в можливість зростання, даючи змогу індивідууму свідомо вибирати стратегії подолання.

Кризи в умовах екологічної невизначеності потребують адаптації через ціннісно-сміслові стратегії. Ціннісний профіль студентів показує домінування гедонізму, але зростання індивідуалізму ускладнює соціальну ідентичність. Метакогнітивні стратегії посилюють мотивацію через саморегуляцію, а педагогічна мотивація підкреслює роль внутрішньої мотивації.

**Основна частина.** Кризові стани є складним феноменом, що виникає через невідповідність між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами. Гейко та Радул визначають кризу як руйнування зв'язків із життєвим світом, що супроводжується стражданнями та напругою. Рівень усвідомлення залежить від рефлексії та зрілості, де високий егоцентризм може призводити до суїцидальних установок, а переосмислення сенсу сприяє трансформації [2].

Через екологічну психологію аналізують кризи в умовах невизначеності, де катастрофи впливають на благополуччя. Ціннісно-мотиваційний профіль студентів показує домінування гедонізму та індивідуалізму, що ускладнює подолання криз. У кризових умовах стійкість залежить від лідерства та саморегуляції [4].

Мотиваційні стратегії в психологічному консультуванні спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів для подолання криз. Мотивація як динамічний процес, що сприяє досягненню цілей через когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У кризових умовах, як-от війна, ціннісно-смісловий підхід поєднує матеріальне (зарплата, бонуси) та нематеріальне (визнання, підтримка) стимулювання. Поглиблений аналіз показує, що прозора комунікація та зворотний зв'язок підвищують ефективність, даючи змогу працівникам відчувати контроль над ситуацією. Наприклад, регулярні сесії зворотного зв'язку допомагають уточнити цілі, що відповідає автономії за теорією самодетермінації.

Мотиваційні стратегії студентів психології виділяють внутрішньо-об'єктний тип (співпраця, творче виконання) та внутрішньо-суб'єктний (уникнення складних ситуацій). Поглиблений аналіз емпіричних даних показує, що гедонізм є ключовою цінністю для всіх типів, але внутрішньо-об'єктний тип демонструє більшу соціальну орієнтацію, що підходить для групового консультування. Наприклад, студенти з внутрішньо-об'єктним типом ефективніше реагують на стратегії, що містять кооперативні завдання, тоді як суб'єктний тип потребує індивідуальних технік саморегуляції. Негативні тенденції, як-от зростання індивідуалізму, ускладнюють соціальну адаптацію, що потребує стратегій для зміцнення соціальної ідентичності.

Метакогнітивні стратегії посилюють мотивацію через саморегуляцію та рефлексію. Поглиблений кореляційний аналіз показує, що внутрішня мотивація корелює з емоційними переживаннями, що активізуються через метакогнітивні техніки, зокрема як планування та моніторинг цілей. Наприклад, студенти, які застосовують метакогнітивні стратегії, краще оцінюють свої ресурси, що підвищує впевненість у подоланні криз. Рекомендації передбачають упровадження вправ на саморефлексію, що легко адаптуються до онлайн-консультування через структуровані журнали чи щоденники [8].

Педагогічна мотивація, як у Іваненко [3], базується на внутрішній мотивації викладачів, що впливає на якість навчання. Поглиблений аналіз теорій показує, що автономія та саморозвиток є ключовими. Наприклад, викладачі, які відчують автономію, частіше застосовують інноваційні методи, що переноситься на консультування, де клієнти заохочуються до самостійного вибору цілей. Стратегії передбачають майндфулнес і підтримку саморозвитку, що підвищує компетентність.

Екологічна психологія пропонує стратегії адаптації до невизначеності через суб'єктивне благополуччя. Поглиблений аналіз моделі показує, що стратегії життєдіяльності базуються на ціннісних орієнтаціях, як-от безпека та стабільність, що є актуальним для кризових станів. Наприклад, консультування може фокусуватися на відновленні відчуття безпеки через структуровані техніки.

Культурні аспекти [5] вказують на необхідність адаптації стратегій до колективної підтримки українців. Поглиблений аналіз показує, що групові онлайн-сесії ефективніші для українців, ніж індивідуальні, через культурну орієнтацію на спільноту. Сенс життя, як у Гейко та Радул [2], переосмислюється через стратегії, що передбачають рефлексію над цінностями, запобігаючи суїцидальним установкам. Поглиблений аналіз показує, що техніки наративної терапії допомагають клієнтам переформулювати сенс кризи.

Онлайн-консультування є гнучким інструментом, що долає бар'єри доступу в кризових умовах, зокрема під час війни чи пандемії. Почепинська та Чебикін [5] показують, що культурні відмінності впливають на стратегії: українці орієнтовані на колективну підтримку, тоді як британці – на індивідуальну. Поглиблений аналіз вказує, що онлайн-формат дає змогу адаптувати консультування через групові сесії для українців, наприклад, за допомогою платформ Zoom чи Microsoft Teams, що сприяють соціальній пов'язаності. Техніки групової динаміки, як-от спільне обговорення, посилюють мотивацію через відчуття спільноти.

Швалб та співавтори [4] підкреслюють адаптацію до екологічної невизначеності. Поглиблений аналіз моделі показує, що онлайн-консультування відновлює стратегії життєдіяльності через структуровані сесії – наприклад, вправи на постановку цілей, що відповідають суб'єктивному благопо-

луччю. Техніки, а саме когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), адаптовані до онлайн, допомагають клієнтам структурувати хаотичне сприйняття кризи.

Ціннісний профіль студентів підкреслює незалежність, що посилюється в онлайн-форматі через індивідуальні завдання. Поглиблений аналіз показує, що студенти з внутрішньо-об'єктним типом мотивації ефективніше реагують на групові онлайн-вправи, тоді як суб'єктний тип потребує персоналізованих технік, як-от саморефлексія через цифрові журнали. Негативний вплив індивідуалізму вимагає стратегій для зміцнення соціальних зв'язків.

Метакогнітивні стратегії адаптуються до онлайн через віртуальну рефлексію. Поглиблений аналіз кореляцій показує, що техніки, а саме планування цілей чи моніторинг прогресу, підвищують мотивацію. Наприклад, використання онлайн-платформ для ведення щоденників саморефлексії допомагає клієнтам усвідомлювати свої ресурси, що відповідає компетентності за самодетермінацією [7].

Педагогічна мотивація адаптується до онлайн-консультування. Поглиблений аналіз показує, що автономія викладачів переноситься на клієнтів через техніки, що заохочують самостійність, як-от постановка особистих цілей. Майндфулнес і зворотний зв'язок оптимізують взаємодію в онлайн-сесіях.

Механізми мотивації в кризі [1] передбачають прозору комунікацію. Поглиблений аналіз показує, що онлайн-формат забезпечує доступність через чати, відеозв'язок і асинхронні повідомлення, що сприяють зворотному зв'язку. Наприклад, регулярні онлайн-зустрічі з клієнтами допомагають уточнювати цілі, що підвищує автономію.

Сенс життя переосмислюється в онлайн-сесіях, аналіз нарративних технік показує, що клієнти, які переформулюють кризовий досвід через онлайн-обговорення, знижують ризик суїцидальних установок. Техніки, як-от написання історій, адаптуються до віртуального формату.

Самодетермінація як теорія внутрішньої мотивації є центральною для подолання криз [3]. Її компоненти – автономія, компетентність і пов'язаність – трансформують кризові стани. Поглиблений аналіз показує, що автономія дає змогу клієнтам вибирати стратегії подолання, компетентність підвищує впевненість, а пов'язаність зміцнює соціальні зв'язки. Наприклад, онлайн-сесії, що заохочують клієнтів ставити власні цілі, відповідають автономії.

Самодетермінація запобігає суїцидальним установкам через переосмислення сенсу. Поглиблений аналіз нарративних технік показує, що клієнти, які переформулюють кризовий досвід, досягають трансформації. Наприклад, онлайн-вправи на рефлексію сенсу життя знижують душевний біль.

У невизначеності самодетермінація сприяє адаптації. Поглиблений аналіз моделі показує, що техніки, як-от постановка цілей, відновлюють

суб'єктивне благополуччя. Наприклад, клієнти, які в онлайн-консультуванні визначають цінності, краще адаптуються до хаосу [6].

Ціннісний профіль показує, що незалежність є частиною автономії. Поглиблений аналіз емпіричних даних вказує, що студенти з внутрішньо-об'єктним типом мотивації краще реагують на групові техніки, що відповідає пов'язаності.

Метакогніція посилює саморегуляцію, що відповідає компетентності. Поглиблений аналіз показує, що онлайн-вправи на планування підвищують впевненість клієнтів. Педагогічна мотивація [9] залежить від автономії. Поглиблений аналіз теорій показує, що техніки саморозвитку адаптуються до консультування.

У кризі персоналу самодетермінація сприяє лідерству. Поглиблений аналіз показує, що лідерські техніки, як-от мотиваційні бесіди, підвищують автономію. Культурні відмінності впливають на пов'язаність. Поглиблений аналіз групових сесій показує їх ефективність для українців.

**Висновки.** Мотиваційні стратегії в онлайн-консультуванні є ефективним інструментом для подолання кризових станів, де теорія самодетермінації відіграє ключову роль у трансформації психологічних труднощів у можливості для особистісного зростання. Поглиблений аналіз джерел демонструє, що стратегії, як-от метакогніція, майндфулнес і ціннісно-смысловий підхід, адаптовані до онлайн-формату, створюють умови для відновлення психологічного благополуччя. Самодетермінація через свої основні компоненти – автономію, компетентність і пов'язаність – забезпечує психологічну стійкість, даючи змогу індивідуумам активно протистояти кризовим станам і запобігати їхнім негативним наслідкам, зокрема суїцидальним установкам. Культурні відмінності, а саме більша орієнтація українців на колективну підтримку порівняно з індивідуалістичним підходом інших культур, а також екологічна невизначеність, потребують адаптації стратегій, що успішно реалізується через онлайн-платформи. Подальші дослідження можуть зосередитися на специфічних групах, як-от студенти чи викладачі, для оптимізації мотиваційних підходів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Березюк Т. Психологічні механізми мотивації персоналу організації в умовах кризи. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 23. С. 5–12. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi23.400](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.400) (дата звернення: 06.09.2025).
2. Гейко Є.В., Радул І.Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. серія: психологія*. 2023. № 1. С. 22–29. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>.
3. Іваненко І. Психологія педагогічної мотивації викладачів у закладах вищої освіти. *Молодий вчений*. 2024. Т. 1, № 125. С. 79–84. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-1-125-9>.
4. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища :

монографія / Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

5. Почепинська Е., Чебикін О. Прояви відмінностей в подоланні психологічних кризових станів між українцями та британцями. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет-конф. (17 травня 2024 р., м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 179–182.

6. Пророк Н. Мотивація до учіння сучасників: особливості методологічного підходу. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2020. № 21. С. 107–112.

7. Ходаківський Є., Богоявленська Ю., Грабар Т. Психологія управління. Київ : Центр учб. літ., 2017. 492 с.

8. Hidi S., Renninger K. The four-phase model of interest development. *Educational psychologist*. 2006. No. 41. P. 111–127.

9. Motivation and education: the self-determination perspective / E.L. Deci et al. *Educational psychologist*. 1991. No. 26. P. 325–346.

*Стаття надійшла у редакцію: 06.09.2025*

*Стаття прийнята: 18.09.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ДОСТУПНОСТІ ТА ЯКОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

### CURRENT TRENDS IN THE ACCESSIBILITY AND QUALITY OF PSYCHOLOGICAL HELP

Статтю присвячено проблемі доступності та якості психологічної допомоги в Україні. Доступність та якість психологічної допомоги є ключовими умовами збереження психічного здоров'я населення. На шляху до забезпечення доступності та якості психологічної допомоги існує низка перешкод, однак поєднання зусиль державних і громадських інституцій, підвищення професійних стандартів і впровадження сучасних технологій можуть значно покращити ситуацію. У дослідженні представлено результати емпіричного аналізу цієї проблематики. Виявлено, що, попри зростання попиту на психологічні послуги, лише менша частина респондентів обізнана про наявні можливості. Основними бар'єрами є фінансова недоступність і обмежена кількість державних центрів. Водночас понад половини осіб, які зверталися по психологічну допомогу, оцінили її як якісну й ефективну, а довіра до онлайн-консультації вказує на їхній значний потенціал для розвитку.

У дослідженні особливу увагу приділено розробленню психологічних рекомендацій для підвищення рівня доступності та якості психологічної допомоги населенню. Наголошується на необхідності впровадження сучасних технологій у сферу психологічної підтримки та вдосконалення її якості. Сучасні цифрові технології створюють нові можливості для надання психологічної допомоги. Онлайн-консультування забезпечує доступ до послуг значно ширшому колу клієнтів, зокрема у віддалених регіонах і серед осіб, які не мають змоги відвідувати очні консультації. До переваг онлайн-терапії належать зручність, економія часу, анонімність, зменшення стигматизації та розширений доступ до кваліфікованих фахівців. У висновках підкреслюється, що доступність та якість психологічної допомоги в Україні є ключовими чинниками відновлення суспільства в умовах війни й післявоєнної відбудови. Незважаючи на значний прогрес у реформованні системи, зберігаються виклики, пов'язані з нерівномірним доступом, нестачею фахівців і високим рівнем стигматизації психічних розладів.

**Ключові слова:** соціально-психологічні тенденції, доступність та якість, психологічна

допомога, психічне здоров'я, онлайн-консультація.

The article focuses on the issue of accessibility and quality of psychological help in Ukraine. Accessibility and quality of psychological services are critical prerequisites for maintaining the mental health of the population. Numerous barriers hinder their provision, yet the integration of state and community efforts, enhancement of professional standards, and adoption of modern technologies can significantly improve the situation. The study presents the results of an empirical analysis of this issue. It was found that, despite the growing demand for psychological services, only a minority of respondents are aware of available opportunities. The primary barriers include financial inaccessibility and a limited number of state-funded centers. However, over half of those who sought psychological help rated it as high-quality and effective, and trust in online consultations highlights their significant potential for development.

The study places particular emphasis on developing psychological recommendations to enhance the accessibility and quality of psychological help for the population. It underscores the need to integrate modern technologies into psychological support and improve its quality. Contemporary digital technologies create new opportunities for delivering psychological assistance. Online counseling provides access to services for a much broader range of clients, particularly in remote regions and among those unable to attend in-person consultations. The advantages of online therapy include convenience, time efficiency, anonymity, reduced stigmatization, and greater access to qualified specialists. The study concludes that the accessibility and quality of psychological help in Ukraine are pivotal factors in societal recovery amid war and post-war reconstruction. Despite significant progress in reforming the system, challenges such as uneven access, a shortage of specialists, and high levels of stigmatization of mental disorders persist.

**Key words:** socio-psychological trends, accessibility and quality, psychological help, mental health, online consultation.

УДК 159.994

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.5>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Бочелюк В.Й.**

д.психол.н., професор, заслужений працівник освіти України, професор кафедри практичної та клінічної психології, Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет»  
ORCID ID: 0000-0001-8727-3818

#### Постановка проблеми та її актуальність.

У сучасному суспільстві проблема психічного здоров'я набуває виняткової актуальності. Психологічне благополуччя є невіддільною частиною загального добробуту як окремої людини, так і суспільства загалом. В умовах тривалого збройного конфлікту в Україні, масового переміщення населення, зростання рівня стресу та травматичних переживань організація якісної та доступної психологічної допомоги стає особливо нагальною. Згідно з даними міжнародних організацій, понад 80% українців виявляють симптоми, пов'язані

з посттравматичним стресовим розладом, тривожними або депресивними станами [6]. Це створює значне навантаження на систему охорони здоров'я та потребує впровадження системних реформ. За світовою статистикою посттравматичний стресовий розлад є найбільш розповсюдженим психічним захворюванням, від нього страждає 7–12% населення [3, с. 53]. Зростання рівня тривожності, депресивних станів, посттравматичних розладів та емоційного вигорання посилює потребу в якісній і доступній психологічній допомозі. Однак значна частина населення стикається з перешкодами

у її отриманні, зокрема економічними, географічними та культурними бар'єрами.

Серед ключових перешкод, що впливають на доступність та якість психологічної допомоги, можна виокремити такі фактори: географічний – у сільських регіонах кількість психологів значно нижча, ніж у великих містах; економічний – вартість консультацій часто перевищує фінансові можливості клієнтів; соціокультурні бар'єри – стигматизація психічних розладів і недовіра до фахівців-психологів; організаційні перепони – недостатня кількість державних програм і кризових центрів.

Не менш значущою є проблема забезпечення якості психологічних послуг. Часто спостерігається відсутність чіткої системи ліцензування, що уможливорює діяльність осіб без належної професійної освіти. Це сприяє поширенню псевдопсихологічних практик і зниженню довіри населення до фахівців. Якість надання допомоги також погіршується через брак супервізії, недостатній рівень професійної підготовки та слабкий контроль за дотриманням етичних стандартів.

Доступність та якість психологічної допомоги є визначальними факторами для підтримки психічного здоров'я населення. На шляху до їх забезпечення існує низка перешкод, однак поєднання зусиль держави та громадськості, підвищення професійних стандартів і впровадження сучасних технологій можуть значно покращити ситуацію. Цій проблематиці присвячене наше дослідження.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Аналіз наукової літератури показав, що питаннями визначення сутності та змісту психологічної допомоги переймалися Ю. Бохонкова, О. Бондаренко, С. Гарькавець, Н. Завацька, О. Кононенко, М. Крюкова, А. Турубарова та ін. Сутність цього феномену в аспекті екстремальних умов розглядали Ф. Василюк, І. Данилюк, Н. Завацька, З. Ковальчук, М. Крюкова, С. Миронець, В. Поуль, І. Приходько, О. Сафін, М. Панов та ін. Слід зазначити, що проблема доступності та якості психологічної допомоги недостатньо досліджена.

**Метою статті** є аналіз сучасного стану доступності та якості психологічної допомоги в Україні, а також визначення можливих шляхів їх удосконалення.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна допомога охоплює сукупність діагностичних, психокорекційних і відновлювальних заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану, забезпечення соціальної активності та підвищення психологічної стійкості особистості.

Визначення психологічної допомоги залежить від застосовуваного психологічного підходу, тривалості передбачуваного консультування, рівня та кількості учасників процесу, а також низки інших чинників. Це підкреслює необхідність максимально повного врахування та систематизації цих чинників у їхній різноманітності, що вказує на

доцільність розроблення класифікації видів психологічної допомоги.

Психологічна допомога – це форма професійної підтримки, яку надає кваліфікований психолог особі або групі осіб із метою оптимізації психофізіологічних станів, когнітивних процесів, поведінки, комунікації, а також сприяння реалізації індивідуальної та, зокрема, групової діяльності [2; 8].

За глибиною впливу та рівнем процесу надання психологічної допомоги виокремлюють такі її види: безпосереднє консультування, психотерапія, психологічна корекція, психопрофілактика, психологічна реабілітація, а також психологічний розвиток, спрямований на формування нових психічних операцій або психічних структур [4].

Останнім часом в Україні активно здійснюється реформування системи психічного здоров'я. Міністерство охорони здоров'я визначає пріоритетними завданнями забезпечення доступності, якості та безоплатності психологічних послуг [7]. У рамках програми mhGAP впроваджуються заходи, які дають змогу сімейним лікарям надавати базову психологічну підтримку, що значно розширює можливість населення отримати допомогу на первинному рівні охорони здоров'я.

У 2024 році понад 500 тисяч осіб отримали психологічні послуги в рамках первинної медичної допомоги, а держава виділила на фінансування цієї сфери понад 80 млн грн (МОЗ, 2024). Водночас активно розвивається мережа центрів психічного здоров'я, які функціонують у форматі мультидисциплінарних команд, співпрацюючи з лікарями загальної практики [5].

Формування системи психологічної допомоги в Україні значною мірою підтримується міжнародними організаціями. Зокрема, IsraAID сприяє інтеграції психологічних послуг у медичні заклади та проводить професійну підготовку медичного персоналу [1].

Аналітичні звіти міжнародних експертів підкреслюють, що основними викликами залишаються:

- нестача кваліфікованих психологів;
- нерівномірний доступ до психологічних послуг у різних регіонах;
- недостатня поінформованість населення про можливості отримання допомоги;
- високий рівень стигматизації психічних розладів [6; 7].

Міжнародна підтримка зосереджена не лише на матеріальній допомозі, а й на створенні сучасної моделі системи психічного здоров'я, що відповідає європейським стандартам. Особливої уваги потребують внутрішньо переміщені особи, люди з інвалідністю, ветерани та працівники освіти. Серед внутрішньо переміщених осіб спостерігається значно вищий рівень тривожності та депресивних станів порівняно із середніми показниками по країні. Окрему групу становлять освітяни, які мають високий ризик професійного вигорання. Упровадження інституційної психологічної підтримки в закладах вищої освіти сприятиме

зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості персоналу. Інноваційним прикладом є створення в Києві сервісу «Асистент для людини з психічними розладами», який забезпечує індивідуальний соціально-психологічний супровід.

З метою визначення актуального рівня доступності та якості психологічної допомоги нами було проведено експериментальне дослідження. У дослідженні взяли участь 100 респондентів віком від 18 до 45 років. Серед них 60% становили студенти, 30% – працевлаштовані фахівці, 10% – тимчасово непрацюючі. Дослідження проводилось у м. Києві, Київській області, м. Запоріжжі та м. Дніпро. Результати дослідження відображені в табл. 1, 2, на рис. 1, 2.

Таблиця 1

**Доступність психологічної допомоги**

	Показник	Відсоток (%)
1	Поінформованість про доступні послуги	42
2	Фінансова доступність	35
3	Територіальна близькість	47
4	Позитивне ставлення до онлайн-консультацій	58

Як ми бачимо в табл. 1 та на рис. 1, позитивне ставлення до онлайн-консультацій висловлюють 58% респондентів, територіальну близькість – 47%, фінансовою доступністю задоволені 35% опитаних та задоволені поінформованістю про доступні послуги 42%. Наведемо результати щодо якості психологічної допомоги (табл. 2 та рис. 2).

Таблиця 2

**Якість психологічної допомоги**

	Показник	Відсоток (%)
1	Задоволеність отриманою допомогою	62
2	Висока компетентність фахівців	55
3	Дотримання конфіденційності	70
4	Відчутне покращення стану	48

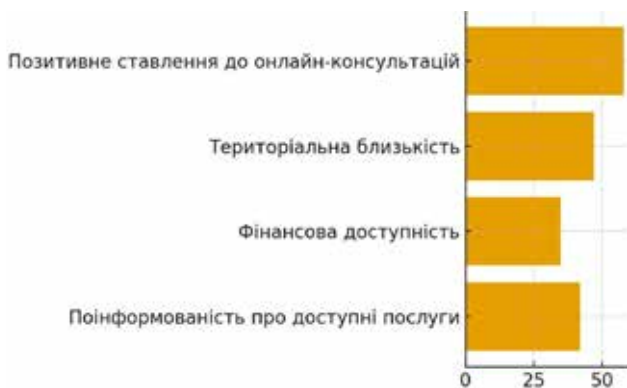


Рис. 1. Доступність психологічної допомоги

Очевидно, що задоволеність отриманою допомогою висловлюють 62%, високою компетентністю фахівців – 55%, дотриманістю конфіденційності – 70%, відчутністю покращення стану – 48%.

Потрібно вказати на те, що основними бар'єрами у зверненні респондентів за допомогою є:

- соціальні стереотипи та стигма (45%);
- брак інформації про наявні послуги (40%);
- недостатня кількість державних безплатних центрів (52%);
- сумніви щодо ефективності психологічної допомоги (33%).

На сьогодні проблема доступності психологічної допомоги зумовлена географічною доступністю (місто або село, регіональні відмінності), низкою економічних бар'єрів (вартість послуг, обмежене державне фінансування), соціальними та культурними факторами (стереотипи, стигматизація психічних розладів), недостатністю кількістю фахівців і спеціалізованих закладів. Проблема якості психологічної допомоги зумовлена відсутністю єдиних стандартів підготовки та ліцензування, ризиками непрофесійних послуг (шарлатанство, «псевдопсихологи»), питаннями професійної етики й конфіденційності, значенням супервізії та професійного розвитку.

Отримані результати показали, що хоча попит на психологічні послуги зростає, лише менше половини респондентів поінформовані про доступні можливості. Найчастішими бар'єрами є фінансова недоступність та обмежена кількість державних центрів. Разом із тим понад половина тих, хто звертався до психолога, оцінили допомогу як якісну й ефективну, а довіра до онлайн-консультацій свідчить про перспективи їхнього розвитку.

Виходячи з вищезазначеного, можна надати психологічні рекомендації щодо покращення актуального рівня доступності та якості психологічної допомоги для населення, а саме:

- розширення інфраструктури надання психологічних послуг у сфері охорони здоров'я, освіти, соціального захисту та на рівні територіальних громад;

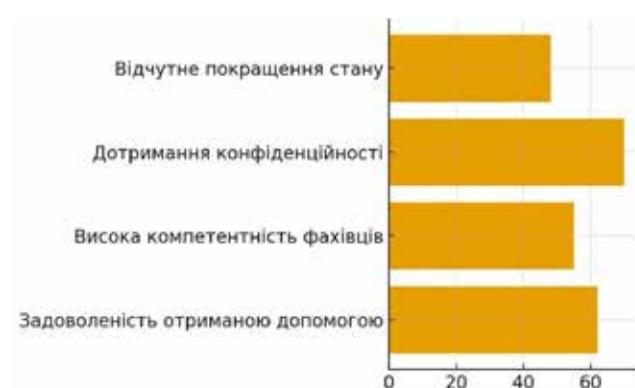


Рис. 2. Якість психологічної допомоги

– забезпечення фінансової доступності психологічної допомоги шляхом державного фінансування, інтеграції у програми медичних гарантій та надання пільгових послуг соціально вразливим групам населення;

– підвищення професійної компетентності фахівців через систематичне навчання, упровадження супервізій і дотримання міжнародних етичних стандартів психологічної практики;

– розвиток телепсихології та цифрових сервісів (онлайн-консультацій, мобільних застосунків, інтерактивних платформ) як засобів розширення доступу до психологічної підтримки;

– упровадження програм психоедукації та профілактики, спрямованих на підвищення рівня психологічної культури, формування навичок саморегуляції та подолання суспільної стигматизації звернення по допомогу;

– створення кризових центрів і спеціалізованих гарячих ліній для оперативного реагування на психоемоційні стани, що потребують невідкладної підтримки;

– активізація діяльності мобільних бригад психологів для забезпечення доступу до допомоги мешканцям віддалених, маломобільних і прифронтових територій;

– запровадження системного моніторингу якості психологічних послуг із використанням механізмів зворотного зв'язку й об'єктивних показників ефективності втручань.

Доцільним є акцентування уваги на потенціалі впровадження сучасних технологій у сферу психологічної допомоги з метою підвищення її якості та доступності. Використання цифрових інструментів створює нові можливості для надання психологічної підтримки різним категоріям населення. Зокрема, онлайн-консультування забезпечує охоплення ширшої аудиторії, у тому числі мешканців віддалених територій та осіб, які з різних причин не мають змоги відвідувати очні консультації. Серед ключових переваг дистанційної терапії виокремлюють зручність і економію часу, можливість збереження анонімності, зниження рівня стигматизації та розширення доступу до кваліфікованих спеціалістів. Водночас залишаються певні обмеження: ризики порушення конфіденційності, недостатність безпосередньої міжособистісної взаємодії, ускладнення в роботі з тяжкими клінічними випадками. Перспективним напрямом розвитку є інтеграція штучного інтелекту та мобільних застосунків, здатних виконувати функції первинного психодіагностичного скринінгу, надання підтримки між терапевтичними сесіями та реалізації освітніх і психоедукаційних програм.

Узагальнена імплементація окреслених рекомендацій забезпечить підвищення доступності та якості психологічної допомоги, створення рівних умов для різних соціальних груп населення, а також формування цілісної системи професійної

та етичної підтримки діяльності психологів. Очікуваним результатом стане не лише зменшення бар'єрів у зверненні по допомогу, але й підвищення результативності психологічних інтервенцій, що матиме позитивний вплив на стан психічного здоров'я суспільства в цілому.

**Висновок.** Доступність та якість психологічної допомоги в Україні виступають визначальними чинниками відновлення суспільства в умовах війни та в період післявоєнної реконструкції. Попри досягнутий прогрес у процесі реформування системи, усе ще зберігаються проблеми, пов'язані з нерівномірним доступом до послуг, дефіцитом кваліфікованих кадрів і високим рівнем суспільної стигматизації психічних розладів.

Подальший розвиток слід орієнтувати на розбудову мережі центрів психічного здоров'я, інтеграцію психологічної допомоги в систему первинної медичної ланки, цілеспрямовану підтримку вразливих категорій населення, упровадження сучасних цифрових технологій та адаптацію кращих міжнародних практик.

Доступність та якість психологічної допомоги становлять визначальні умови для підтримання психічного здоров'я населення. Попри наявність численних бар'єрів, поєднання державних і громадських зусиль, удосконалення професійних стандартів та впровадження сучасних технологій можуть істотно покращити ситуацію. Формування доступної, ефективної та стійкої системи психологічної допомоги стане вагомим чинником збереження здоров'я нації та забезпечення соціальної стабільності.

Перспективи подальшого дослідження окресленої проблематики пов'язані з активним упровадженням цифрових технологій. У майбутньому важливого значення набудуватиме цифровізація психологічної допомоги, що передбачає створення мобільних застосунків для моніторингу психічного стану, використання штучного інтелекту в галузі психодіагностики, розвиток телемедицини й онлайн-консультацій. Зазначений напрям відкриває можливості для забезпечення ширшої доступності психологічної підтримки для різних верств населення. Подальші дослідження у сфері збереження психічного здоров'я мають бути спрямовані на формування комплексної системи науково обґрунтованих методів профілактики, діагностики та психологічної підтримки, що базується на інтеграції міждисциплінарних підходів, новітніх технологій і державної соціальної політики.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. IsraAID. IsraAID integrates psychological support into Ukrainian health system. 2024. URL: <https://www.israaid.org/media/israaid-integrates-psychological-support-into-ukrainian-health-system>.
2. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні проблеми готовності практичних психологів до надання

психологічної допомоги особам, які беруть участь в АТО, та членам їх сімей. *Матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції*. Київ, 2016. С. 11–14.

3. Бочелюк В.Й., Панов М.С., Турубарова А.В. Посттравматичний стресовий розлад: стан проблеми, психодіагностика та психологічна допомога. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 2 (58). С. 51–63. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-51-63>.

4. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 513–520. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520>.

5. Микичак І. Україна здійснює глобальну трансформацію у сфері збереження психічного здоров'я. Тернопільський національний медичний університет, 2025. URL: [https://www.tdmu.edu.ua/en/blog/2025/01/23/iryna-mykychak-ukrayina-zdijsnyuye-](https://www.tdmu.edu.ua/en/blog/2025/01/23/iryna-mykychak-ukrayina-zdijsnyuye)

[globalnu-transformatsiyu-u-sferi-zberezhennya-psyhichnogo-zdorov-ya](#).

6. Міністерство охорони здоров'я України. Mental health care system: key achievements and plans. 2024. URL: <https://moz.gov.ua/en/mental-health-care-system-key-achievements-and-plans>.

7. Міністерство охорони здоров'я України. Психологічні послуги мають бути доступними, якісними та безоплатними. URL: <https://www.kmu.gov.ua/en/news/psykholohichni-posluhy-maiut-butu-dostupnymu-iakisnymu-ta-bezoplatnymu-viktor-liashko>.

8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1 / Н. Пророк та ін. Київ, 2018. 208 с.

*Стаття надійшла у редакцію: 06.09.2025*

*Стаття прийнята: 18.09.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

Статтю присвячено дослідженню психологічних засобів подолання стресу в осіб юнацького віку. Розглядається специфіка юнацького періоду як особливо вразливого до стресових впливів етапу розвитку, що характеризується становленням особистості, пошуком власної ідентичності, формуванням життєвих орієнтирів та адаптацією до нових соціальних умов. Аналізуються сучасні виклики, що посилюють стресогенність цього періоду: війна, соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього та високий рівень інформаційного навантаження. Визначаються внутрішні та зовнішні ресурси подолання стресу: психологічні характеристики (адекватна самооцінка, упевненість у власних силах, когнітивна гнучкість), емоційно-вольова сфера, життєстійкість, духовні орієнтири, фізичні ресурси, а також соціальна підтримка, матеріальні умови та соціально-культурне середовище. Аналізуються копінг-стратегії юнаків, які характеризуються нестійкістю й експериментуванням з різними моделями поведінки від конструктивних (пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблеми) до менш адаптивних форм (унікнення, агресивні реакції, ризикова поведінка). Детально розкриваються основні психологічні засоби подолання стресу: психоeduкація щодо природи стресових реакцій та їх механізмів, розвиток емоційної саморегуляції через дихальні вправи та техніки релаксації, когнітивно-поведінкові техніки зміни деструктивних установок і негативного мислення, арттерапевтичні методи для безпечного вираження емоцій, групові тренінги з розвитку стресостійкості та комунікативних навичок, логотерапевтичні підходи для формування сенсжиттєвих орієнтирів та навчання конструктивних копінг-стратегій, формування навичок психологічної самопомоги. Підкреслюється важливість комплексного підходу, що поєднує індивідуальні та групові методи психологічної роботи з урахуванням вікових особливостей.

**Ключові слова:** стрес, подолання стресу, юнацький вік, копінг-стратегії, психологічні

засоби, стресостійкість, емоційна саморегуляція.

The article is devoted to the study of psychological means of overcoming stress in young people. The specificity of the youth period is considered as a stage of development that is particularly vulnerable to stressful influences, characterized by the formation of an individual, the search for one's own identity, the formation of life orientations and adaptation to new social conditions. Modern challenges that increase the stressogenicity of this period are analyzed: war, socio-economic instability, uncertainty of the future and a high level of information load. The internal and external resources for coping with stress are determined: psychological characteristics (adequate self-esteem, self-confidence, cognitive flexibility), emotional and volitional sphere, vitality, spiritual orientations, physical resources, as well as social support, material conditions and socio-cultural environment. Coping strategies of young men are analyzed, which are characterized by instability and experimentation with various models of behavior from constructive (search for social support, active problem solving) to less adaptive forms (avoidance, aggressive reactions, risky behavior). The main psychological means of overcoming stress are revealed in detail: psychoeducation regarding the nature of stress reactions and their mechanisms, development of emotional self-regulation through breathing exercises and relaxation techniques, cognitive-behavioral techniques for changing destructive attitudes and negative thinking, art therapy methods for safe expression of emotions, group trainings on the development of stress resistance and communication skills, logotherapeutic approaches for the formation of sensory life orientations and training of constructive coping strategies, formation of psychological self-help skills. The importance of a comprehensive approach combining individual and group methods of psychological work taking into account age characteristics is emphasized.

**Key words:** stress, overcoming stress, youth, coping strategies, psychological means, stress resistance, emotional self-regulation.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.6>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Вінс В.А.

к.психол.наук, доцент,  
завідувачка кафедри практичної  
психології

Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

ORCID ID: 0000-0002-7285-7711

#### Артеменко А.А.

здобувачка вищої освіти  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

ORCID ID: 0009-0009-5293-4167

**Вступ.** У сучасних умовах зростає кількість стресових чинників, які впливають на молодь. Юнацький вік є періодом становлення особистості, пошуку власного «Я» та визначення життєвих орієнтирів. На цьому етапі молоді люди стикаються із численними труднощами: вибором майбутньої професії, формуванням міжособистісних стосунків, становленням самостійності, адаптацією до нових соціальних умов. Нестача життєвого досвіду, підвищена емоційна чутливість та залежність від думки оточення роблять юнацький вік особливо вразливим до впливу стресу. Саме тому вивчення психологічних засобів подолання стресу в цей період є надзвичайно актуальним.

Варто відзначити, що в умовах сьогодення проблема стресу набуває ще більшої гостроти. Війна,

соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, а також високий рівень інформаційного навантаження створюють значний ризик для психічного здоров'я молоді. Багато юнаків і юнок переживають тривогу, невпевненість у завтрашньому дні, відчуття безсилля. Це спричиняє формування негативних емоційних станів, зниження адаптивних можливостей, а у деяких випадках – розвиток посттравматичних розладів. Тому пошук і впровадження ефективних психологічних засобів подолання стресу має не лише наукову, а й важливу практичну значущість.

Проблеми стресових переживань особистості висвітлюють у своїх працях Л. Гридковець, Т. Демура, Л. Карамушка, С. Кузікова, А. Ляшевич, Л. Наугольник, Н. Пророк, Ю. Снігур та ін. Психоло-

логічні особливості реагування осіб юнацького віку на стресові ситуації та можливості їх подолання вивчають Г. Даниленко, В. Зливков, С. Кузікова, С. Лукомська, А. Ляшевич, Л. Страшок, Т. Щербак та ін. Попри наявність широкого кола наукових розвідок, питання психологічних засобів подолання стресу в осіб юнацького віку потребує більш глибокого та системного аналізу. Більшість робіт зосереджується на загальних механізмах реагування на стрес, однак недостатньо уваги приділено комплексному розгляду тих методів і засобів, які є найбільш ефективними саме для юнацького віку, враховуючи його вікові, емоційні та когнітивні особливості.

**Мета дослідження.** Отже, метою статті стало розкриття психологічних засобів подолання стресу в осіб юнацького віку й окреслення напрямів психологічної роботи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Юнацький вік є одним із найвідповідальніших і водночас найуразливіших етапів у житті людини, адже саме в цей період формуються життєві цінності, відбувається активне становлення світогляду, самосвідомості та соціальної ідентичності. Високі навчальні навантаження, зростання відповідальності за власні вибори, необхідність адаптації до швидкоплинних змін сучасного суспільства, а також складна соціально-політична ситуація зумовлюють підвищений рівень стресу серед юнаків і дівчат. У цих умовах особливого значення набуває пошук ефективних психологічних засобів подолання стресу, які не лише знижують його негативний вплив, але й сприяють розвитку стресостійкості, гармонізації внутрішнього стану та зміцненню психічного здоров'я.

У наукових джерелах під подоланням стресу прийнято вважати усвідомлену діяльність особистості, спрямовану на пристосування до нових умов, регуляцію поведінкових і емоційних реакцій на впливи зовнішнього середовища [6, с. 7].

Дійсно, подолання стресу (стрес-менеджмент, копінг-стратегії) – усвідомити стресову ситуацію, визначити її джерела та значення для себе;

- знизити інтенсивність негативних емоцій, які вона викликає;
- активізувати внутрішні та зовнішні ресурси для відновлення рівноваги;
- розробити адекватні стратегії поведінки, що дають можливість мінімізувати шкоду для психічного та фізичного здоров'я [13].

Таким чином, подолання стресу - психологічні характеристики (адекватна самооцінка, упевненість у власних силах, когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії);

- емоційно-вольова сфера (розвиток емоційного інтелекту, уміння регулювати емоції, толерантність до невизначеності, стійкість до фрустрацій);
- життєстійкість (сприйняття труднощів як викликів, готовність до подолання криз);
- духовні та ціннісні орієнтири (світогляд, система цінностей, почуття сенсу життя, віра в майбутнє);

– фізичні ресурси (стан здоров'я, рівень фізичної витривалості, енергетичний потенціал).

– До зовнішніх ресурсів подолання стресу належать:

- соціальна підтримка (допомога з боку сім'ї, друзів, однолітків, наставників, психологів);
- соціально-культурне середовище (стабільність у навчанні та роботі, можливості для самореалізації, доступ до освіти й культурних надбань);
- матеріальні умови (безпечне житло, достатній рівень фінансового забезпечення, доступ до якісної медицини та спортивної інфраструктури);
- соціальні інститути (освітні заклади, молодіжні організації, професійні спільноти, що створюють умови для розвитку та адаптації) [12].

Оскільки наявність і якість ресурсів особистості визначають можливості людини в подоланні труднощів, логічним наступним кроком є звернення до стратегій, за допомогою яких ці ресурси реалізуються на практиці. Саме стратегії подолання стресу відображають, яким чином внутрішні й зовнішні потенціали особистості трансформуються в конкретну поведінку, спрямовану на збереження рівноваги, зниження психоемоційної напруги та пошук конструктивних рішень у складних обставинах. Х. Стельмашук виділяє такі стратегії:

- досягнення мети власними силами, наполегливе прагнення до успіху й готовність долати труднощі, не відступаючи перед ними;
- звернення по допомогу до інших, тобто пошук соціальної підтримки;
- переоцінка події, яка дає змогу змінити власне ставлення до проблеми та побачити в ній джерело нового досвіду;
- внутрішня зміна себе, що пов'язана з переглядом установок і стереотипів, стимулює особистісне зростання, самоактуалізацію та відкриває шлях до реалізації потенціалу [13, с. 677].

Насправді, копінг-стратегії найчастіше поділяють на адаптивні та неадаптивні. До перших належать пошук рішень, звернення по соціальну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, переосмислення проблеми та прийняття ситуації як виклику для зростання. Водночас неадаптивні шляхи (уникання, агресивні реакції, апатія, вживання психоактивних речовин) часто лише посилюють напругу та ведуть до поглиблення стресових проявів [14].

У контексті означеної проблеми вважаємо за доцільне окреслити особливості використання копінг-стратегій особами юнацького віку. Відзначимо, що в силу вікових психологічних характеристик цей період супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, пошуком власної ідентичності та прагненням до автономії. Саме тому стратегії подолання стресу в юнаків часто відзначаються нестійкістю та різноплановістю: від конструктивних способів (пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблеми, заняття спортом чи творчістю) до менш адаптивних, як-от уникання, агресивні реакції чи звернення до ризикованої

поведінки. Для цієї вікової групи характерне експериментування з різними моделями поведінки, прагнення перевіряти власні ресурси й можливості, що пов'язано з потребою у самоствердженні. Разом із тим юнаки здатні поступово переходити до зрілих форм копінгу – рефлексії, переосмислення ситуацій, свідомої регуляції емоцій, проте цей процес значною мірою залежить від умов соціального середовища, наявності підтримки та сформованості навичок самоконтролю.

У зв'язку із цим доцільно окреслити специфіку психологічної роботи, спрямованої на подолання стресу, адже ефективність вибраних методів значною мірою залежить від вікових особливостей цільової групи. Особливості роботи з подолання стресу в юнацькому віці визначаються специфікою цього періоду розвитку, що охоплює приблизно від 16 до 21 року. Саме цей вік вважається переломним, адже він характеризується пошуком власної ідентичності, становленням життєвих орієнтирів, розширенням сфери соціальної взаємодії та підвищеними вимогами до самостійності. Юнаки одночасно стикаються з потребою адаптуватися до соціальних норм дорослого життя і зберігати внутрішню цілісність, що часто супроводжується підвищеним рівнем емоційної напруги та тривожності.

Робота з подолання стресу в цьому віці повинна враховувати декілька важливих аспектів. Насамперед для юнацького віку характерне загострене емоційне реагування, що пояснюється як інтенсивними фізіологічними змінами, так і психологічними чинниками, зокрема високою значущістю соціального оточення. Важливо, щоб у процесі подолання стресу молодь навчалася усвідомлювати свої емоції, приймати їх і водночас формувати навички їхньої регуляції. Тому в психологічній практиці з юнаками ефективними є вправи на розвиток емоційної компетентності, саморефлексії, навички конструктивного вираження емоцій [10].

Окремої уваги заслуговує формування адекватних копінг-стратегій. Часто юнаки схильні застосовувати неадаптивні способи поведінки (уникнення, агресія, надмірне занурення у віртуальний простір, шкідливі звички), що надають тимчасове полегшення, але не вирішують проблеми. Тому психологічна робота повинна бути спрямована на розвиток конструктивних копінгів – пошук соціальної підтримки, вирішення проблеми шляхом активних дій, використання технік саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, когнітивна перебудова) [14].

Особливістю юнацького віку є також потреба у визнанні з боку оточення та схильність до наслідування моделей поведінки. Тому важливо створювати групові форми роботи, де учасники можуть підтримувати одне одного, ділитися власним досвідом подолання стресу та набувати позитивних моделей поведінки через спільні вправи. У цьому контексті особливого значення набувають тренінги з розвитку стресостійкості, психоедукаційні заняття, рольові ігри та групові дискусії.

Важливо також враховувати прагнення юнаків до самостійності та індивідуальності. Заняття не повинні мати характеру «наставницьких лекцій», а радше передбачати діалог, партнерську взаємодію, можливість самостійного пошуку відповідей. Ефективною є інтеграція сучасних методів – арттерапії, метафоричних карт, технік майндфулнес, когнітивно-поведінкових стратегій, що дають змогу молодій людині віднайти власний спосіб подолання напруги.

Отже, узагальнимо психологічні засоби подолання стресу в юнацькому віці. Насправді подолання стресу передбачає використання цілого комплексу психологічних засобів, спрямованих на гармонізацію емоційного стану, зниження психофізіологічної напруги та розвиток особистісних ресурсів. Важливо, щоб ці засоби відповідали віковим особливостям осіб юнацького віку, а саме їхній потребі в самопізнанні, прагненні до незалежності, активності та значущості соціальних контактів. Серед засобів варто виділити такі:

1. Психоедукація. Першим кроком у роботі є надання особам юнацького віку знань про природу стресу, його механізми, стадії та наслідки. Усвідомлення процесів, які відбуваються у власному організмі та психіці, знижує тривожність і допомагає краще розуміти власні реакції. Психоедукаційні бесіди та тренінги сприяють формуванню в молоді відповідальності за власний психічний стан і створюють підґрунтя для свідомого вибору стратегій поведінки [15].

2. Розвиток емоційної саморегуляції. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційністю та вразливістю, тому засоби емоційної саморегуляції є особливо актуальними. До них належать:

- дихальні вправи, які допомагають швидко знижувати фізіологічну напругу;
- техніки релаксації (прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, аутотренінг), що відновлюють відчуття спокою та контролю над тілом;
- методи усвідомленості (майндфулнес) – тренування уважності до власних емоцій, думок і тілесних відчуттів, які зменшують рівень автоматичних реакцій на стрес [5].

3. Когнітивно-поведінкові техніки. Ефективними засобами є вправи на зміну деструктивних установок і негативного мислення. Молодь навчається ідентифікувати ірраціональні переконання («я не зможу впоратися», «усі проти мене») та замінювати їх на більш конструктивні («я маю ресурси для вирішення проблеми», «я можу звернутися по допомогу»). Це сприяє формуванню позитивного мислення, адекватної самооцінки та зменшує схильність до катастрофізації подій [9].

4. Арттерапевтичні методи. Юнаки охоче використовують творчі засоби для вираження емоцій і зниження напруги. Малювання, колажі, музикотерапія, робота з метафоричними асоціативними картами дають можливість безпечно «вивільнити» внутрішній стан, а також отримати нові способи

осмислення власних переживань. Арттерапія особливо цінна тим, що сприяє розвитку уяви, творчого потенціалу та відкриває доступ до підсвідомих ресурсів особистості [3].

5. Групові тренінги. Важливим засобом подолання стресу є групова робота, яка створює атмосферу підтримки, взаємодії та безпечного обміну досвідом. Тренінги з розвитку стресостійкості, комунікативних навичок, конструктивного вирішення конфліктів допомагають молоді усвідомити, що вони не самотні у своїх труднощах, і вчать спиратися на соціальну підтримку [2, с. 57].

6. Логотерапевтичні підходи. Оскільки юнацький вік є періодом активного пошуку сенсу, ефективним засобом є використання елементів логотерапії (В. Франкл). Допомога у формуванні сенсожиттєвих орієнтирів, визначенні особистісних цінностей та перспектив розвитку дає змогу зменшити переживання безнадійності й апатії, підвищити здатність знаходити позитив навіть у складних обставинах [4].

7. Формування копінг-стратегій. Психологічна робота має бути спрямована на навчання юнаків конструктивних копінг-стратегій: пошуку інформації, звернення за соціальною підтримкою, активного вирішення проблем, планування діяльності. Водночас важливо зменшувати використання деструктивних способів (уникнення, агресія, шкідливі звички), пояснюючи їх короткочасний характер і негативні наслідки [8].

8. Психологічна самодопомога. Серед психологічних засобів важливе місце посідає формування навичок самодопомоги: ведення щоденника емоцій, техніки позитивної візуалізації, застосування коротких вправ «тут і тепер», фізична активність як спосіб зняття напруги. Це допомагає молоді не лише долати стресові ситуації, а й формувати відчуття контролю над власним життям [11].

Отже, психологічні засоби подолання стресу в юнацькому віці включають емоційно-регуляційні техніки, когнітивно-поведінкові методи, арттерапію, групову роботу, логотерапевтичні підходи та розвиток копінг-стратегій. Їхня особливість полягає у спрямованості на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів молодшої людини, формування її життєстійкості та готовності ефективно реагувати на виклики сучасного життя. Саме таке поєднання сприяє не лише подоланню стресу, а й загальному особистісному зростанню молодшої людини.

**Висновки з проведеного дослідження.** Важливо відзначити, що ресурси подолання стресу в юнацькому віці поєднують як внутрішні особистісні чинники (мотивація, самооцінка, емоційна стабільність, когнітивні установки), так і зовнішні (соціальна підтримка, участь у колективній діяльності, вплив значущих дорослих). Саме поєднання цих ресурсів зумовлює вибір юнаками копінг-стратегій.

Наголошено, що психологічні засоби подолання стресу в осіб юнацького віку мають базуватися на принципах розвитку навичок саморегуляції,

формуванні умінь конструктивного використання копінгів, а також на навчанні технік самодопомоги в кризових ситуаціях. Особливого значення в умовах сьогодення набуває робота, спрямована на профілактику та подолання наслідків посттравматичного стресу, зумовленого війною, соціальною нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Отже, ефективна психологічна робота з юнаками має інтегрувати індивідуальні, групові та арттерапевтичні методи, що дають можливість зміцнити їхній внутрішній потенціал, розвинути адаптивні механізми та забезпечити більш гармонійне входження в доросле життя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
5. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 66–71.
6. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / Авт. кол.: Л.М. Юр'єва, С. Г.Носов, О.І. Мамчур, А.Є. Ніколенко та ін. ; під ред. проф. Л.М. Юр'євої. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Том 1 / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін. ; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
8. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 2. С. 64–72.
9. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах : монографія / Н.Ю. Максимова, А.М. Грись, М.М. Павлюк, І.Ф. Манілов, Т.А. Рябовол, Л.А. Філоненко, О.В. Максим, В.М. Щербина-Прилука, Д.Ю. Старков ; за ред. Н.Ю. Максимової. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 250 с.
10. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
11. Руденко І. М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи : посібник. Черкаси : КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2022. 57 с.
12. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської

науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 192 с.

13. Стельмашук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671–684.

14. Сундукова І.В., Голуб О.В. Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 17. URL : <https://pedagogical-academy.com/>

<index.php/journal/article/view/874> (дата звернення: 30.08.2025).

15. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. пос. для студентів ВНЗ. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

*Стаття надійшла у редакцію: 30.09.2025*

*Стаття прийнята: 13.10.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

## ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ АРМІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НГУ

### PRINCIPLES OF FORMING MILITARY VALUES OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE SERVICEMEN

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми формування армійських цінностей у військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ). Представлено порівняння етичних кодексів НАТО, системи військових цінностей Збройних сил Великої Британії та США, зокрема ціннісної «сімки» армії США, яка стала еталонною моделлю побудови військової культури. Висвітлено підходи провідних зарубіжних і вітчизняних дослідників до визначення сутності та функцій армійських цінностей, їх адаптації до соціальних і політичних змін, а також до викликів сучасних воєнних конфліктів. Показано, що військові цінності відіграють ключову роль у забезпеченні боєздатності, моральної стійкості, згуртованості підрозділів та готовності особового складу до виконання завдань у складних умовах. Проаналізовано результати досліджень, які вказують на взаємозв'язок ціннісної сфери з мотивацією військової служби, ефективністю командної діяльності, моральними дилематами та впливом військової соціалізації на професійний розвиток. Окрему увагу приділено українським науковим підходам, що спираються як на міжнародний досвід, так і на національні традиції козацтва, та пропонують систему з 11 ключових армійських цінностей для НГУ: фізична й моральна сміливість, дисципліна та самодисципліна, чесність, гідність, командність, вірність, стійкість, свобода, професіоналізм. Встановлено, що подальший розвиток цієї сфери потребує запровадження ієрархії цінностей, визначення смислової надбудови та створення механізмів їх практичного формування через освітні програми, інститут лідерів розвитку та систему оцінювання дотримання ціннісних орієнтирів. Зроблено висновок про необхідність поєднання нормативного закріплення демократичних принципів і науково-практичного підходу до формування ціннісного підґрунтя для розбудови НГУ як сучасного військового формування, сумісного з арміями країн НАТО.

**Ключові слова:** армійські цінності, цінності бою, цінності демократичного суспільства, військовослужбовці НГУ.

The article presents a theoretical analysis of the problem of forming military values among servicemen of the National Guard of Ukraine (NGU). A comparison is made between NATO ethical codes, the system of military values of the Armed Forces of the United Kingdom and the United States, in particular the U.S. Army's "Seven Core Values," which has become a benchmark model for building military culture. The study highlights the approaches of leading international and Ukrainian researchers to defining the essence and functions of military values, their adaptation to socio-political changes, as well as the challenges of modern armed conflicts. It is demonstrated that military values play a key role in ensuring combat readiness, moral resilience, unit cohesion, and the preparedness of personnel to accomplish tasks under complex conditions. The results of studies are analyzed that reveal the relationship between the value sphere and military service motivation, the effectiveness of teamwork, the resolution of moral dilemmas, and the impact of military socialization on professional development. Particular attention is paid to Ukrainian scientific approaches that draw both on international experience and national Cossack traditions, and propose a system of 11 key military values for the NGU: physical and moral courage, discipline and self-discipline, honesty, dignity, teamwork, loyalty, resilience, freedom, and professionalism. It is established that the further development of this field requires the introduction of a value hierarchy, the identification of an overarching framework, and the creation of mechanisms for their practical formation through educational programs, the institute of development leaders, and systems for assessing adherence to value orientations. The article concludes that it is necessary to combine the normative consolidation of democratic principles with a scientific and practical approach to shaping the value foundation for building the NGU as a modern military formation compatible with NATO armed forces.

**Key words:** military values, combat values, values of democratic society, National Guard of Ukraine servicemen.

УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.7>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Егоров Є.Г.**

ад'юнк

Національна академія Національної гвардії України

ORCID ID: 0009-0002-3073-733X

**Мацегора Я.В.**

к.психол.н., старший науковий

співробітник,

провідний науковий співробітник

науково-дослідної лабораторії

морально-психологічного забезпечення

службово-бойової діяльності НГУ

навчально-наукового інституту роботи

з персоналом

Національна академія Національної

гвардії України

ORCID ID: 0000-0001-6103-1466

**Актуальність проблеми дослідження.** Тема ціннісного підґрунтя збройних формувань набула актуальності для нашої країни і як прагнення відійти від «радянського минулого», яке припускало використання збройних формувань для «контролю» громадянського суспільства, що є неприпустимим для будь-якого демократичного суспільства, і як засіб оновлення ментальності (способу мислення) військових фахівців для переходу до високопрофесійної контрактної армії, здатної виконувати бойові завдання не завдяки численним жертвам, а на основі професіоналізму, і як засіб підвищення сумісності вітчизняних збройних формувань зі

збройними силами НАТО для можливої реалізації сумісних операцій, виконання миротворчих місій.

**Постановка проблеми.** На сьогодні не викликає сумніву існування такої окремої категорії цінностей, як армійські чи військові цінності [7; 9; 12], які ґрунтуються на наявності у військових організаціях будь-яких країн спільних рис: (1) загальний характер військового життя; (2) чітка ієрархія; (3) суворі дисципліна та закон [11]. Відповідно до цього військові організації зазвичай просувають ідеали чесності, дисципліни, професіоналізму, відданості та субординації, що дає змогу говорити про існування єдиної міжнародної вій-

ської культури, яка відображує армійські цінності [19].

За загального визнання наявності ціннісної основи діяльності збройних формувань питання виділення, формалізації (укладання кодексів), корекції (відповідно до суспільних змін) і засобів прищеплення (військової соціалізації) армійських цінностей та контролю їх відповідності виникають у періоди етичних криз, порушення гармонійних взаємин між армією та громадянським суспільством, іншими змінами суспільного життя, які викривають невідповідність механізмів регуляції стосунків між армією, державою, громадянським суспільством, нацією тощо.

Попри високу значимість ціннісного підґрунтя для розбудови збройних сил будь-якої країни, звернення до теми армійських цінностей залишається суто практичним, у рамках потреб збройних формувань. І хоча на сьогодні в провідних арміях світу – США та Великій Британії – уже є досвід здійснення повної (усього особового складу) оцінки відповідності цінностей, якими керується особовий склад, декларованими цінностями цих збройних формувань на основі власних оцінних шкал, у науковому середовищі вивчення армійських цінностей є поодинокими, не поширеними (маловідомими) залишаються психодіагностичні методики вивчення армійських цінностей.

**Мета дослідження** – визначення можливих шляхів формування армійських цінностей у військовослужбовців НГУ.

**Виклад основного матеріалу.** В Україні до проблеми переведення національних збройних формувань на нове ціннісне підґрунтя приєдналися науковці. Зокрема, Л. В. Кримець, [2], виходячи з позицій соціокультурного підходу, який припускає, що зміна зовнішніх умов, середовища неминує тягнути за собою зміни внутрішнього світу особистості та трансформацію ментальності, запропонував використати демократичні цінності, які викладені в етичному кодексі членів НАТО, для формування етичних принципів у Статуті внутрішньої служби Збройних сил та тексті Військової присяги. До демократичних цінностей, що закріплені в The NATO Code of Conduct [14], належать єдність, неупередженість, лояльність, відповідальність та професіоналізм.

Опис європейських цінностей, які було укладено для персоналу НАТО, їх формування є досить широким, абстрактним, таким, що може бути застосованим до найрізноманітніших ситуацій і навіть до регламентації стосунків членів-організацій, виходячи за рівень індивідуальних цінностей.

Проте існує дещо інша традиція формування армійських цінностей, яка утворилась як реакція на історію розвитку армії (на зміни її цілей, тактик, озброєння, місії) та виклики армійській етиці, які виникали на різних етапах взаємин армії та громадянського суспільства, нації, чий інтереси

вона зазвичай захищає. Ця традиція передбачає, що армійські цінності формуються як правила поведінки від загальних принципів до типових для військовослужбовців ситуаціях, вони зрозумілі, ємні, взаємопов'язані та не суперечливі (виконання одного тягне за собою слідування й іншим цінностям), що робить їх дієвими, такими, що безпосередньо (як норми прямої дії, що не потребують додаткових засобів, правил) використовуються для регламентації життєдіяльності та стосунків військовослужбовця, розв'язання конфліктних ситуацій. Із цим формуванням цінностей можна ознайомитися не лише в нормативних актах, а й на рекрутських сайтах провідних армій світу.

Так, в етичному кодексі британських військових, викладеному на армійському британському сайті [21], узагальнені військові цінності позиціонуються як те, що «спрямовує та розвиває військових у тих, ким вони мають бути»; цінності конкретно пояснюють, як військовослужбовці мають поводитися. Зокрема, у зверненні до потенційних британських військовослужбовців вказується, що «бути солдатом непросто. Вас просять робити те, чого не вимагають від інших людей. У бою потрібно бути агресивним та сильним, але при цьому поводитися правильно, проявляти самовладнання. Ви маєте вписатися у команду та бути її частиною. Ви маєте довіряти своїм товаришам по команді, і вони мають довіряти Вам. І для цього у армії є цінності, якими Ви маєте керуватися».

Британські військові говорять про необхідність таких армійських цінностей, як-от сміливість, дисципліна, повага до інших, чесність, вірність, обов'язок, відповідність вимогам, дотримання закону, моральне поведіння, цілковитий професіоналізм.

Подібний перелік армійських цінностей знаходимо і на сайтах армії США [20], який відомий як сім армійських цінностей. Перед ним прямо вказується, що його засвоєння є інструментом формування (виховання) солдата: відданість, обов'язок, повага, безкорисне служіння, гідність, чесність, особиста мужність.

Треба зазначити, що попри те, що цінності мають формувати «непорушне» підґрунтя армійської діяльності, корекція армійських цінностей як реакція на етичні виклики є непоодиноким, а цілком прийнятною для міжнародної військової спільноти практикою. Так, П. Колінз у 2017 році у своїй статті The Value of Respect: What Does it Mean for an Army? [9] вказує на доцільність доповнення таких армійських цінностей австралійської армії, як сміливість, ініціатива та командна робота, цінністю «повага». Потребу в цьому показали два інциденти, які сталися з військовими Австралії в Афганістані у 2012 та 2013 роках, які своїми діями спровокували напад афганських військовослужбовців. У статті П. Колінз обговорюється навчання та моделю-

вання поведінки, які потрібні для виховання такої цінності, як повага.

Розуміючи, що сучасна війна передбачає значний моральний тиск на військовослужбовців і лише стійке дотримання армійських цінностей унеможливило події, подібні тим, про які йдеться вище у статті австралійських дослідників, Д. Уолкер, С. Тома та Дж. Артур [8] поставили за мету перевірку того, наскільки молодші офіцери британської армії реально дотримуються армійських цінностей у своєму житті. Для цього дослідники використали оцінну шкалу, яка передбачає розв'язання професійних моральних дилем типових для військових Великої Британії. Дослідники констатують, що офіцери загалом належним чином керуються армійськими цінностями для розв'язання запропонованих моральних дилем. При цьому їм дещо складніше вирішувати дилеми, які пов'язані з пошуком балансу між щиросердям (гуманізмом) і військової місією та між особистим ставленням і військовими потребами, проте у них не виникає проблем у розв'язанні дилем, що пов'язані з протидією жорсткому ставленню, відмові від приховування помилкових дій солдат.

На динаміку цінностей і ставлення до професії військовослужбовця у зв'язку із тим, що змінюється сама місія військової професії від звичайних бойових дій у бік підтримки миру та гуманітарної допомоги, вказують В. Франк і Л. Хейнекен [9]. У своєму міжнаціональному дослідженні 2021 року вони доходять висновку, що на рішення продовжувати військову кар'єру за умови нових вимог до військової служби впливає як військова соціалізація у військових навчальних закладах (порівнюються цінності курсантів Військовій академії США у Вест-Пойнті та Південноафриканської військової академії у Салданьє), так і укріплення цих цінностей з боку суспільства загалом.

Проте в більш ранньому (1996 року) [18] дослідженні цінностей американських солдат було визначено, що їх професійна ціннісна сфера має 4-факторну структуру: військова відданість справі, чесність, прихильність до роботи та військова підготовка. Така структура ціннісної сфери американських військовослужбовців корелювала з показниками їх задоволеності життям в армії, прагненням продовжити службу, моральним духом, бойовою підготовкою і загальною задоволеністю службою. Використання процедури регресійного аналізу показало, що лояльність армії і США у військових більшою мірою залежало від відданості справі та військової підготовки, ніж від такої цінності, як чесність.

На військові цінності як інструмент подовження військової кар'єри (прагнення продовжувати службу) ще в 1995 році вказав і австралійський дослідник І. Мак-Калістер [13]. Використовуючи дані загальнонаціонального перепису кадетів, він доводить, що своє життя з військовою службою частіше пов'язують члени відкритих кадетських

організацій, які доступні будь-кому з місцевих відповідного віку, ніж закриті шкільні підрозділи. І навпаки, якими б не були соціальні й освітні програми, закриті шкільні підрозділи мало сприяють вступу на військову службу. Опитування новобранців Сил оборони Австралії показало, що військовослужбовці з кадетським минулим, які мають інституційно-орієнтовані (традиційні) цінності, служать в армії більш тривалий термін.

Про вплив військової соціалізації на професійні цінності йдеться і у статті С. Гімонд [10]. І якщо в дослідженні І. Мак-Калістер включеність «військової» (кадетської) культури в загальноцивільну сприймається як фактор стійкості вибору військової професії, то М. Нук'ярі та Дж. Гафоріо [15] ставлять дослідницьким завданням визначити наявність розриву між військовою та цивільною культурою через неминучу різницю між типовими військовими цінностями та новими цінностями, які виникають у сучасному західному суспільстві. Вони виходять із таких гіпотез: військова культура ґрунтується на певних цінностях, які однакові для кожного суспільства; загальна військова культура відсутня, існує певний тиск соціальних змін на унікальну армію; існує взаємна та системна адаптація різних інститутів у кожному інклюзивному суспільстві, яка рухається власною культурою. Отримані дослідниками результати показали, що розрив між військовими і цивільними цінностями залежить від різних груп країн. Так, ця відстань більша у країнах, що належать до постмодерністському кластера (Швеція, Швейцарія, Іспанія, Франція, Італія та Нідерланди) і менша в сучасних країнах, як-от Словенія, Болгарія, Польща, ще менша вона в Румунії, ПАР та Туреччині. Такі висновки дають змогу (хоч і з певними умовами) прийняти гіпотезу про те, що військова культура специфічна і має більше збігів із традиційним суспільством, ніж з культурами модерну та постмодерну.

Подібними питаннями задається й канадська дослідниця Дж. Реннік [17]. На її думку, якщо раніше релігія грала центральну роль у формуванні спільних цінностей у суспільстві, то поява різних релігійних течій і плюралізм змінюють цінності, які особовий склад привносить у канадські збройні сили. Такий відхід від традиційних форм релігії, за даними цієї дослідниці, призводить до невпевненості військовослужбовців у своїх основних цінностях. Зазначені розбіжності в цінностях стають ще більш помітними серед військовослужбовців через ускладнення реалій сучасних військових дій, які потребують більшої здатності до етичного мислення та прийняття моральних рішень. Дж. Реннік переконана, що саме повернення традиційних релігійних цінностей, інформування військовослужбовців про роль релігії та цінностей дасть їм можливість пережити складні моральні виклики.

Український дослідник П. В. Квіткін також вважає, що професіоналізм військовослужбовця у його роботі проявляється в процесі опанування

ним системою суспільних та військово-професійних цінностей, набуттям професійного досвіду, формуванням власної системи цінностей і розумінням рівня відповідальності перед країною [1].

Цікавими є дослідження цінностей британських жінок-військовослужбовців, які несуть службу в Антарктиці [6]. Було встановлено, що для ефективною роботи в команді надзвичайну важливість має така цінність, як чесність. Наявність у колективі домінуючих осіб негативно впливає на ефективність командної роботи. Ці дані знаходять досить цікавий відгук у дослідженнях українських психологів діяльності НГУ [4]. Так, у дослідженнях під керівництвом І. І. Приходька було встановлено, що жінки компенсують свою меншу фізичну силу й більшу емоційність більшою вагою цінності «професійність», тоді як учасники бойових дій вважають дуже важливою цінністю поряд із фізичною і моральною сміливістю саме чесність, яка є важливим аспектом реалізації групової компенсації слабких ланок у командній роботі. Автори дослідження наголошують, що військовослужбовці не мають приховувати якісь проблемні моменти у своїй підготовці чи особливості власного стану перед побратимами, щоб ті могли передбачити можливі труднощі та «скомпенсувати» їх. Крім того, цей дослідницький колектив встановив, що найбільш ефективний військовослужбовець – це ті, що орієнтовані на дію в команді. Однаки, навіть із добрим знанням військової справи і сильною волею, поступаються їм в оцінках ефективності, які надають командири.

Аналіз регламенту з підготовки персоналу армії США (AR-350), випущеного в 1981 році, показав, що, попри визнану важливість військових цінностей, на той час не існувало чітко визначеного механізму їх формування. Так, дійсно проголошувалося, що професійна етика має безпосередню включатися у військову освіту, проте інструкції з етики надавалися військовими капеланами, не було чітких визначених та офіційно закріплених повноважень чи механізму забезпечення послідовних цінностей або етичної освіти та навчання військовослужбовців та цивільних осіб в армії. І лише через 20 років, у 2003 році, було визначено так званого лідера розвитку, а програми підготовки почали включати конкретні курси (від початкової підготовки до підготовки офіцерів командування та генерального штабу), в рамках яких відбувалося систематичне вивчення армійських цінностей [1].

Враховуючи досвід американських, британських, австралійських та інших збройних сил, національні традиції козацтва та досвід національних збройних сил, а також функції військового формування та виклики сучасності, у тому числі виконання бойових і правоохоронних функцій, масовані негативні інформаційні впливи тощо, українські військові психологи І. І. Приходько, Я. В. Мацегора [3] запропонували перелік армійських цінностей для військовослужбовців Національної гвардії України. До цього переліку було внесено 11 цінностей:

- бути фізично сміливим – здатним контролювати свій страх, проявляти мужність у ситуаціях ризику отримання травм та загибелі; бути готовим віддати життя за свою Батьківщину, побратима;

- бути морально сміливим – знаходити в собі сили чинити правильно, справедливо, не бути байдужим до несправедливості, горя і страждань тих, кого Ви, як правоохоронці, маєте захищати; бути людяним, гуманним, бути прикладом для наслідування;

- бути дисциплінованим – керуватися законними вимогами командира та статутами; виконувати накази командира є підставою впевненості кожного члена підрозділу, що його не підведуть, зроблять частину своєї справи точно і вчасно, це основа злагодженості дій підрозділу, основа ефективної взаємодії з іншими підрозділами, це основа об'єднання сил для досягнення спільного результату;

- бути самодисциплінованим – виконувати свою роботу без нагадувань, відповідати високим стандартам професіоналізму та моралі, щоб побратими могли довіряти Вам і покладатися на Вас, знати, що Ви не схибите, не зрадите, не підведете; зробіте вірний вибір, зможете контролювати свій страх;

- бути чесним – таким, якому цілковито можуть довіряти побратими; не приховувати свої недоліки від побратимів, а виправляти їх, постійно професійно вдосконалюватися, розвиватися. За потреби бути здатним просити і приймати допомогу від побратимів, щоб позбавитися від вад, недоліків особистого розвитку та професійної підготовки. Повідомляти про виниклі конфлікти інтересів, про зміни Вашого фізичного чи психічного стану, щоб керівник і побратими могли це врахувати піл час виконання поставленого завдання, знали, у якій мірі можуть покластися на Вас. Не чинити та не приховувати незаконні й аморальні дії побратима, оскільки це потенційно може стати підставою для шантажу, недовіри, відчуття провини і, як наслідок, зруйнує команду, поставить під загрозу життя інших побратимів та виконання завдання. Не поширювати неправдиву інформацію про себе, побратимів, свій підрозділ тощо;

- бути гідним – відповідати моральним і професійним вимогам, стандартам професії. Керуватися власним сумлінням, наслідувати принципи козацького лицарства. Постійно професійно вдосконалюватися, набувати необхідні професійні знання і навички. Залишатися відкритим до нового професійного досвіду, не зупинятися у власному саморозвитку, бути самокритичним. Бути вільним від образ, заздрощів, інтриг;

- бути членом команди – бути здатним покладатися на побратима, довіряти товаришу по зброї; бути таким, на якого можуть покластися побратими (компетентним, чесним, вірним, дисциплінованим, передбачуваним для товариша); поважати побратимів і командира, чітко виконувати накази, оскільки вони є основою керованості підрозділу,

основою зосередження сил усього підрозділу на виконанні завдання та коригування сил різних підрозділів; використовувати гумор для підтримки і стимуляції розвитку побратимів, а не для їх приниження; не допускати дискримінації товаришів по зброї за національністю, расою, статтю тощо; бути прикладом і помічником для новобранців. Бути лояльним до своєї команди не значить, що Ви маєте прикривати незаконні чи аморальні дії побратимів, оскільки такі дії роблять вразливими Вас і Вашу команду до маніпуляцій, шантажу з боку протидіючої сторони. Ваші дії не мають кидати тінь на Ваш підрозділ, Ваших побратимів. Керуватися принципом «на першому місці побратими, потім – завдання (місія), потім – власні інтереси». Пам'ятати, що військова справа – командна робота, вона ефективна, коли кожен виконує свою частину роботи в повному обсязі;

– бути вірним – бути вірним військової приязі – не зраджувати членів своєї команди; не брати участь у будь-яких діях, які можуть нашкодити товаришам по зброї, не надавати ніякої інформації країнам, що є нелояльними до України, не виказувати суджень, що можуть порочити честь і гідність Національної гвардії (Збройних сил), шкодити її репутації; бути вірним українському народу – бути вірним принципам незалежності, демократії, захисту прав і свобод народу України; бути вірним традиціям українського народу, наслідувати традиції українського козацтва; захищати Україну та спосіб життя українців, служити інтересам українського народу; бути вірним собі – не зраджувати собі, своїм принципам, бути надійним, цілісним, передбачуваним для побратимів (як основа для ефективної взаємодії);

– бути стійким – не здаватися ворогу, поки є сили й можливості чинити супротив самому чи поки є сили і можливості чинити супротив хоч у одного із Ваших товаришів по зброї; не приймати милості від ворога. Стійко переносити всі труднощі служби (у тому числі не жалітися, не поширювати інформацію про побутові труднощі, навантаження, оскільки це може бути використано для маніпуляцій з боку протидіючих сил, підірвати імідж військової служби);

– бути вільним – брати відповідальність за свої дії, бути здатним до самостійного мислення та прийняття рішень, відстоювання та збереження своєї точки зору, реалізовувати власні цінності та принципи, не піддаватися на маніпуляції, шантаж тощо;

– бути професійним – виконувати поставлені завдання на високому професійному рівні, постійно набувати, вдосконалювати професійні знання, вміння, навички, володіння особистою зброєю; підтримувати фізичну форму на рівні, який не завадить виконанню поставлених завдань. Підтримувати свою поінформованість про сучасне озброєння, тактику, в тому числі ті, що використовує ворог. Набувати й ділитися професійним досвідом із побратимами, бути сприйнятливим до професійного досвіду інших.

Попри добре пропрацьований зміст окремих цінностей, їх виражену взаємопов'язаність, яка передбачає наявність спільного вектора розвитку, спільного смислового підґрунтя, ці дослідники не встановлюють ієрархії армійських цінностей військовослужбовців НГУ (хоч їх дослідження і привели до визначення ієрархії, характерних для високоєфективних військовослужбовців, досвідчених військовослужбовців, учасників бойових дій тощо), не йдеться у їх роботі і про виділення смислової надбудови (цінностей вищого рівня), не пропонуються механізми і прийоми формування виділеної структури армійських цінностей у військовослужбовців НГУ, що залишає багато простору для подальших досліджень ціннісної сфери військовослужбовців. Зазначені науковці зосередилися на питаннях створення інструменту (опитного листка, не вдаючись до розробки стандартизованої психодіагностичної методики) для визначення особливостей армійських цінностей у військовослужбовців НГУ, їх динаміки, структури, взаємозв'язків, ієрархії, вплив на ефективність службово-бойової діяльності у звичайних і бойових умовах, стійкість до дії бойових стрес-факторів та інших досліджень, що мають стати підґрунтям для розробки дієвого етичного кодексу військовослужбовців НГУ.

Проведений аналіз дає змогу зробити такі **ВИСНОВКИ**:

– зміна соціально-політичної ситуації в країні, місії збройних сил і завдань, що перед ними стоять, потребують оновлення етичного кодексу збройних формувань, у тому числі і НГУ;

– можна говорити про два шляхи такого оновлення: 1) завдання «зверху» (через закріплення в нормативній базі загально-визнаних демократичних цінностей); 2) «знизу» – науково-практичне визначення зв'язків ціннісної сфери з ефективністю військовослужбовців під час виконання завдань, що повстали перед ними, виходячи з нової соціально-політичної ситуації в країні, з урахуванням нових способів ведення бою, нового озброєння, загальної професіоналізації збройних сил, ідей самореалізації військовослужбовців у професійній діяльності, збереження їх здоров'я, гуманізму тощо, а також розробка на їх основі нового етичного кодексу військовослужбовців;

– наявний аналіз існуючих досліджень армійських цінностей та історії формування переліку цінностей в армії США, які засвідчили необхідність таких аспектів, як введення ієрархії цінностей, смислової надбудови, єдиного ціннісного поля для всіх військовослужбовців (солдат, сержантів, офіцерів) і працівників збройних сил, а також можливості гнучкої корекції цінностей нижнього (солдатського, виконавчого) рівня за зміни обставин на основі дотримання вектора розвитку, що задає смисловий рівень, тощо, показав необхідність поєднання обох шляхів формування ціннісної сфери з оновленням етичного кодексу військовослужбовців НГУ. Зазначена ієрархічність, смислова

орієнтація та побудована на її основі гнучкості ціннісної сфери, крім іншого, мають підтримувати адаптивність військовослужбовців у швидкоплинних та етично невизначених умовах, зменшувати вірогідність виникнення моральних травм та інших психологічних проблем, пов'язаних із фрустрацією ціннісної сфери, в учасників сучасних бойових дій, які характеризуються значними маніпуляціями в етичному просторі;

– крім розробки самих ціннісних принципів службово-бойової діяльності, загальної життєдіяльності військовослужбовців, необхідним також є впровадження механізму формування ціннісної сфери, дотримання військовослужбовцями ціннісних принципів – введення відповідних навчальних курсів у програми підготовки (від початкової підготовки солдатів-новобранців до викладання відповідних курсів під час підготовки сержантів та офіцерів), визначення лідерів розвитку (відповідальних за формування відповідної ціннісної сфери у військовослужбовців), розробка практичних шкал оцінки дотриманням військовослужбовцем армійських цінностей і реалізація моніторингу (системи періодичної оцінки). Запроваджені ціннісні принципи мають пронизувати всю нормативну базу збройного формування – від статуту до окремих інструкцій, бути погдженими з нормативною базою країни та ціннісними принципами громадянського суспільства. Важливим також є визначення «мостів» між загальними цінностями громадянського суспільства й армійськими цінностями. У ролі таких мостів можуть бути ЗМІ, які беруть на себе як функцію розповідати суспільству про збройні сили, так і функцію формування «характеру» (ціннісного орієнту) військовослужбовця; відкриті «пластунські» організації, організації тероборони, добровольчі пожежні команди, групи історичної реконструкції бойових дій тощо – організації, у яких цивільна особа може доеднатися до армійської культури на основі ідеї захисту цінностей громадянського суспільства та нації, розвинути необхідні професійні навички (образ мислення) та згодом долучитися до збройних формувань країни, уклавши контракт чи увійшовши до резерву.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Квіткін П.В. Правова культура і соціальна відповідальність військовослужбовців. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2013. № 3. С. 242–244. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua\\_2013\\_3\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua_2013_3_52).
2. Крimeць Л.В. Ціннісні аспекти формування ментальності військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 1 (49). С. 155–160. DOI: 10.15587/2313-8416.2015.53808.

3. Мацегора Я.В., Приходько І.І., Колесніченко О.С. Особливості цінностей військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2022. № 2 (81). С. 127–138.

4. Приходько І.І., Мацегора Я.В. Армійські цінності військовослужбовців НГУ. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 29 березня 2024 р.). Вінниця: ХНУВС, 2024. С. 102–107.

5. Army Regulation 350–1. Army Training and Leader Development. URL: <https://milreg.com/File.aspx?id=206>.

6. Blackadder-Weinstein J., Leon G. R., Norris R. C., Venables N. C., Smith M. Individual Attributes, Values, and Goals of an All-Military Women Antarctic Expedition. *Aerospace Medicine and Human Performance*. 2019. Vol. 90 (1). P. 18–25.

7. Brinsfield J.W. Army Values and Ethics: A Search for Consistency and Relevance. *Parameters*. 1998. Vol. 28 (3). P. 69–84. <https://doi.org/10.55540/0031-1723.1890>.

8. Walker D.I., Thoma S.J., Arthur J. Assessing Ethical Reasoning among Junior British Army Officers Using the Army Intermediate Concept Measure (AICM). *Journal of Military Ethics*. 2021. Vol. 20 (1). P. 2–20. DOI: 10.1080/15027570.2021.1895965.

9. Franke V., Heinecken L. Adjusting to peace: Military values in a cross-national comparison. *Armed Forces & Society*. 2001. Vol. 27 (4). P. 567–595. <https://doi.org/10.1177/0095327X0102700404>.

10. Guimond S. Encounter and metamorphosis – the impact of military socialization on professional values. *Applied psychology*. 1995. Vol. 44 (3). P. 251–275. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1995.tb01079.x>.

11. Holland S. The forces of value: structure and content of self-reported values by civilian and military science students (University of Richmond). 2014. URL: <http://scholarship.richmond.edu/honors-theses>.

12. Licameli F. A Brief History of the Army Values. 2018. URL: <https://www.cgscfoundation.org/wp-content/uploads/2022/02/10-A-Brief-History-of-the-Army-Values.pdf>.

13. Mcallister I. Schools, enlistment, and military values – the Australian services cadet scheme. *Armed forces & society*. Vol. 22 (1). P. 83–89.

14. NATO Code of Conduct. URL: <https://www.nato.int/structur/recruit/info-doc/code-of-conduct.pdf>. References1.

15. Nuciari M.N., Caforio G. National Differences in Military Values and Civilian Values: Is the Gap Culture-Free or Culture-Bound? *Cultural Differences between the Military and Parent Society in Democratic Countries (Contributions to Conflict Management, Peace Economics and Development)*. 2007. Vol. 4. Emerald Group Publishing Limited, Bingley. P. 225–237. [https://doi.org/10.1016/S1572-8323\(07\)04010-6](https://doi.org/10.1016/S1572-8323(07)04010-6).

16. Collins P. The Value of Respect: What Does it Mean for an Army? *Journal of Military Ethics*. 2017. Vol. 16 (1). P. 2–19. DOI: 10.1080/15027570.2017.1337712.

17. Rennick J.B. Canadian Values and Military Operations in the Twenty-First Century. *Armed Forces & Society*. 2013. Vol. 39 (3). P. 511–530.

18. Schumm W.R., Gade P.A. Bell D.B. Dimensionality of military professional values items: An exploratory factor analysis of data from the spring 1996 sample survey of military personnel. *Psychological Reports*. Vol. 92 (3). P. 831–841. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.92.3.831>.

19. Soeters J.L. Value Orientations in Military Academies: A Thirteen Country Study. *Armed Forces & Soci-*

*ety*. 1997. Vol. 24 (1). P. 7–32. URL: <http://www.jstor.org/stable/45347229>.

20. The Army Values. URL: <https://www.ausa.org/army-values>.

21. Values and standards. URL: <https://www.army.mod.uk/who-we-are/our-people/a-soldiers-values-and-standards/>.

Стаття надійшла у редакцію: 25.09.2025

Стаття прийнята: 08.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## СОРОМ ЯК ДЗЕРКАЛО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

### SHAME AS A MIRROR OF PERSONAL SELF-REGULATION: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF INTERCONNECTION

У статті здійснено комплексне теоретичне дослідження феномена сорому та його взаємозв'язку із саморегулятивними процесами особистості. Сором розглянуто як одну з провідних соціально-моральних емоцій, що виконує багатофункціональну роль у психологічному розвитку та соціальній адаптації людини. З одного боку, він забезпечує регуляцію поведінки, сприяє формуванню моральної свідомості, здатності до саморефлексії та усвідомлення власних цінностей. З іншого – у разі хронічних або токсичних форм сором перетворюється на деструктивний чинник, який блокує ініціативність, породжує тривожність, сприяє розвитку депресивних станів і внутрішніх конфліктів. Представлено порівняльний аналіз психоаналітичного (сором як наслідок внутрішнього конфлікту між потягами та моральними заборонами) та когнітивного (сором як результат розриву між реальним ідеальним образом Я: почуття сорому виникає тоді, коли людина усвідомлює невідповідність між тим, ким вона є насправді, і тим, ким прагне або повинна бути згідно з власними очікуваннями чи соціальними нормами) підходів. Окремо розглянуто відмінності між соромом і провиною, що проявляються у спрямованості переживань: сором зосереджує увагу на цілісному образі Я, тоді як провина – на окремих діях. Другий концептуальний блок статті присвячено аналізу процесів саморегуляції, які постають як складна багаторівнева система свідомих і несвідомих механізмів, що охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові рівні. Значну увагу приділено ролі психологічних захистів і рівня самодиференціації у подоланні інтенсивності сорому. Показано, що ефективні стратегії саморегуляції та розвиток емоційної компетентності здатні трансформувати деструктивний вплив сорому у конструктивний досвід, сприяючи особистісному зростанню та підвищенню стресостійкості. Підкреслюється значення цих механізмів для сучасної психотерапії, профілактики дезадаптивних станів у молоді та розроблення освітніх програм розвитку емоційної грамотності. Отримані результати мають прикладне значення у контексті збереження психічного здоров'я, формування соціальної зрілості та розвитку психологічної культури суспільства.

**Ключові слова:** сором, провина, саморегуляція, емоційна компетентність, особистість, психологічний захист, самодиференціація.

The article provides a comprehensive theoretical exploration of the phenomenon of shame and its interrelation with the processes of personal self-regulation. Shame is examined as a complex socio-moral emotion that plays a crucial role in both individual psychological functioning and broader social interaction. On the one hand, it serves as an adaptive regulatory mechanism that fosters moral awareness, reflection, and responsibility. On the other hand, when shame takes toxic or chronic forms, it becomes a destructive factor that suppresses initiative, contributes to heightened anxiety and depressive states, and leads to intrapsychic conflicts. A comparative analysis of leading approaches is presented: psychoanalytic (shame as the result of conflict between instinctual drives and moral prohibitions) and cognitive (shame as the discrepancy between the actual and ideal self; shame arises when an individual becomes aware of the discrepancy between who they actually are and who they aspire or are expected to be, in accordance with personal standards or social norms). The paper also highlights the differences between shame and guilt, noting that shame concerns the global self, whereas guilt focuses on specific behaviors. The second conceptual section examines self-regulation as a multidimensional system of conscious and unconscious mechanisms, integrating emotional, cognitive, and behavioral aspects of self-control. The study emphasizes the role of defense mechanisms, emotional competence, and the level of self-differentiation in shaping constructive or destructive outcomes of shame. It is argued that effective self-regulation strategies and the development of emotional competence reduce the destructive influence of shame, transforming it into a resource for personal growth and resilience. Particular attention is given to the practical implications of these findings for psychotherapy, preventive interventions in youth development, and educational programs aimed at cultivating emotional literacy. The conclusions underline the importance of integrating constructive strategies of self-regulation not only for maintaining individual mental health but also for fostering social maturity and strengthening cultural mechanisms of psychological adaptation in contemporary societies.

**Key words:** shame, guilt, self-regulation, emotional competence, personality, psychological defense, self-differentiation.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.8>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Клименко М.Р.

доктор філософії з психології,  
доцент практичної психології  
національного здоров'я  
Національний університет  
«Львівська політехніка»  
ORCID ID: 0000-0001-5466-699X

#### Онисько О.Т.

здобувачка вищої освіти  
Національний університет  
«Львівська політехніка»  
ORCID ID: 0009-0006-6655-6169

**Вступ.** Проблематика емоційних переживань, що впливають на становлення особистості та її психосоціальне функціонування, є однією з центральних у сучасній психології. Серед них особливе місце належить почуттю сорому, яке виконує важливу соціально-регулятивну функцію, проте здатне набувати деструктивних форм і призводити до значних внутрішньоособистісних конфліктів. Сором, як складна соціально-психологічна емоція,

виникає у ситуаціях невідповідності між реальним та очікуваним образом Я, що безпосередньо позначається на самооцінці, міжособистісних стосунках і загальній психічній рівновазі.

Не менш значущим у цьому контексті є феномен саморегуляції, що забезпечує здатність особистості контролювати та узгоджувати власні дії, емоції та поведінку відповідно до внутрішніх мотивів і зовнішніх обставин. Саморегуляція визначає

ефективність адаптації людини до змін середовища, сприяє збереженню психічного здоров'я й формує базу для конструктивного проживання складних афективних станів.

Таким чином, аналіз взаємозв'язку сорому та саморегулятивних процесів є актуальним як для розвитку теоретичних уявлень про природу соціальних емоцій, так і для практичної психології, зокрема у сфері психотерапії, психопрофілактики та роботи з молоддю.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є теоретичний аналіз феномена сорому та його взаємозв'язку з процесами особистісної саморегуляції.

**Методи.** У статті використано такі методи: теоретичний аналіз – для систематизації підходів до розуміння феномена сорому; порівняльний метод – для розмежування сорому та суміжних емоційних станів; структурно-функціональний аналіз – для визначення ролі саморегулятивних процесів у подоланні чи трансформації деструктивних форм сорому; системний підхід – для інтеграції результатів попередніх досліджень і побудови цілісного уявлення про взаємозв'язок сорому та саморегуляції особистості.

**Результати.** Переживання сорому є важливим аспектом життя людини. Воно характеризується здебільшого як негативний емоційний стан людини, який виникає через певну невідповідність того, що вона очікувала. Тим самим породжує відчуття неповноцінності та недоречності.

Серед провідних наукових підходів, що пояснюють феномен сорому, виокремлюють психоаналітичний, екзистенціальний і когнітивний напрями. Представники психоаналітичної школи вважали сором наслідком внутрішнього конфлікту між індивідуальними потягами та соціальними заборонами. Зокрема, З. Фройд розглядав сором як похідну емоцію, що виникає через конфлікти між свідомими бажаннями та вимогами Супер-Его, постаючи морально емоцією. А. Фройд трактувала сором як форму захисного механізму, який дає змогу уникнути прояву заборонених потягів шляхом витіснення чи інших засобів. Е. Еріксон вважав, що сором є однією з ключових емоцій для самостановлення особистості. Сором, згідно з Е. Еріксоном, виникає як результат розриву між образом себе «тут і зараз» та уявленням про те, яким Я «має бути» [10].

В екзистенціальній психології сором не лише обмежується соціальними чи моральними нормами, а розкривається як глибокий маркер існування, що супроводжує пошук ідентичності, сенсу життя, відповідальності й автентичності. Так Ж.-П. Сартр у своїй філософській концепції описує сором як результат погляду на іншу людину, адже людина соромиться тоді, коли усвідомлює, що є об'єктом чужого споглядання [1].

У когнітивній концепції Б. Вайнер наголошує на ролі інтерпретації особистістю подій, а саме на атрибуції провини чи відповідальності за невдачу. Теорія невідповідності Я Е. Хігінса передбачає,

що сором виникає тоді, коли актуальне Я не відповідає ідеальному або очікуваному (Я-концепція). У свою чергу, теорія соціального рангу за П. Гілбертом трактує сором як емоцію, що виникає внаслідок сприйняття себе як нижчого в соціальній ієрархії [9].

В українській психології сором визнається як складна соціально-психологічна емоція, що виникає внаслідок конфлікту між уявленнями індивіда про себе та нормами, які домінують у суспільстві [10]. Ця емоція формується на основі внутрішньої оцінки особистості власної поведінки, зовнішності чи думок як таких, що суперечать очікуванням або ідеалам [1]. За своєю природою сором є емоцією самоусвідомлення, яка потребує розвитку здатності до самооцінювання, рефлексії та розуміння соціальних норм [15].

Сором є однією з ключових соціальних емоцій, що має складну структуру та суттєвий вплив на самосприйняття особистості. На відміну від провини, яка орієнтована на окремий вчинок, сором охоплює уявлення людини про себе загалом, спонукаючи до самознецінення [9; 16]. Це почуття нерозривно пов'язане з внутрішніми уявленнями про те, яким має бути «ідеальне Я», і активізується тоді, коли реальне самосприйняття не відповідає цим очікуванням [15].

За мотиваційною спрямованістю сором спонукає до уникання, ізоляції та втечі з поля зору інших людей. Водночас провинна спричиняє прагнення до відновлення справедливості або виправлення наслідків свого вчинку. Сором виникає під час порушення соціальних очікувань і норм, особливо коли особа відчуває, що інші негативно її оцінюють. Провина ж з'являється навіть за відсутності зовнішнього оцінювання і більше спрямована на внутрішні моральні стандарти, які були порушені.

Також важливо зазначити, що сором не є однотипним у своїх проявах. Деякі його форми, такі як сором за деструктивний вчинок, можуть спонукати до морального зростання [1; 2]. Вони передбачають його усвідомлення, прийняття та інтеграцію в особистісний досвід без самознищення або уникнення. Одним з ключових механізмів є рефлексивне усвідомлення емоції як сигналу внутрішнього конфлікту між власною поведінкою та особистісними або соціальними цінностями [6]. У такому разі сором не пригнічує, а слугує джерелом саморозуміння й стимулом до змін. Важливою є також здатність до самоспівчуття, попри пережиту емоцію, не ототожнюючи себе з негативним досвідом. Це підвищує психологічну стійкість [4].

Отже, сором може виконувати функцію морального регулятора й сприяти особистісному розвитку за умови емоційної усвідомленості, рефлексії та внутрішньої гнучкості [9; 13].

У структурі сорому виділяють такі компоненти: когнітивний (усвідомлення невідповідності), афективний (тривога, відраза до себе), поведінковий (уникнення), фізіологічний (стресоподібна реакція організму). Сором може бути як ситуаційним, так

і хронічним (стійкою рисою), а також диференціюватися на внутрішній (орієнтований на власну оцінку) та зовнішній (орієнтований на очікувану реакцію оточення) [15].

У науково-психологічному дискурсі прийнято розрізняти два основних типи сорому: соціальний і токсичний. *Соціальний сором* виконує конструктивну функцію в регуляції поведінки особистості у суспільстві. Він допомагає контролювати імпульсивні бажання та дії, сприяючи дотриманню соціальних норм. Такий сором виникає у відповідь на конкретну ситуацію, має короткотривалий характер і виконує роль «емоційного сигналу», що дає змогу переосмислити доцільність певної дії у конкретному соціальному контексті. У цьому разі сором виконує регулятивну функцію, стримуючи неадекватну поведінку і сприяючи гармонійній взаємодії з оточенням. Така форма сорому певною мірою співзвучна концепції взаємодії Ід, Его та Супер-Его у психоаналітичній теорії З. Фрейда, де моральні установки виконують роль внутрішнього регулятора поведінки.

Натомість *токсичний сором* є деструктивною емоційною реакцією, що виступає хронічним джерелом внутрішнього напруження. Він не обмежується конкретною ситуацією, а існує як фоновий стан, який постійно пригнічує активність особистості, блокує ініціативу та самовираження. Людина, яка переживає токсичний сором, часто не наважується на дії, що могли б реалізувати її потенціал, бо стикається з внутрішнім критиком, який знецінює будь-які починання. Цей стан виснажує психоемоційні ресурси, породжує відчуття недоречності, неадекватності та безсенсовості власних дій. У свідомості людини присутній уявний наглядач – постійне джерело внутрішнього осуду, що викликає бажання «зникнути», уникнути присутності, емоційно «стиснутися». Саме такий сором може суттєво гальмувати розвиток особистості [9].

З огляду на соціальну природу сорому він виконує важливу функцію в адаптації людини до морально-етичних норм суспільства. Як зазначає у своїх роботах О.І. Свідерська, сором також формується під впливом зовнішнього тиску та ідеологічних настанов. Часто сором виступає навіть об'єктом маніпуляції у суспільстві [7]. В такий спосіб сором може бути механізмом соціального контролю. Проте він має свою специфіку в різних країнах. У колективістських культурах сором сприймається менш негативно, ніж у індивідуалістичних. Там він виконує виховну, дисциплінуючу роль і вважається соціально адаптивним [15].

Поняття саморегуляції в сучасній психології розглядається як системне інтегративне утворення, що забезпечує цілісність поведінки та її узгодженість із внутрішніми мотивами й зовнішніми обставинами. Саморегуляція охоплює складну систему механізмів, завдяки яким особистість здатна контролювати, направляти та коригувати власні дії, емоції та реакції відповідно до заданих цілей, умов середовища, власних цінностей [5].

В основі психологічної саморегуляції лежить взаємодія свідомих і підсвідомих процесів, які забезпечують як довільну, так і автоматизовану активність. У праці А. Бандури зазначено, що саморегуляція пов'язана з розвитком самосвідомості, яка дає змогу людині не лише формувати мету, але й аналізувати власну поведінку, виявляючи невідповідність між бажаним і дійсним [5]. Це підкреслює роль рефлексії як важливого елементу ефективної регуляції.

Д.Д. Романовська підкреслює, що саморегуляція охоплює не лише когнітивні, але й емоційні аспекти. Інтеграція власних переживань у процес регуляції є ознакою психологічної зрілості, що особливо важливо в юності під час формування самосвідомості та здатності до самоуправління.

М.В. Журавльова наголошує на тому, що саморегуляція повинна розглядатись не лише як когнітивна функція, але й як емоційно-когнітивна взаємодія, у якій значну роль відіграє емоційна компетентність [11].

Загалом можемо диференціювати саморегуляцію на несвідому та свідому. Окремий акцент також зробимо на емоційній саморегуляції особистості.

Свідомі та несвідомі саморегуляції особистості є складними й багаторівневими механізмами.

*Несвідомі саморегуляції* реалізуються переважно через механізми психологічного захисту. Її основна функція – мінімізація внутрішнього конфлікту, дискомфорту або тривоги, що виникає під впливом стресогенних чинників. Це автоматизовані психічні процеси, які, згідно з теоріями З. Фрейда, виникають у відповідь на загрозу цілісності Я і не контролюються свідомістю. Вони активізуються, коли індивід не може свідомо впоратися з емоційним напруженням, і таким чином допомагають підтримувати цілісність особистості, хоч і ціною спотворення реальності [3].

*Свідомі саморегуляції* здійснюються на основі усвідомлених цілей і дає змогу людині керувати своїми емоціями та поведінкою. Вона спрямована на гармонізацію внутрішніх станів і базується на реалістичному сприйнятті ситуації. Несвідомі саморегуляції реалізуються автоматично, здебільшого через психологічні захисні механізми. Її мета полягає у зниженні тривоги та збереженні цілісності Я, навіть ціною часткового спотворення реальності. Таким чином, свідомі регуляції сприяє адаптивності та розвитку, тоді як несвідомі виконують переважно захисну функцію.

Тож свідомі саморегуляції, своєю чергою, є здатністю особистості усвідомлювати, приймати, керувати та змінювати власні емоційні стани відповідно до ситуаційних вимог і внутрішніх цілей. Вона є ключовим компонентом загальної саморегуляції, забезпечуючи адаптацію до змін середовища та збереження психологічної рівноваги [8].

*Взаємозв'язок сорому та функціонування саморегуляційних процесів.*

Почуття сорому, як одна з базових соціальних емоцій, тісно пов'язане з процесами саморегу-

ляції, оскільки активізує механізми внутрішнього контролю, оцінки себе та адаптації до соціального контексту.

Зокрема, це було досліджено зарубіжними колегами К. Кавалера, П. Андреані, О. Баумгартнер та О. Оазі на основі десятирічного лонгitudного проекту "Flourishing Families Project" [12]. Вони мали на меті з'ясувати, як позитивні та негативні дитячі переживання впливають на психічне здоров'я у молодому віці. Основну роль було приділено саморегуляції та переживанню сорому як медіаторам цього зв'язку. Таким чином, було з'ясовано, що саморегуляція є ключовим чинником у захисті від негативних переживань, що руйнують особистість. Підвищений рівень сорому був пов'язаний з браком позитивних емоцій, які придушувались через невміння регулювати негативні. Дослідниками було визначено, що саморегуляція і сором є важливими механізмами, через які дитячі переживання формують психічне здоров'я в подальшому житті, що підтверджує концепцію з попередніх пунктів. Навіть за наявності негативного досвіду позитивні стосунки та середовище в підлітковому віці можуть компенсувати наслідки негативних переживань. Інтервенції, що сприяють розвитку саморегуляції та зниженню сорому (наприклад, програми емоційної компетентності, ментального здоров'я, майндфулнес), мають потенціал покращити психічне здоров'я молоді [12].

Також досліджено роль психологічних захисних механізмів у переживанні сорому та провини [14]. Сором визначається як реакція на негативну оцінку себе, що супроводжується відчуттям приниження, безпорадності та прагненням уникати соціальних контактів. Високий рівень самодиференціації зумовлює емоційну стабільність і контроль афектів, тоді як низький пов'язаний з емоційною реактивністю та підвищеним ризиком переживання сорому й провини. Використання психотичних, незрілих і дезорганізованих захистів (проекція, ізоляція афекту, розщеплення) сприяє формуванню негативного образу себе та посиленню сорому. Провина менше пов'язана з незрілими захистами, проте корелює з низькою самодиференціацією, емоційною нестабільністю та психотичними механізмами [14]. Загалом у молодому віці, коли система саморегуляції ще формується, почуття сорому може відігравати особливо амбівалентну роль. Воно здатне як стимулювати розвиток моральної рефлексії та відповідальності, так і за умов недостатньої емоційної компетентності призводити до психоемоційної вразливості, втрати контролю або викривлення образу себе.

Отже, сором і саморегуляція взаємопов'язані через механізми самосвідомості, афективної реактивності та внутрішньої етичної оцінки. Вони впливають одне на одного як на рівні свідомого регулювання емоцій, так і через несвідомі захисні стратегії, формуючи індивідуальний профіль саморегулятивної поведінки.

**Висновки.** Сором є складною соціально-моральною емоцією, яка визначає самосприйняття особистості та має подвійний вплив: конструктивний – через розвиток моральної рефлексії та соціальної адаптації, і деструктивний – у формі токсичного чи хронічного сорому, що знижує психологічну стійкість. Ефективність його проживання залежить від рівня саморегуляції: зрілі захисні механізми й самодиференціація сприяють інтеграції цього досвіду, тоді як незрілі захисти та емоційна нестабільність ведуть до його патологізації. Аналіз сучасних досліджень підтверджує, що розвиток навичок саморегуляції та емоційної компетентності знижує інтенсивність деструктивного сорому й сприяє збереженню психічного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Большан С.Ю. Психологічні особливості профілю самоставлення особистості в залежності від рівня прояву почуття сорому. *Психологічний журнал: Науковий огляд Інституту психології імені Г.С. Костюка НАН України. Психологічний часопис*. 2017. № 5 (9). С. 20–28.
2. Іваненко Б.Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти та можливості саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 1–6.
3. Іванова Л.В. Системна оцінка спрямованості механізмів психологічних захистів на різних рівнях організації особистості та у зв'язку з психічними станами. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. Т. 2, № 3. С. 63–75.
4. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. С. 57–63.
5. Пальок І.В., Шашенкова А.О. Особистісна трижовність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. Серія: Психологія. Серія: Медицина*. 2025. № 4 (50). С. 1639–1649.
6. Мілорадова Н.О. Особливості прийняття своїх емоцій під час війни: сором за радість. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (23 квітня 2025 р., Київ). Київ: [б. в.], 2025. С. 292–293.
7. Свідерська О.І. Використання сорому та провини у політичному популізмі. *Політикус*. 2022. № 5. С. 87–92.
8. Скланська О.Б., Коваленко В.С. Дослідження механізмів психологічного захисту та емоційної зрілості студентів-психологів. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 133–137.
9. Товмасян С.К., Юрчинська Г.К. Відмінності в розумінні і переживанні сорому між представниками різних поколінь. *Розвиток студентської науки в умовах євроінтеграції: результати і перспективи: матеріали XXVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених, аспірантів і студентів* (2021 р., Тернопіль). Тернопіль: [б. в.], 2021. С. 156–159.

10. Харченко О.І. Наукові підходи до розуміння почуття сорому. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 186–189.

11. Цілінко І.О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 8 (23), ч. 1. С. 161–163.

12. Cavallera C., Andreani P., Baumgartner O., Oasi O. Do immature defense mechanisms mediate the relationship between shame, guilt, and psychopathological symptoms? *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1–8.

13. Matos M., Pinto-Gouveia J., Duarte C. When I don't like myself: Portuguese version of the Internalized Shame Scale. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012. Vol. 15 (3). P. 1411–1421.

14. Rajabpour A., Omidvar R. Predicting shame and guilt based on self-differentiation and defense mechanisms. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*. 2020. Vol. 2 (2). P. 98–109.

15. Sedighimornani N. Shame and its features: understanding of shame. *European Journal of Social Sciences Studies*. 2018. Vol. 2 (3). P. 75–98.

16. Sydorenko O.B. Psychological features of the experience of shame in early adulthood. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. Vol. IX (101). P. 74–77.

Стаття надійшла у редакцію: 27.09.2025

Стаття прийнята: 14.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ПРАКТИКА ХРИСТІЯНСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДИКТИВНИХ ОСІБ: ІННОВАЦІЙНІСТЬ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ

### PRACTICE OF CHRISTIAN PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR ADDICTIVE PERSONS: INNOVATION AND EFFECTIVENESS

У статті представлені результати теоретичного та експериментального дослідження християнсько-психологічного супроводу адиктивних осіб у дорослому віці. В умовах реалізації теоретичного аналізу проблеми адикції систематизовано погляди сучасних дослідників щодо природи адикції та методів її подолання. Відправною точкою в методологічному ракурсі осмислення проблеми адикції є положення, за яким саме порушення на рівні духовної організації людини є причиною розвитку адикції. Духовність постає як системне психічне утворення і вище породження особистості, представлене її ціннісно-смыслову свідомістю, іманентним духовним потенціалом людини, що визначає її вроджену здатність до саморозвитку і самовизначення в просторі мотиваційно-ціннісних співвідношень. Духовність як універсальна здатність особистості охоплює всі спектри її дієвого життєздійснення, отже, слугує автентичним ресурсом подолання адикції.

В умовах проведення експериментального дослідження практики реалізації християнсько-психологічного супроводу адиктивних осіб відбулись перевірка та підтвердження припущення щодо якісної відмінності показників розвитку духовності адиктивних осіб за умов їх християнсько-психологічного супроводу. Останній включає серію психокорекційних, консультативних та психотерапевтичних заходів, спрямованих на забезпечення умов актуалізації та розвитку духовного потенціалу особистості, прояву дієвості духовних цінностей, їх усвідомлення, прийняття та реалізації у вчинковий спосіб, що стає індикатором розвиненої особистості, здатної протистояти адикції. Реалізація психотехнік актуалізації Сутнісного Я, психологічних механізмів духовної саморегуляції, розширення пізнавального ресурсу свідомості та активізації зусиль духовного саморозвитку, а також нарративних психотехнік забезпечують активізацію духовних інтенцій самопізнання, самовизначення, самотворення, самовдосконалення особистості, формування досвіду персональних переживань та рефлексії смислових утворень духовності, диспозиційних утворень християнсько-орієнтованого змісту: милосердя співчуття, жертвовності, нейтралізацію духовних деформацій та відновлення почуття цілісності, внутрішньо-особистісної гармонії, особистої гідності й онтологічної свободи. Духовний розвиток адиктивних – це передусім реалізація духовної боротьби з недугою, що має подвійний характер: вона внутрішня (усвідомлення власної відповідальності за наслідки адикції та необхідності її подолання у співпраці з Творцем), але й зовнішня (свідчення своєї перемоги та готовність допомогти ближньому на шляху подолання адикції).

**Ключові слова:** особистість, самосвідомість, адикція, адиктивна поведінка, духовність, духовний потенціал, духовний розвиток, християнсько-психологічний супровід, духовна психотерапія.

The article presents the results of theoretical and experimental research of the Christian-psychological aspect of addictive behavior in adulthood. In the conditions of implementing a theoretical analysis of the problem of addiction, the views of current researchers on the nature of addiction and its methods are systematized. The right point from a methodological perspective to understand the problem of addiction is the situation in which the destruction of the spiritual organization of people is the reason for the development of addiction. Spirituality stands as a systemic mental creation and, more importantly, a generation of specialness, represented by value-semantic knowledge, the immanent spiritual potential of a person, which means that it is innately created before self-development and self-esteem in the space of motivational-valuable relationships. Spirituality, as a universal source of particularity, embraces all spectrums of everyday life and also serves as an authentic resource for addiction.

In the context of an experimental study of the practice of implementing Christian-psychological support for addictive individuals, it was necessary to verify and confirm the assumption of clear importance of development indicators spirituality of addictive individuals in case of their Christian-psychological support. This support includes a series of psychocorrective, advisory and psychotherapeutic approaches aimed at ensuring the safety of the personality, actualization and development of the spiritual potential of specialness, manifestation of spiritual values, their awareness, acceptance and implementation of this method, which becomes an indicator of the developed peculiarity of the given simplicity of addiction. Implementation of psychotechniques for updating the self-awareness, psychological mechanisms of spiritual self-regulation, expansion of the cognitive resource of knowledge and activation of spiritual self-development, as well as innovative psychotechniques will ensure the activation of spiritual intentions of self-recognition, self-identification, self-creation, self-refinement of specialness, formation of personal experiences and reflections of semantic creation of spirituality, dispositional creation Christian-oriented place: mercy sensitivity, sacrifice, neutralization of spiritual deformations and renewal of a sense of wholeness, internal-special harmony, special goodness and ontological freedom. The spiritual development of addictions is, above all, the implementation of the spiritual struggle against an illness that has a subordinate character: internal war (awareness of the spiritual identity for the inheritances of addictions and the need comes from the relationship with the Creator), as well as from the outside (recognition of one's victories and readiness to help one's neighbour on the way of addiction).

**Key words:** specialness, self-awareness, addiction, addictive behavior, spirituality, spiritual potential, spiritual development, Christian-psychological support, spiritual psychotherapy.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.9>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Климишин О.І.

д.психол.н., професор кафедри психології розвитку Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ORCID ID: 0000-0002-2618-427X

#### Лещинська О.А.

д.психол.н., професор кафедри клінічної та реабілітаційної психології Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ORCID ID: 000-0003-1882-4174

#### Міщиха Л.П.

д.психол.н., професор кафедри загальної психології Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ORCID ID: 0000-0001-7144-3245

**Постановка проблеми.** Більшість науковців розглядає адикцію як виключно медико-соціальну проблему. Ми ж вбачаємо у ній духовний, психологічний і навіть політичний підтекст. Відповідно, вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу – оздоровлення суспільства на його духовно-психологічному, соціально-економічному, політичному та фізичному рівнях. Гасло «Випередити проблему легше, аніж її вирішувати» є в цьому контексті особливо актуальним, враховуючи усі наслідки адикцій. Духовна реанімація суспільства шляхом «оздоровлення духовно-етичної атмосфери в нашій країні» (Л.В. Короткіх) та пропагування здорового способу життя як покликання особистості до відповідальності перед Творцем за отриманий дар життя стануть єдиною запорукою існування нашої нації в майбутньому.

Пророчими виявилися слова, проголошені ще двадцять вісім століть тому великим біблійським пророком Амосом щодо настання духовного голоду, який буде невдовзі терзати світ. Якщо голод фізичний руйнує тіло людей, то голод духовний – їхню душу. Він створює вакуум у тому нематеріальному ядрі людини, яке відрізняє її від тварин. А оскільки «природа не терпить порожнечі», то зяюча порожнеча душі притягає різноманітний духовний сурогат у вигляді пристрасті до наркотиків, алкоголю, ненаситного бажання сексуальних втіх тощо.

**Мета статті:** представити результати теоретичного та експериментального дослідження християнсько-психологічного супроводу адиктивних осіб.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні вчені констатують факт генетичної схильності до алкогольної та наркотичної залежності. Сутність останньої (на біологічному рівні), вочевидь, полягає у специфічній анатомо-фізіологічній організації людини, що є внутрішньою передумовою розвитку тих її психічних та психологічних особливостей, які утворюють фон розвитку деструктивної залежності. В умовах несприятливого соціального розвитку відбуваються ініціація та конкретна трансформація цього фону відповідно до «вибору» об'єкта адикції. Вже як наслідок «інтеграції біологічної та соціальної даності», можемо говорити про існування певних «загальних» (властивих більшості адиктивів) характеристик залежних осіб. До таких вчені відносять емоційну нестабільність, мисленнєву та поведінкову стереотипність, розлади вольової сфери, занижений рівень самооцінки, порушення здатності до соціальної адаптації тощо.

«Залежність – це страждання, тому що воно краде в людини контроль над власною свободою. Біль, який відчуває залежний, походить із травми його духовного організму, а також з розладів, які виникають на психофізичному рівні» [2, с. 148].

Адиктивну особу характеризує прагнення втечі від реальності в спосіб застосування психоактивних речовин або надмірної фіксації на окремих видах діяльності. Вже саме виникнення прагнення втечі від реальності засвідчує деформацію духов-

ної природи людини. Адже людина як суб'єкт життєздійснення в нормі творчо розв'язує проблеми, що з'являються на її шляху. Як влучно зауважив В.О. Татенко, «можливість бути і відбутися для людини означає ніщо інше, як можливість творити із себе і сприяти творенню нового, а не в тому, щоб реагувати на подразники, врівноважуватися із середовищем, адаптуватися до ситуації і регулювати свої стани під впливом різних факторів. Її онтична місія, життєве кредо полягає в тому, щоб досягти максимуму як суб'єкт впливу і звести до мінімуму необхідність бути його об'єктом. Людина є істотою, яка несе в собі інтенцію і потенцію першопричини, першого «поштовху», а отже, Першого Впливу, що й робить її суб'єктом власного життя і власне людиною» [3, с. 361].

Адикція у своїй сутності суперечить принципу свободи. Адиктивність «вимагає» передбачливості і прогнозованості, натомість «свобода – це стрибок у невідоме, стрибок у темну безодню нескінченних можливостей, що, з одного боку, огранені смертю, особистісним ризиком і зустріччю з небезпекою, а з іншого – дають змогу в темному, але дієвому та активному майбутньому здобути майже Все» (К. Ясперс). Адиктивна особа вибирає специфічну стратегію взаємодії з дійсністю, яка характеризується мінімальною затратою когнітивних та афективних ресурсів. Вона відмежовується як від зовнішнього світу, так і від внутрішнього (сутнісного) – предметом її уваги стають конкретні емоційні потреби, ейфоричні переживання, які вона намагається задовільнити та пережити вживанням психоактивних речовин або ж надмірної фіксації на окремих видах діяльності.

За своєю природою людина прагне близькості, розуміння та любові ближнього. У критичні періоди персоногенезу особистість гостро відчуває потребу жити для інших і з іншими, усвідомлюючи, що її життя має сенс тоді, коли стає безкорисливим даром для інших, даром любові. Любов є єдиним способом зрозуміти іншу людину в глибинній сутності її особистості. Адже саме в духовному акті любові людина стає здатною не лише побачити найпривабливіші риси і особливості іншої людини, але й силою духовної інтуїції досягнути потенційне в іншій людині, те невиявлене, яке варте того, щоб бути виявленим. Окрім того, людина спонукає об'єкт своєї любові аналізувати своє життя, пізнавати свою сутність, розвивати свій потенціал. Любов ближнього створює комплементарне середовище для самоактуалізації потенційного в реальне.

Як зауважує С. Даулінг, адиктивна особа не здатна бачити в собі цілісну, самодостатню, впевнену в собі особистість, вона перебуває в пошуку хімічних речовин, за допомогою яких здобуває ілюзію звільнення від внутрішніх переживань або втікає в діяльність, здатну примирити її з примітивним об'єктом її амбівалентної прихильності [1]. Адиктивна особа відмежовується як від зовнішнього світу, так і від внутрішнього (сутнісного) –

предметом її уваги стають конкретні квазідуховні потреби, ейфорійні переживання, які вона компульсивно задовольняє шляхом вживання психоактивних речовин або ж надмірної фіксації на окремих видах діяльності.

Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов, інші види емоційних стосунків людини. Вона поглинає час, сили, енергію та емоції до такої міри, що адикт виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, долучатися до інших форм активності, діставати задоволення від спілкування з людьми, захоплюватися, розвивати інші сторони особистості, виявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найближчим людям. Варто зауважити, що руйнуючий характер адикції проявляється ще й у тому, «що в цьому процесі встановлюються емоційні відносини, зв'язки не з іншими людьми, а з неодухотвореними предметами та явищами. Спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на ціль». Це специфічні індивідуальні передумови адиктивної реалізації, які найчастіше розвиваються на основі деформації особистісного досвіду, психофізіологічних дефектів, невирішених адаптаційних, емоційних та характерологічних проблем [7, с. 52, 56].

Методику реалізації християнсько-психологічного супроводу духовного розвитку адиктивних особистостей в умовах нашого дослідження визначили психокорекційна програма «Духовність – дар свободи», консультативна програма «Дорогою порятунку» та психотерапевтична програма «Духовна терапія» [3].

Зміст психокорекційних заходів духовного розвитку адиктивних особистостей утворив психологічний тренінг «Духовність – дар свободи» (10 занять по 1 год 30 хв.). Психокорекційна програма містить три змістовно-функціональні ракурси.

*1 ракурс* – нейтралізація духовних деформацій на інтрасуб'єктному рівні життєздійснення особистості шляхом актуалізації психологічних механізмів духовної саморегуляції – самопізнання (пізнання і розуміння причин адикції), самовизначення (утвердження позиції протистояння залежності), самотворення (розвиток вольових зусиль, навичок і вмінь, необхідних для боротьби з адикцією протистояння залежності).

*2 ракурс* – нейтралізація духовних деформацій на інтерсуб'єктному рівні життєздійснення особистості через усвідомлення негативних наслідків адиктивної поведінки, що знаходять проєкцію на площині міжособистісних стосунків (формування нових стилів поведінки, форм взаємодії з оточуючими) та розвиток суб'єктної здатності обов'язку (розвиток відповідальності).

*3 ракурс* – нейтралізація духовних деформацій на метасуб'єктному рівні життєздійснення особистості шляхом актуалізації психологічних механізмів самопізнання потенційних можливостей духовного протистояння адикції, самовизначення та самотворення з відповідною ціннісною переорієнтацією в напрямку осягнення граничного сенсу життя.

Методику реалізації психологічного тренінгу утворили діалогічно-дискусійні, ігрові та невербально-інтроспективні методи, функціональні особливості яких у процесі духовного розвитку особистості ми розкрили в попередньому розділі.

Зміст діалогічно-дискусійних методів утворили тематичні бесіди «Залежність як перешкода на шляху духовного зростання», «Мої можливості в духовному оздоровленні», «Людина у статусі співтворця світу: форми творчого самовираження», діалоги «Адикція як зло супроти близьких», «Вчинок розкаяності на шляху прощення», дискусії «На захисті духовної свободи», «Духовні орієнтири на шляху оздоровлення», «Світ у злі і зло у світі». Серед ігрових методів використано рольові ігри «Тенета залежності», «Духовна боротьба: переможець і переможений», «Свобода – залежність», «Духовний порив мого серця». Групу невербально-інтроспективних методів репрезентували модифіковані медитативні техніки «Розототожнення» та «Ототожнення», основними завданням яких стало «психологічне розмежування» проблеми адикції та самої особистості (формування розуміння перспективних можливостей розвитку власної особистості без залежності) та «психологічна інтеграція особистості» як відновлення комплементарної єдності та функціональної узгодженості тіла, душі, духа. Програма включає також релаксаційні вправи «Вільний птах», «Джерело», «Море», які використовуються на початку заняття задля формування «емоційної тональності» для подальшої роботи в групі [3]. Комплекс тематичних малюнків репрезентували тематичний малюнок «Моє Сутнісне Я», «Моя сім'я», «Моя залежність», що мають загальнодіагностичний характер. Водночас передбачено реалізацію психотехнік роботи із залежностями «Сила розуму» та «Магічні слова» (К. Бессер-Зігмунд).

Основною метою консультативної практики християнсько-психологічного супроводу адиктивних особистостей є розвиток самоусвідомлення, відновлення почуття цілісності і внутрішньої особистісної гармонії. З розвитком самоусвідомлення зростає можливість більш усвідомлених виборів, продуктивних рішень, свободи у творенні власного буття на рівні як мікросвіту, так і макросвіту з виходом на трансцендентний рівень – рівень гармонії внутрішнього і зовнішнього, а також розуміння своєї причетності і дотичності до всіх форм життя (від індивідуального до колективного) [10, с. 20].

Досягнення мети консультативних заходів передбачає створення умов реалізації внутрішнього особистісного діалогу в процесі консультативної бесіди, що забезпечує актуалізацію духовного потенціалу, його «розгортання» та розвиток. Глибина внутрішнього діалогу залежатиме від рівня представленості «Сутнісного Я» у свідомості адикта, вихід його з пласту несвідомого та проєкції на «Особистісне Я».

Авторська програма консультативних заходів «Дорогою порятунку» містить вісім тематичних

консультативних бесід, по дві на розвиток кожного з компонентів духовності особистості: *етичний* – «Адикція як моральний проступок», «Моє моральне самовизначення щодо залежності», *естетичний* – «Назустріч красі та досконалості», «Творче самовираження», *пізнавальний* – «Мій досвід самопізнання», «Пізнай світ і себе в ньому», *екзистенційний* – «Життєвий простір самореалізації без узалежнення», «За покликом серця – назустріч свободі».

На основі аналізу теоретичних та методичних засад програми «12 кроків» та висловлених практичними психологами і пацієнтами міркувань щодо досвіду реалізації цієї програми (різних її варіантів) у професійній діяльності та життєдіяльності ми розробили та апробували авторську програму «Духовна терапія».

Психотерапевтична програма духовної терапії адиктивних осіб містить три взаємопов'язані *тематичні блоки*. Завданням *першого блоку* є формування в учасників психотерапії розуміння усіх негативних наслідків адикції (як для самої адиктивної особи, так і для її оточення) і розвиток глибокого переконання в необхідності її подолання. Тематика діалогічної взаємодії передбачає глибинний самоаналіз у трьох площинах: минулому – теперішньому – майбутньому.

Завданням *другого тематичного блоку* є пізнання адиктивною особою своєї сутнісної духовної природи, переосмислення причин адикції з точки зору духовності та усвідомлення необхідності духовного розвитку як визначальної можливості вирішення проблеми адикції. Заняття, на яких відбувається виконання цього завдання, містить тематичні діалоги, основною метою яких є актуалізація особистісного самовизначення. Ставляться питання «Хто Я?» з позиції співвідношення себе зі світом як творінням Бога та питання «Для чого Я?» з позиції власної самоцінності (Б. Беттельхейм). Пошук відповідей відбувається за умов осмислення особистістю попереднього життєвого досвіду, життя як цілісності. Усе це, зрештою, веде до усвідомлення необхідності пошуку граничного смислу життя – віри в Бога, який здатний за умов свобідної волі адиктивних осіб «перетворити їх життя», зцілити їх духовно і фізично.

Завданням *третього тематичного блоку* є безпосередньо цілеспрямований розвиваючий вплив на кожен із структурних компонентів

духовності – етичний, естетичний, пізнавальний, екзистенційний.

Важливо зауважити, що кожне психотерапевтичне заняття проводиться за участю психолога, психотерапевта та священнослужителя (тривалістю 1 год 20 хв.), розпочинається та завершується спільною молитвою [5, с. 79–80].

Духовна терапія покликана повернути дух пацієнта до свого природного ладу, зціливши волю людини, що є її духовним органом. «Воля – це раціональна здатність. Але коли вона наповнена свободою, то стає духовним органом. Адже свобода – це духовна сила <...> Залежність з'являється тому, що воля стає ушкодженою як орган свободи, а тому особа більше не може бути наповнена свободою, і воля не здатна звільнити її від залежності. Після того правильно спрямований дух може інформувати матеріальне тіло і його клітинну структуру, яка також зазнає змін» [2, с. 130, 131].

Також нами розроблена програма індивідуальної форми духовної терапії, яка рекомендована пацієнтам після проходження групової форми духовної терапії [6].

В апробації системи християнсько-психологічного супроводу духовного розвитку особистості взяли участь 26 адиктивних осіб (з них 13 осіб утворили експериментальну, інші 13 – контрольну групи). Під час формування вибірки враховувались віковий фактор (від 20 до 40 років), фактор релігійності (християни), оскільки курс психотерапевтичних заходів мав чітку християнсько-орієнтовану спрямованість та розроблений з урахуванням вікових особливостей розвитку особистості в період дорослості. Водночас враховувався фактор освіти (наявність середньої та вищої освіти), що забезпечував можливість емпіричного підтвердження ефективності розробленої програми шляхом участі пацієнтів в психодіагностичних заходах констатації параметрів їхнього духовного розвитку.

Першим з параметрів діагностування став показник духовного розвитку, який визначався за авторською методикою «Духовний розвиток особистості» [3]. Контрольний зріз засвідчив очевидну динаміку в адиктивних осіб експериментальної групи (табл. 1).

Відзначено приріст показника духовного розвитку в адиктивних осіб після реалізації формуючого впливу – «+15,23», тоді як в адиктив контроль-

Таблиця 1

Порівняльна таблиця показників духовного розвитку адиктивних осіб

Критерій діагностування	Констатувальний зріз				Контрольний зріз			
	Контрольна група		Експериментальна група		Контрольна група		Експериментальна група	
	М	δ	М	δ	М	δ	М	δ
Духовний розвиток	26,15	6,65	27,07	6,92	26,16	6,64	42,3	8,48

Примітка: М – середнє значення; δ – стандартне відхилення.

ної групи він становить «+0,01» (не має значущої відмінності). Показник приросту підтверджується також відсотковим представленням осіб з високим, середнім та низьким показниками духовного розвитку. Так, на етапі констатувального зрізу в контрольній групі було 46,2% респондентів із середнім рівнем духовного розвитку та 53,8% з низьким рівнем; в експериментальній групі – 61,5% із середнім рівнем духовного розвитку та 38,5% з низьким рівнем. У свою чергу, в експериментальній групі цей показник на етапі контрольного зрізу становив 7,7% з низьким рівнем духовного розвитку, 7,7% – з високим, 84,6% – із середнім його рівнем. В контрольній групі на етапі контрольного зрізу показники не змінились.

На рис. 1 представлено порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного зрізів, представлених середніми арифметичними значеннями. Статистична значущість відмінностей показника духовного розвитку адиктивних осіб експериментальної групи на етапі контрольного зрізу становить  $t = -8,692$  за  $p = 0,000$ .

Розвиток етичного компонента духовності в умовах християнсько-психологічного супроводу передбачав формування особистісного самовизначення в площині «добро – зло», утвердження моральної позиції щодо залежно-

сті як абсолютного зла, реалізацію деонтичного вибору власної особистості як християнина і утвердження переконання в тому, що є Творець всіх і всього та що в кожному мить перебування на землі людина перед Ним складає екзамен на власну гідність.

Варто зауважити, що в адиктивних осіб контрольної та експериментальної груп на етапі констатувального зрізу було діагностовано посередні показники за параметрами «совісність» та «доброзичливість» як також домінування особистісної егоїстичної установки (в 92% осіб). Після реалізації формуючого впливу відсоткова вираженість щодо егоїстичної особистісної установки значно змінилась – до 46,1% осіб експериментальної групи. За шкалою «совісність» приріст становить «+3,8», за параметром «доброзичливість» – «+2,89». В табл. 2 подано порівняння показників розвитку етичного компонента духовності за відповідними параметрами [3].

Статистична значущість відмінностей показника розвитку етичного компонента духовності адиктивних осіб після реалізації формуючого впливу має такі показники за параметрами: «совісність»:  $t = -7,440$  за  $p=0,000$ ; «доброзичливість»:  $t = -2,222$  за  $p=0,46$ ; особистісна установка «альтруїзм – егоїзм»:  $t = -4,463$  за  $p=0,001$ .

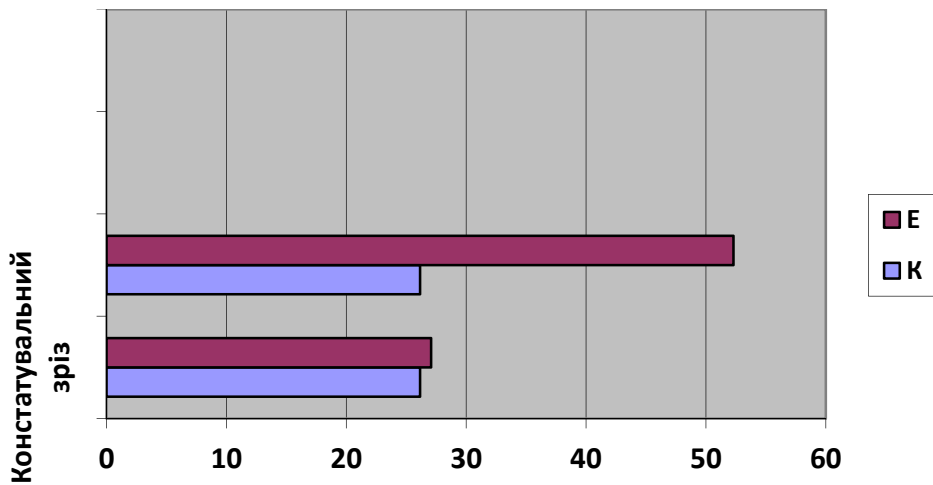


Рис. 1. Результати діагностування розвитку духовного потенціалу адиктивних осіб

Примітка: Е – експериментальна група, К – контрольна група.

Таблиця 2

Порівняльна таблиця показників розвитку етичного компонента духовності адиктивних осіб

Критерій діагностування	Констатувальний зріз				Контрольний зріз			
	Контрольна група		Експериментальна група		Контрольна група		Експериментальна група	
	М	δ	М	δ	М	δ	М	δ
Шкала «Совісність»	7,46	0,97	7,46	1,05	7,61	0,97	11,31	1,32
Шкала «Доброзичливість»	2,92	0,95	2,923	1,04	2,92	1,04	3,85	0,80
«Альтруїзм – егоїзм»	7,39	1,39	7,385	1,39	7,38	1,39	10,08	2,14

Примітка: М – середнє значення; δ – стандартне відхилення.

Порівняльна таблиця показників розвитку естетичного компонента духовності адиктивних осіб

Критерій діагностування	Констатувальний зріз				Контрольний зріз			
	Контрольна група (N = 13)		Експериментальна група (N = 13)		Контрольна група (N = 13)		Експериментальна група (N = 13)	
	М	δ	М	δ	М	δ	М	δ
Особистісна креативність	63,23	7,94	64,6	16,3	63,2	7,93	69,62	6,78
Соціальна креативність	70,69	11,41	63,2	7,9	70,7	11,4	69,77	17,15
Творчий потенціал	28,92	9,28	28,9	9,5	28,92	9,28	32,77	6,6

Примітка: М – середнє значення; δ – стандартне відхилення.

Показники розвитку естетичного компонента духовності за усіма критеріями, як засвідчили результати констатувального зрізу, вельми низькі. Зокрема, у жодного з респондентів не виявлено високого показника особистісної та соціальної креативності та, що важливіше, у 61,5% діагностовано недостатній рівень розвитку творчого потенціалу. Після реалізації формуючого впливу прослідковується динаміка розвитку естетичного компонента духовності за усіма трьома параметрами: *особистісна активність* – приріст становить «+5,17»; *соціальна креативність* – «+6,42»; *творчий потенціал* – «+ 3,87» [3] (табл. 3).

Статистична значущість відмінностей показника розвитку естетичного компонента духовності адиктивних осіб після реалізації формуючого впливу має такі показники за параметрами: *особистісна креативність*:  $t = -7,442$  за  $p = 0,000$ ; *соціальна креативність*:  $t = -7,526$  за  $p = 0,000$ ; *творчий потенціал*:  $t = -4,542$  за  $p = 0,001$ .

Як засвідчили результати контрольного зрізу, відбулися також зміни у пізнавальній сфері адиктивних осіб експериментальної групи. За усіма діагностичними параметрами *пізнавального компонента* духовності є очевидним приріст (табл. 4). Зокрема, за параметром «рефлексивність» він становить «+23,8», за шкалами «потреба в пізнанні» – «+5,46», «саморозуміння» – «+6,23». Дещо менший приріст за критерієм «прагнення до творчості» – «+3,69» [3]. Зауважимо, що визначальним завданням під час розроблення цієї про-

грами був саме розвиток рефлексивної здатності адиктивів, що забезпечувала б їхню спроможність до самоаналізу, усвідомлення вартості своєї особи як творіння Бога, встановлення причин і наслідків власної недуги з точки зору християнського віровчення. Відповідно, високий показник рефлексивності на етапі контрольного зрізу засвідчив успішність вирішення цього завдання в процесі вжиття консультативно-корекційних та психотерапевтичних заходів.

Статистична значущість відмінностей між показниками розвитку пізнавального компонента духовності адиктивних осіб після реалізації формуючого впливу має такі показники за параметрами: *рефлексивність*:  $t = -7,571$  за  $p = 0,000$ ; «потреба в пізнанні»:  $t = -2,478$  за  $p = 0,000$ ; «прагнення до творчості»:  $t = -15,573$  за  $p = 0,000$ ; «саморозуміння»:  $Z = -3,228$  за  $p = 0,001$ .

Діагностування розвитку екзистенційного компонента духовності адиктивних осіб на етапі констатувального зрізу виявило духовну збідненість їхньої системи ціннісних пріоритетів та прояву суб'єктних здатностей нижчих рівнів ціннісно-сміслової свідомості. Зокрема, серед суб'єктних властивостей перше та друге рангові місця однаковою мірою посідають «передчуття» та обов'язок «треба», третє – веління совісті «мушу», четверте – диспозиція «буду», п'яте – супердиспозиція «приймаю». Результати контрольного зрізу в експериментальній групі є діаметрально протилежними. Така динаміка пояснюється первинним задумом

Порівняльна таблиця показників розвитку пізнавального компонента духовності адиктивних осіб

Критерій діагностування	Констатувальний зріз				Контрольний зріз			
	Контрольна група (N = 13)		Експериментальна група (N = 13)		Контрольна група (N = 13)		Експериментальна група (N = 13)	
	М	δ	М	δ	М	δ	М	δ
Рефлексивність	105,3	13,77	107,08	10,27	105,3	13,8	130,92	12,95
Потреба в пізнанні	3,76	0,72	3,77	0,73	3,77	0,76	9,92	0,86
Прагнення до творчості	4,23	0,73	4,23	0,73	4,23	0,76	7,92	0,49
Саморозуміння	4,23	0,44	4,23	0,434	4,23	0,44	10,46	0,66

Примітка: М – середнє значення; δ – стандартне відхилення.

змісту розвиваючих тематичних бесід та діалогів. Зокрема, упродовж усіх психотерапевтичних занять акцент здійснювався на формуванні в адиктивних осіб розуміння того, що усі події їхнього життя, як і саме життя, є частиною Божественного плану спасіння людства. Відповідно, у них відбулось формування розуміння того, що усе має сенс, вони є відповідальними співтворцями власної особистості та навколишньої дійсності, повинні жити за покликом власної совісті та відповідно до християнських заповідей, зміст яких визначає єдина цінність – любов [3].

На етапі констатувального зрізу особистісна цінність відносно суб'єктних (організмичних) рівнів «здоров'я» та «користь» порівню утримували першу (четверту) позицію, тоді як після реалізації формуючого впливу першу позицію розділили цінність «доброта», «гармонія із собою та світом», а «здоров'я», у свою чергу, – п'яту (шосту) позицію. Другу позицію на етапі констатувального зрізу посідала цінність монособ'єктного рівня «справедливість», яка за свідченням контрольного зрізу посіла тільки в однієї людини перше місце, у решти – розділила порівню шосте та сьоме місця. Третє рангове місце посіла цінність абсолютносуб'єктного рівня «прагнення до досконалості», якій на етапі констатувального зрізу було відведено сьоме рангове місце. Дещо менш істотні зміни відбулися в ієрархізації цінності «істина»: на етапі констатувального зрізу вона посіла п'яте рангове місце, на етапі контрольного зрізу – четверте [3].

Приріст за параметром «Загальний показник ОЖ» становить у контрольній групі «+0,035», в експериментальній групі – «+15,6». Статистична значущість відмінностей між показниками ОЖ на етапі контрольного зрізу має такі показники: контрольна група  $t = 0,000$  за  $p = 1,000$ ; експериментальна група:  $t = -9,400$  за  $p = 0,000$ .

Статистично значущі зміни за  $t$ -критерієм Стьюдента зафіксовано за усіма парними вибірками діагностичних параметрів. У контрольних групах статистично значущих змін не було. За свідченням близьких та рідних, відбулись реальні зміни в поведінці адиктивних осіб, зокрема прояви децентрації, доброзичливості у стосунках, прагнення реабілітувати негативний образ власного Я шляхом участі в житті близьких (відповідальне ставлення до своїх обов'язків, допомога по господарству, участь у вихованні дітей тощо), активне ведення релігійного духовного життя – щоденні молитвотворення, відвідування Богослужінь, участь в Таїнствах покаєння та Євхаристії.

**Висновки.** Таким чином, аналіз кількісних та якісних результатів реалізації християнсько-психологічного супроводу адиктивних осіб підтвердив ефективність розробленої системи психокорекційних, психоконсультативних та психотерапевтичних заходів. Враховуючи змістовну та функціональну пріоритетність духовного у інтегральній єдності біологічної, соціальної та духовної природи людини,

вочевидь, можемо стверджувати, що саме деформація духовного начала людини спричиняє розвиток адикції. Духовність потенційно унеможливорює будь-яку залежність, робить людину спроможною піднятися над біологічним і соціальним. Сьогодні питання розвитку духовності кожної людини (починаючи передусім із сім'ї) вбачається нами як єдиний можливий шлях подальшого функціонування людства. Тільки за умов реального втілення (а не простого популізму) духовних цінностей, вибору духовних пріоритетів на усіх рівнях, сферах життєздійснення, у людини залишається перспектива «піднятися від звіра до неба» (Василій Великий), можливість бути людиною, бути співтворцем власного життя та життя своїх ближніх, суспільства загалом. Духовний розвиток адиктивних – це передусім реалізація духовної боротьби з недугою, що має подвійний характер: вона внутрішня (усвідомлення власної відповідальності за наслідки адикції та необхідності її подолання у співпраці з Творцем), але й зовнішня (свідчення своєї перемоги та готовність допомогти ближньому на шляху подолання адикцій).

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Досвід людської особи: Нариси з філософської антропології. Львів: Свічадо, 2000. 388 с.
2. Іванчич Т.В. Діагностика душі й агіотерапія / пер. О.М. Гладкий. Львів: Свічадо, 2008. 296 с.
3. Климишин О.І. Християнсько-психологічні основи духовного розвитку особистості: дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07. Київ, 2013. 492 с.
4. Климишин О.І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід: монографія. Івано-Франківськ: Гостинець, 2010. 440 с.
5. Климишин О.І. Духовна терапія адиктивних осіб: християнсько-орієнтований підхід: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: Гостинець, 2012. 121 с.
6. Климишин О.І. Дорогою зцілення та спасіння (12 кроків духовної терапії залежних осіб). Івано-Франківськ: Місієне Товариство Апостола Андрія Первозванного, 2011. 40 с.
7. Ліщинська О.А. Культурна залежність особистості: передумови, чинники, механізми. Київ: Друк ТОВ «Легко інк», 2008. 266 с.
8. Лещинська О.А. Особистість у лабіринтах автономності та залежності: вибр. твори: монографія. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2021. 148 с.
9. Лещинська О.А. Феноменологія психологічної залежності в деструктивних культурах релігійного типу: монографія. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2019. 216 с.
10. Міциха Л.П. Самоусвідомлення як психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 17–22. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/373/440>.

Стаття надійшла у редакцію: 23.09.2025

Стаття прийнята: 03.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ФІГУРА СМЕРТІ КРИЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОАНАЛІТИЧНИХ ТЕОРІЙ ТА ЮНГІАНСЬКОГО АНАЛІЗУ: ГОРЮВАННЯ, ТРАНСФОРМАЦІЯ, САМІСТЬ

### THE FIGURE OF DEATH THROUGH THE PRISM OF PSYCHOANALYTIC THEORIES AND JUNGIAN ANALYSIS: GRIEF, TRANSFORMATION, AND THE SELF

Статтю присвячено дослідженню фігури Смерті та її ролі у психічному житті людини з позиції психоаналізу загалом та аналітичної психології зокрема.

Порівняно класичні погляди Зигмунда Фрейда, який постулював дуалізм інстинктів життя (Ерос) і смерті (Танатос), та Жака Лакана, що переосмислив потяг до смерті як «конститутивну негативність символічного».

Центральне місце у дослідженні відводиться аналітичній психології Карла Густава Юнга, де смерть розглядається не як біологічний кінець, а як універсальний архетип, що існує в колективному несвідомому і символізує трансформацію, переродження та перехід. Обґрунтовано, що усвідомлення та прийняття фігури Смерті є ключовою умовою для особистісного розвитку. Процес горювання представлений як глибока психологічна робота, що вимагає символічного «вмирання» старого «Я» (Его) і є необхідною умовою для народження нового, більш інтегрованого «Я». Опір Его цьому болісному процесу є природним, але саме його подолання веде до психологічної зрілості та інтеграції.

На основі аналізу культурних і міфологічних образів обґрунтовано циклічну природу життя і смерті, що є нерозривним єдиним потоком, подібно до символу Уробороса. Ця дуальність, що приносить радість (від народження) і біль (від втрати), є невід'ємною частиною людського досвіду. Біль переживання втрати є сигналом про початок внутрішньої трансформації.

Визначено, що внутрішнє прийняття особистістю фігури Смерті та усвідомлення її трансформаційної природи є однією з найважливіших умов для досягнення психологічної зрілості. Сам юнґіанський архетип Смерті розкриває її як трансформаційну силу, що веде до переродження та цілісності.

Зроблено висновок про те, що метою горювання є не забуття втраченого, а інтеграція досвіду в нову ідентичність. Втрата примушує людину усвідомити, що те, що було цінним, тепер існує лише як досвід у минулому. У процесі горювання відбуваються переоцінка ідентичності та пошук нових точок опори. Людина вчиться розрізняти ядро відносин (те, що було цінним і що можна зберегти всередині себе) від самої людини або обставин, які вже втрачені. Це дає змогу усвідомити, що те, за чим ми горюємо, – це фактично та частина нас самих, яка була віддзеркалена в інших.

**Ключові слова:** горювання, Его, Самість, архетип, особистісний розвиток, трансценденція, сенс.

The article is devoted to the figure of death study and its role in human psychic life from the perspective of psychoanalysis in general and analytical psychology in particular. A comparison is made between the classical views of Sigmund Freud, who postulated the dualism of the life instincts (Eros) and death (Thanatos), and those of Jacques Lacan, who reinterpreted the death drive as "constitutive negativity of the symbolic". A central place in the study is given to the analytical psychology of Carl Gustav Jung, where death is viewed not as a biological end, but as a universal archetype that exists in the collective unconscious and symbolizes transformation, rebirth, and transition. It is substantiated that the awareness and acceptance of the Death figure are key conditions for personal development. The grieving process is presented as a profound psychological work that requires the symbolic "death" of the old "I" (Ego) and is a necessary condition for the birth of a new, more integrated "I". The Ego's resistance to this painful process is natural, but overcoming it leads to psychological maturity and integration.

Based on an analysis of cultural and mythological images, the cyclical nature of life and death is justified as a single, indivisible flow, similar to the symbol of the Ouroboros. This duality, which brings joy (from birth) and pain (from loss), is an integral part of human experience. The pain of loss is a signal of the inner transformation beginning.

It is determined that a person's inner acceptance of the Death figure and the awareness of its transformative nature are among the most important conditions for achieving psychological maturity. The Jungian archetype Death reveals it as a transformative force that leads to rebirth and wholeness.

The conclusion is made that the goal of grieving is not to forget what was lost, but to integrate the experience into a new identity. Loss forces a person to realize that what was once valuable now exists only as an experience in the past. In the process of grieving, identity is re-evaluated, and new points of support are sought. A person learns to distinguish the core of a relationship (what was valuable and can be kept within oneself) from the person or circumstances that are now lost. This allows us to realize that what we are grieving for is, in essence, that part of ourselves that was reflected in the other.

**Key words:** Grieving, Ego, Self, archetype, personal development, transcendence, meaning.

УДК 159.942.33

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.10>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Королович О.В.**

доктор філософії з психології,  
психотерапевт

ORCID ID: 0000-0001-8055-1424

**Вступ.** В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, проблема смерті та горювання набула нового, колективного масштабу. Мільйони українців щодня стикаються з втратами, фактичними та символічними, проживають процес горю-

вання та духовної трансформації загалом, великою мірою ці процеси відбуваються неусвідомлювано. Актуальними у психологічній науці є дослідження, що вивчають ці психологічні феномени та спрямовані на розвиток грамотних терапевтичних під-

ходів для підтримки клієнтів у процесі горювання, трансформації, зміни і пошуку нових сенсів.

Предметом нашого дослідження є внутрішні механізми адаптації та трансформації в умовах глибокого травматичного досвіду. Питання полягає в тому, як травму, втрату та горе переорієнтувати на рушійну силу, що веде до особистісної зрілості та нового, осмисленого життя.

Метою статті є філософсько-психологічний аналіз смерті як символічної фігури і вмирання як трансформації.

Методологічним підґрунтям нашого дослідження буде філософсько-культурологічне дослідження, класичний психоаналітичний підхід та аналітична психологія К.Г. Юнга.

**Виклад основного матеріалу.** Доцільно почати з того, що у психоаналізі, як у класичному, так і в тому, що розшаровувався після Фрейда, погляди на смерть різні.

Так, З. Фрейд постулював, що людська поведінка керується дуальністю фундаментальних інстинктів: інстинктом життя (Ерос) та інстинктом смерті (Танатос). Ерос прагне зберегти і розмножити життя, тоді як Танатос, енергія мортідо, є саморуйнівним потягом повернутися до неорганічного, неживого стану [1].

Ця теорія виникла на основі його клінічних спостережень за «нав'язливим повторенням», коли люди, що пережили травму, постійно повертаються до своїх болісних переживань у сновидіннях. Потяг до смерті, спочатку спрямований всередину, часто перенаправляється назовні як «потяг до руйнування, спрямований проти зовнішнього світу та інших організмів», а також є джерелом агресії.

Ж. Лакан, французький структураліст, через критику та переосмислення робіт З. Фрейда визначив потяг до смерті не як біологічну силу, а як «конститутивну негативність символічного», що підриває та розбудовує природну цілісність суб'єкта [6]. Він стверджував, що «кожен потяг є водночас і сексуальним потягом, і потягом до смерті», і що справжня насолода (*jouissance*) перебуває «по той бік принципу задоволення», пов'язана з болем та надлишком [5]. У цьому контексті смерть є не кінцем, а умовою і межею існування суб'єкта.

К.Г. Юнг розглядав смерть як один з архетипів. Займаючись дослідженнями людської природи та психіки, він дійшов висновку, що людство має вроджені моделі сприйняття та поведінки, які на психічному рівні пов'язані з інстинктами на фізичному. Так само, як під час погляду на лимон у нас автоматично виділяється слина, ми реагуємо на певні життєві ситуації сталими реакціями, що склалися не десятиліттями, а тисячоліттями, про які нам не потрібно думати чи намагатися їх зрозуміти.

Е. Стівенс, ще один психоаналітик парадигми юнґіанського аналізу, зазначає, що архетипи – це «вроджені нейропсихічні центри, що мають здатність ініціювати, контролювати та опосередковувати загальні поведінкові патерни та типовий дос-

від усіх людей, незалежно від раси, культури чи віросповідання» [7].

Архетип Смерті є одним з таких фундаментальних архетипів, поряд з архетипом матері (турботи, вигодовування, плекання), Анімусом (архетипом жіночого) та Анімусом (архетипом чоловічого), Персоною (нашим соціальним Я), Тінню (несвідомими інстинктами).

Архетип смерті є не просто руйнівною силою, а символом, який прагне «доповнити наше власне індивідуальне життя, щоб зробити його цілісним» [2]. Хоча відчуття, пов'язані з ним, часто негативні (страх, горе), його кінцеве призначення – служити універсальній потребі в психологічній повноті.

Архетип смерті – символ, пов'язаний з переживанням втрати та переродженням через «вбивство» Еґо до вищого рівня розвитку психіки та особистості.

Ідея К.Г. Юнга близька ідеї дуалізму життя та смерті. *Лібідо* (енергія життя) поряд з *мортідо* – енергії руйнування. З точки зору міфосимволізму юнґіанського аналізу, ці дві енергії – життя та смерть, лібідо та мортідо – є не окремими силами, а єдиним безперервним потоком, як змії Уроборос, що кусає себе за хвіст та відображає циклічність життя та природи: початок – кінець – початок. Зустрічаючись із життям, ми відчуваємо радість, а зі смертю – біль. Цей біль є невід'ємною частиною нашого досвіду, і його наявність вказує на те, народжується нове. Нове «Я» з'являється на світ з такими самими муками, з якими колись народилося наше тіло, але ми відчуваємо радість від народження нового.

Якщо подивитися на ідею дуальності та циклічності з культурологічної точки зору, то циклічність життя й смерть як трансформація є частиною нашої прадавньої, української, символічної системи. І не тільки української. Смерть – це лише сходинка в довгому процесі зростання. В прадавніх культурах абстрактна, жахлива Смерть як архетипічна фігура персоніфікується в конкретні, керовані образи: Анку, Хель або Морену, і є фактично психічним механізмом подолання, який перетворює невідоме на щось, з чим можна взаємодіяти, непізнаване – на сутність, з якою можна взаємодіяти.

Тож ми бачимо, що дуальна природа смерті не є відкриттям психології; вона вкорінена у стародавній міфології, через яку ми можемо спостерігати народження та розвиток Архетипів, що дійшли до сучасності.

Так, наприклад, скандинавська богиня Хель є уособленням цієї дуальності. Одна її половина була мертвою, інша – живою, а основна її роль полягає в підтримці космічного балансу. Подібним чином слов'янська богиня Марена є втіленням холоду та безплідності зими, руйнування, необхідного для весняного відродження. Ритуал спалення та втоплення Марени є відчутним способом відтворення психологічного процесу протистояння болісному, трансформаційному досвіду, щоб вітати оновлення.

Ці міфологічні образи є колективними психологічними виразами напруги між смертю як руйнівною силою (фрейдівський Танатос) і смертю як трансформаційною, циклічною силою (юнгіанський архетип).

Сучасна психологія підтверджує, що ставлення людини до страждання визначає її здатність до трансценденції та особистісного зростання. Так, скажімо, В. Франкл, зазначав, що рух до трансценденції – це завжди рух у напрямку виходу за межі власного досвіду, свідомості та можливостей [8]. Наявність духовного виміру, який Франкл називав *ноосом*, є внутрішнім ресурсом, що слугує орієнтиром у мінливій реальності. Хоча В. Франкл, засновник логотерапії, не був власне психоаналітиком, проте зв'язок між логотерапією Франкла та аналітичною психологією Юнга є, і він полягає в їхньому спільному акценті на духовному вимірі та цілісності особистості.

Коли людина переживає втрату, вона стикається з невідомим та незвичним – з руйнуванням ілюзій і необхідністю відпустити частину свого світу. Цей процес горювання є болісним, оскільки він передбачає вмирання старого «Я». Воно, Его, буде чинити опір, відчувати злість, розчарування та страждати, тому що прагне контролю, але згодом втрачає і переходить до відчуття безсилля. Саме з муками вмирання старого «Я» народжується нове «Я». Це нове «Я» вимагає контакту з тілом, усвідомлення важливості процесу горювання на ментальному, духовному та фізичному рівнях.

Цінність Смерті як символічної фігури, як архетипу і неминучості, що нерозривно пов'язана з життям та народженням, полягає в тому, що її прийняття дарує нам психологічну зрілість, втрату дитячих ілюзій і більш осмислене ставлення до життя. Усвідомлення, що життя і смерть нерозривно пов'язані, є важливою характеристикою зрілості. По-справжньому зріле та інтегроване життя вимагає свідомого ставлення до смерті

Центральною для юнгіанського мислення є концепція індивідуації – процесу інтеграції несвідомого зі свідомою особистістю для досягнення психологічної цілісності. Юнг розглядав її як основне завдання «другої половини життя», коли увага зміщується із зовнішніх досягнень на внутрішнє протистояння зі своєю смертністю та пошук сенсу життя [4]. Опір цій природній психологічній кривій Юнг вважав формою невроту або «хвороби душі», а страх смерті – підсвідомим страхом самого життя [4].

Процес індивідуації неможливий без залучення трансцендентної функції – центрального концепту Юнга, який описує здатність психіки переходити від однієї психологічної установки до іншої. Ця функція виникає з напруги між свідомим та несвідомим, сприяючи їх об'єднанню та символічному перетворенню [3]. Вона може проявлятися як сни, видіння, символічні образи, що з'єднують раціо-

нальні та ірраціональні аспекти психіки. Ця функція, хоч і здається містичною, проте є психологічним процесом, що допомагає подолати внутрішні конфлікти та рухатися до цілісності.

Отже, переживання горя та втрати є ключовим етапом у процесі індивідуації та досягнення самості. Цей процес є не лише реакцією на зовнішню подію, але й глибокою внутрішньою роботою, спрямованою на трансформацію особистості. Кожна втрата, чи то смерть близької людини, завершення стосунків, зміна соціальної ролі (наприклад, перехід від «дружини» до «самостійної жінки») або вікова криза, вимагає символічного «вмирання» старого «Я» (Его). Це «вмирання» супроводжується значним психологічним болем, що є необхідною умовою для народження нового, більш інтегрованого «Я».

Тоді метою горювання є не забуття втраченого, а інтеграція досвіду в нову ідентичність. Втрата примушує людину усвідомити, що те, що було цінним, тепер існує лише як досвід у минулому. У процесі горювання відбуваються переоцінка ідентичності та пошук нових точок опори. Людина вчиться розрізняти ядро взаємин (те, що було цінним і що можна зберегти всередині себе) від самої людини або обставин, які вже втрачені. Це дає змогу усвідомити, що те, за чим ми горюємо, – це фактично та частина нас самих, яка була віддзеркалена в інших.

Прийняття цього болісного процесу дарує психологічну зрілість. Воно виводить особистість із стану дитячих ілюзій і веде до глибшого, усвідомленого ставлення до життя. Ключовою характеристикою зрілості є розуміння, що життя і смерть нерозривно пов'язані і є частинами єдиного циклу. Таким чином, горювання стає не кінцем, а шляхом до самості, що дозволяє особистості розкрити свій внутрішній потенціал та рухатися далі, незважаючи на минулі втрати.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У сучасному психоаналізі та психології ми спостерігаємо конвергенцію ідей, що спочатку здавалися розрізненими. Фрейдівський Танатос – руйнівний, агресивний інстинкт – знаходить своє відображення в болісних аспектах переживання втрати та руйнування старого «Я». Лаканівська «конститутивна негативність» підкреслює, що смерть – це неминуча межа, яка формує суб'єкта. Водночас юнгіанський Архетип Смерті розкриває її як трансформаційну силу, що веде до переродження та цілісності. Цей синтез демонструє, що смерть, як би її не розглядали, є не просто біологічним кінцем, а центральним елементом людської психіки, що спонукає нас до глибокого самопізнання, особистісного зростання та усвідомленого життя. Вона слугує не кінцевою точкою, а своєрідним двигуном, що приводить у рух найважливіші психологічні процеси.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Фрейд З. Тотем і табу. Харків: Фоліо. 2023.
2. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Центр навчальної літератури, 2024.
3. Юнг К.Г. Людина та її символи. Київ: Центр навчальної літератури, 2022.
4. Юнг К.Г. Аіон. Нариси щодо символіки самості. Львів: Астролябія, 2025.
5. Lacan J. Le Séminaire, livre VII: L'éthique de la psychanalyse (1959–1960). Seuil, 1986.
6. Lacan J. Le Séminaire, livre XI: Les quatre concepts fondamentaux de la psychanalyse (1964). Seuil, 1973.
7. Stevens A. Archetype Revisited: An Updated Natural History of the Self. Toronto: Inner City Books, 2003.
8. Frankl V.E. *The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy*. *Journal of Individual Psychology*. 1959. № 15 (2). P. 157–165.
9. Freud S. Obsessive actions and religious practices. In J. Strachey. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Hogarth. 1907. Vol. 9. P. 115–128.
10. Freud S. The future of an illusion. In: J. Strachey (Ed. and Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Hogarth. 1927. Vol. 21. P. 1–56.

Стаття надійшла у редакцію: 16.09.2025

Стаття прийнята: 26.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ SCORE ЯК ІНСТРУМЕНТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВПО

### EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION MODEL AS A TOOL OF SELF-REGULATION FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

У статті представлено результати емпіричного дослідження рівня саморегуляції внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та обґрунтовано доцільність використання моделі SCORE як інструмента психологічної підтримки. Дослідження дало змогу визначити особливості емоційної регуляції, стресостійкості та тривожності переселенців, що постали перед необхідністю адаптації до нових життєвих умов в умовах воєнного конфлікту. Зокрема, проаналізовано взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками ВПО та їх здатністю до ефективної саморегуляції.

Встановлено, що значна частина респондентів характеризується середнім і високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що ускладнює процес адаптації та призводить до підвищеного рівня психоемоційного напруження. Водночас виокремлено групу осіб, які демонструють достатній рівень стресостійкості й адаптивності, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. Це вказує на різний потенціал психологічної саморегуляції у представників цільової групи, що потребує індивідуалізованих підходів у роботі з ними.

Доведено, що модель SCORE може виступати ефективним інструментом розвитку навичок саморегуляції у ВПО. Її застосування дає можливість ідентифікувати ключові причини стресових станів, активізувати особистісні ресурси, сприяти формуванню адаптивних стратегій поведінки та підвищенню рівня психологічної гнучкості. Використання цієї моделі у психологічній практиці дає змогу створювати умови для зниження рівня тривожності, зменшення емоційної напруги та відновлення психологічної рівноваги.

Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження SCORE у систему психологічної допомоги переселенцям як одного з методів підвищення їхньої стресостійкості, розвитку навичок подолання кризових станів та загального покращення якості життя.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, саморегуляція, психологічна стійкість, модель SCORE, стресостійкість, тривожність.

The article presents the results of an empirical study on the level of self-regulation among internally displaced persons (IDPs) and substantiates the feasibility of applying the SCORE model as a tool for psychological support. The research identifies the main characteristics of emotional regulation, stress resistance, and anxiety among IDPs, who face the challenge of adapting to new living conditions under the circumstances of armed conflict. Particular attention is given to the relationship between individual psychological traits and the ability of displaced persons to maintain effective self-regulation in crisis situations.

The findings show that a significant proportion of respondents demonstrate medium to high levels of anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity, which complicates adaptation processes and increases psycho-emotional tension. At the same time, a distinct group of individuals with sufficient levels of stress resistance was identified, which indicates the presence of internal resources that can be mobilized for overcoming crisis experiences. This diversity highlights the need for differentiated and individualized approaches in providing psychological assistance to IDPs.

The study proves that the SCORE model can serve as an effective instrument for developing self-regulation skills. Its application enables the identification of stress triggers, activation of personal resources, and the formation of adaptive coping strategies, thus contributing to greater psychological flexibility. Implementing SCORE in psychological practice creates opportunities for reducing anxiety and emotional tension, restoring mental balance, and strengthening resilience.

Overall, the research results confirm the practical value of introducing the SCORE model into the system of psychological support for internally displaced persons. This approach not only facilitates the improvement of stress tolerance and coping skills but also enhances the overall quality of life and psychological well-being of people forced to leave their homes.

**Key words:** internally displaced persons, self-regulation, psychological resilience, SCORE model, stress resistance, anxiety.

УДК 159.246:94:393.7  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.11>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Лисенкова І.П.

д.психол.н., професор  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

#### Гордєєва А.В.

здобувач вищої освіти  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0009-0001-0320-5947

#### Коршунова А.С.

здобувач вищої освіти  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Сучасні соціально-політичні події в Україні зумовили значне зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що актуалізує проблему їхньої психологічної підтримки та адаптації до нових умов життя. Переміщення, спричинене вимушеними обставинами, супроводжується втраченою стабільністю, соціальних зв'язків та відчуттям безпеки, що призводить до високого рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження.

У цьому контексті особливої ваги набуває розвиток навичок саморегуляції, які забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій і сприя-

ють збереженню психологічної рівноваги. Одним з перспективних інструментів у цьому напрямі є модель SCORE, яка дає змогу структуровано аналізувати проблеми, визначати їхні причини, знаходити ресурси для подолання труднощів та прогнозувати ефективність вибраних рішень.

Отже, дослідження доцільності застосування моделі SCORE у роботі з ВПО є важливим кроком для розроблення нових підходів до психологічної підтримки та формування ефективних стратегій адаптації у складних життєвих обставинах. Для дослідження особливостей саморегуляції внутріш-

ньо переміщених осіб та оцінювання можливості використання моделі SCORE як інструмента психологічної підтримки було проведено емпіричне дослідження. До участі залучено 30 осіб (15 жінок і 15 чоловіків) віком від 20 до 52 років, які зверталися по допомогу до Гуманітарного ХАБу для ВПО у місті Миколаїв. Учасники дослідження мали різний життєвий досвід, рівень освіти та соціальний статус, але всіх їх об'єднувала потреба адаптації до нових умов життя після вимушеного переселення.

Мета: дослідити рівень саморегуляції внутрішньо переміщених осіб та визначити, наскільки модель SCORE може стати ефективним інструментом підтримки їхньої емоційної рівноваги та психологічної стійкості.

Дослідження має на меті не лише виявити труднощі, з якими стикаються ВПО у сфері саморегуляції, але й знайти шляхи підтримки та зміцнення їхньої психологічної стійкості. Важливо не просто визначити рівень тривожності чи стресостійкості, а зрозуміти, як саме можна допомогти людям у подоланні цих викликів. Саме тому одним з ключових аспектів дослідження є оцінювання потенціалу моделі SCORE, яка може стати дієвим інструментом для покращення саморегуляції та психологічного благополуччя ВПО.

Завдання:

- виявити рівень саморегуляції ВПО та їхню здатність справлятися зі стресом у нових життєвих умовах;

- використати стандартизовані психодіагностичні методики для оцінювання емоційного стану учасників та їхньої стресостійкості;

- проаналізувати отримані результати та оцінити потенціал моделі SCORE у наданні психологічної підтримки ВПО.

Дослідження проходило у три основні етапи:

1. Підготовчий етап. Аналіз наукових джерел про саморегуляцію особистості, вивчення труднощів, з якими стикаються ВПО, підбір методик дослідження.

2. Основний етап. Проведення тестування, анкетування та аналізу психоемоційного стану учасників для виявлення рівня їхньої саморегуляції.

3. Аналітичний етап. Узагальнення отриманих даних, оцінювання характерних особливостей саморегуляції ВПО та обґрунтування доцільності використання моделі SCORE у психологічній роботі з ними.

Щоб отримати комплексну картину психоемоційного стану учасників та рівня їхньої здатності до саморегуляції, застосовувалися такі діагностичні методики.

1. Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна [2]. Основою опитувальника є розуміння того, що тривога може бути як психічним станом, так і характеристикою особистості. Він складається із 40 коротких тверджень, на які досліджувані відповідають за чотирибальною шкалою. На відміну від багатьох інших відомих методів оцінки тривожно-

сті, які вимірюють лише особистісну тривожність, поточний стан тривоги або специфічні реакції, методика, розроблена Ч. Спілбергером, дає змогу роздільно вимірювати як особистісну тривожність (рівень особистісної тривожності), так і ситуативну тривожність (рівень ситуативної тривожності). Анкета включає інструкції, 20 питань для оцінювання особистісної тривожності та 20 питань для оцінювання ситуативної тривожності. Учасники відповідають на питання відповідно до інструкцій, вибираючи один з чотирьох варіантів відповіді за ступенем інтенсивності. Вікових обмежень для опитувальника немає. Результати обробляються шляхом підрахунку суми балів усіх відповідей. Для інтерпретації результатів використовуються орієнтовні нормативи рівня тривожності: низький рівень – від 20 до 34 балів, середній – від 35 до 44 балів, високий – від 45 до 80 балів.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [3]. Дає змогу визначити, як особи оцінюють свої психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Названі стани є ключовими для оцінки загальних адаптивних можливостей особистості. Ганс Юрген Айзенк, відомий англійський психолог і провідний представник біологічного напрямку в психології, також є автором факторної теорії особистості. Методика може використовуватися як самостійний інструмент для клініко-психологічного дослідження або в поєднанні з іншими методиками аналогічного спрямування.

2. Методика складається із 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Учням пропонується оцінити кожне твердження: якщо такий стан часто характерний для них, вони ставлять 2 бали; якщо рідко – 1 бал; якщо стан зовсім не відповідає їхнім відчуттям – 0 балів. Анкета поділена на 4 блоки, кожен з яких відповідає певному психічному стану: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Твердження були відібрані на основі оцінки надійності та валідності методики. Тест належить до типу «олівець-папір» і може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі. Для оцінки результатів потрібно підрахувати суму балів у кожному з чотирьох блоків запитань. Час, відведений на заповнення бланку, не обмежується.

3. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (українська адаптація: Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) [34]. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є інструментом для оцінки резилієнтності, тобто здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі. Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («зовсім неправильно») до 4 («майже завжди правильно»), що дає змогу отримати загальний бал у діапазоні від 0 до 40, де вищі показники свідчать про вищий рівень стресостійкості.

В Україні було здійснено адаптацію та валідацію україномовної версії CD-RISC-10, проведено дослідниками Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук. Процес адаптації включав переклад, крос-культурну адаптацію та апробацію шкали на вибірці пацієнтів з анкілозивним спондилітом (АС) і практично здорових осіб. Результати дослідження показали, що україномовна версія CD-RISC-10 має високий рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що підтверджується коефіцієнтом альфа-Кронбаха 0,733–0,755 та внутрішньокласовим коефіцієнтом кореляції 0,871. Україномовна версія CD-RISC-10 є надійним інструментом для оцінки стресостійкості та може бути використана як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці для оцінки адаптивних можливостей пацієнтів.

4. Тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих [4]. Тест на визначення рівня стресу, розроблений В.Ю. Щербатих, є психологічним інструментом, призначеним для оцінки інтенсивності стресу у людини через аналіз різних симптомів. Тест охоплює чотири основні групи ознак стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Кожна група містить перелік симптомів, які респондент оцінює, визначаючи наявність або відсутність кожного з них у своєму стані.

Інтелектуальні ознаки включають такі прояви, як переважання негативних думок, труднощі зосередження, погіршення пам'яті. Поведінкові ознаки охоплюють втрату апетиту або переїдання, зростання помилок під час виконання звичних дій, зміни в мовленні тощо. Емоційні симптоми стресу можуть проявлятися через занепокоєння, підвищену тривожність, дратівливість та інші емоційні розлади. Фізіологічні симптоми включають болі в різних частинах тіла, порушення артеріального тиску, прискорений пульс та інші фізичні прояви.

*Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня саморегуляції ВПО*

Емпіричне дослідження рівня саморегуляції внутрішньо переміщених осіб розпочалося з використання методики «Шкала самооцінки тривожності» Спілбергера-Ханіна, яка дає змогу оцінити рівень тривожності за двома ключовими параметрами: ситуаційна тривога (реакція на конкретну стресову подію) та особистісна тривога (стійка індивідуальна характеристика, що визначає загальну схильність до тривожних реакцій). Отримані результати узагальнено та представлено у табл. 1.

Особистісна тривожність, яка відображає схильність людини до переживань незалежно

від зовнішніх обставин, виявилася середнього рівня у більшості опитаних (56,67%), що свідчить про нестабільність емоційного стану та загальну схильність до тривожних реакцій. Високий рівень тривожності зафіксовано у 26,67% досліджуваних, що вказує на виражене внутрішнє напруження, труднощі в керуванні емоціями та схильність до негативних прогнозів. Лише 16,67% респондентів мають низький рівень тривожності, що доводить наявність розвинених навичок емоційної регуляції та ефективних стратегій подолання стресу.

Ситуативна тривожність, яка відображає реакцію на конкретні стресові фактори, також має значні коливання. Середній рівень виявлено у 50% опитаних, що підтверджує їхню помірну вразливість до стресових подій. Високий рівень ситуативної тривожності характерний для 26,67% учасників дослідження, що вказує на емоційну нестійкість та схильність до надмірного переживання через невизначеність. 23,33% респондентів мають низький рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність ефективних механізмів емоційного самоконтролю або тенденцію до уникнення переживань як способу психологічного захисту.

Отримані результати підтверджують, що значна частина внутрішньо переміщених осіб демонструє підвищений рівень тривожності, що негативно впливає на їхню здатність до саморегуляції та адаптації до нових умов. Високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності доводить, що багато респондентів перебувають у стані постійного емоційного напруження через нестабільність життєвих обставин та невизначеність майбутнього.

Одним з інструментів, використаним у дослідженні для виміру поточного емоційного стану, стала методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка дає змогу оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у досліджуваних. Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у табл. 2.

Тривожність проявляється на середньому рівні у більшості респондентів (56,67%), тоді як високий рівень зафіксований у 26,67% досліджуваних, що вказує на значний емоційний дискомфорт і напруженість. Аналогічна тенденція спостерігається щодо фрустрації, де половина учасників має середній рівень, а третина (30%) – високий, що підкреслює розчарування і відчуття безсилля перед обставинами

Агресивність також переважає на середньому рівні (53,33%), а у 26,67% респондентів фіксу-

Таблиця 1

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» (%)**

Рівень тривоги	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
низький	16,67	23,33
середній	56,67	50
високий	26,67	26,67

Таблиця 2

**Розподіл досліджуваних за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), %**

Психічні стани	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	16,67	56,67	26,67
Фрустрація	20	50	30
Агресивність	23,33	53,33	26,67
Ригідність	26,67	46,67	26,67

ється високий рівень, що свідчить про напруженість у міжособистісній взаємодії та потенційну схильність до конфліктів. Показники ригідності доводять, що майже половина опитаних (46,67%) має середній рівень гнучкості мислення, тоді як 26,67% демонструють високий рівень ригідності, що ускладнює процес адаптації до нових умов.

Для більш наочного огляду результатів вони були оформлені у вигляді діаграми (значення у відсотках), яка зображена на рис. 1.

Отримані дані підтверджують, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані емоційного напруження, що супроводжується підвищеним рівнем тривоги, фрустрації та труднощами у прийнятті змін.

Наступним етапом аналізу є оцінка рівня стресостійкості респондентів за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)». Методика дає змогу оцінити здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності. Високий рівень резильєнтності свідчить про ефективні механізми подолання стресу, тоді як низький рівень може вказувати на підвищену вразливість до психологічних навантажень.

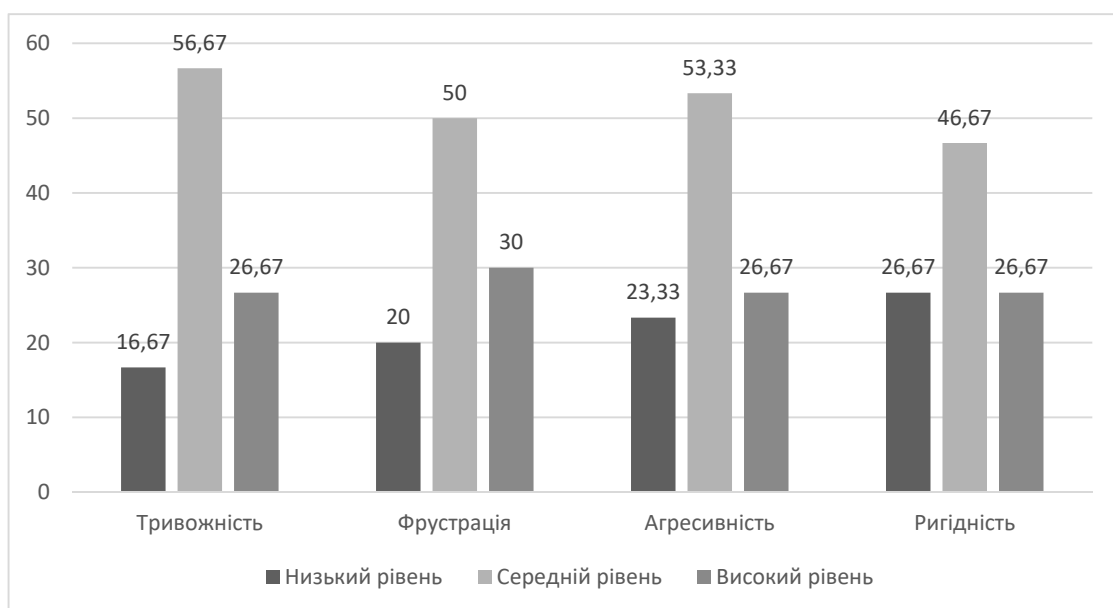
З огляду на особливості внутрішньо переміщених осіб важливо визначити рівень їхньої здатності до відновлення після кризових ситуацій, що безпосередньо пов'язано з їхньою психоемоційною стабільністю та загальною ефективністю саморегуляції. Узагальнені результати оцінки резильєнтності досліджуваних представлені в табл. 3.

Таблиця 3

**Результати діагностики рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»**

Рівень резильєнтності	Відносна частота (%)
Низький	6,67
Нижчий за середній	10
Середній	20
Вищий за середній	30
Високий	26,67

Результати оцінки резильєнтності внутрішньо переміщених осіб демонструють значну варіативність у здатності долати стресові ситуації. Лише 6,67% досліджуваних мають низький рівень резильєнтності, що вказує на вразливість до психологічних навантажень та складнощі у відновленні після



**Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), %**

стресу. Водночас 10% респондентів характеризуються рівнем нижчим за середній, що також вказує на труднощі у використанні адаптивних ресурсів.

Найбільша частка учасників (30%) демонструє рівень вищий за середній, що свідчить про наявність достатньої психологічної стійкості для ефективного подолання труднощів. Високий рівень резильєнтності, зафіксований у 26,67% респондентів, доводить їхню здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Для більш наочного огляду результатів вони були оформлені у вигляді діаграми, яка представлена на рис. 2.

Отримані дані підкреслюють, що значна частина внутрішньо переміщених осіб має достатній рівень стресостійкості, проте залишається група людей, які потребують психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції для ефективного подолання кризових ситуацій.

Аналізуючи рівень стресу серед внутрішньо переміщених осіб, визначаємо, наскільки інтенсивно вони переживають вплив стресогенних факторів та як переживання відображаються на їхньому емоційному, когнітивному й фізіологічному стані. Для цього в дослідженні застосовано тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), що дає змогу оцінити ступінь напруження та виявити характерні симптоми стресового впливу. Оскільки внутрішньо переміщені особи часто перебувають у складних життєвих обставинах, визначення рівня їхнього стресу є необхідним кроком у розробленні ефективних стратегій психоемоційної підтримки. Узагальнені результати тестування респондентів представлені в табл. 4.

Аналіз рівня стресу внутрішньо переміщених осіб за методикою В.Ю. Щербатих засвідчує значне емоційне напруження у більшості респондентів. Помірний рівень стресу демонструють 30% учасників, що свідчить про наявність певного дискомфорту, який наразі не досягає критичного

Таблиця 4

**Рівень стресу опитуваних за методикою В.Ю. Щербатих**

Рівень стресу	Відносна частота (%)
Відсутній стрес	16,67
Помірний стрес	30
Доволі виражений рівень стресу	33,33
Сильно виражений стрес	16,67
Виснаження запасів адапційної енергії	3,33

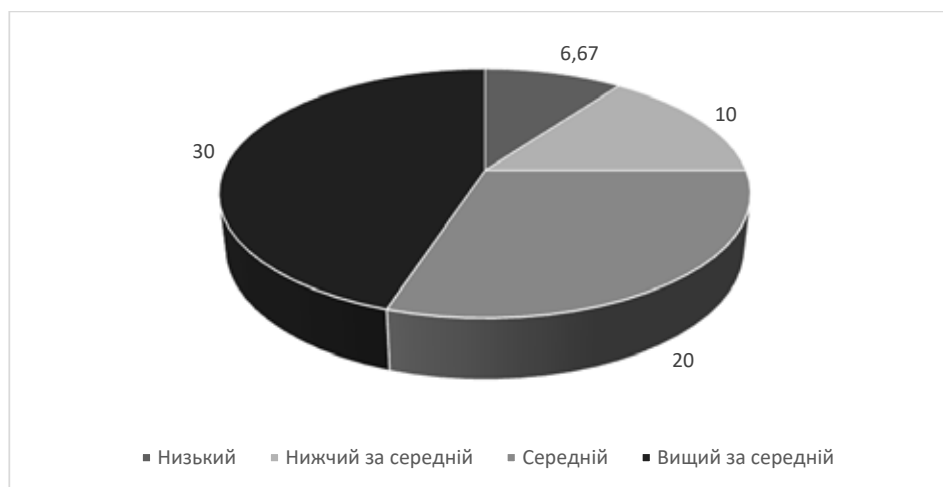
рівня. Доволі виражений рівень стресу характерний для 33,33% опитаних, що вказує на глибший вплив стресових факторів та потребу у додаткових методах психоемоційної стабілізації.

Сильно виражений стрес спостерігається у 16,67% респондентів, що сигналізує про високий рівень емоційного напруження, яке може впливати на їхнє функціонування у повсякденному житті. Водночас 16,67% досліджуваних не відчувають суттєвого стресу, що може пояснюватися адаптаційними ресурсами або ефективними стратегіями подолання труднощів. Найбільш тривожним є факт, що 3,33% опитаних демонструють ознаки виснаження адапційної енергії, що вказує на критичний стан, який вимагає негайної психологічної допомоги.

Для більш наочного огляду результатів вони були оформлені у вигляді діаграми, яка представлена на рис. 3.

Загальна картина свідчить про те, що значна частина ВПО перебуває у стані напруги, що ускладнює їхню адаптацію.

Отже, результати емпіричного дослідження демонструють, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані значного емоційного напруження, що проявляється через високий рівень тривожності, стресу, ригідності та фрустрації. Водночас недостатня резильєнтність та обмежені навички саморегуляції вказують на склад-



**Рис. 2. Розподіл досліджуваних за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)**



**Рис. 3. Рівень стресу опитуваних за методикою В.Ю. Щербатих**

нощі в подоланні психологічних криз та адаптації до нових умов життя. У такій ситуації ефективним підходом до корекції емоційного стану та розвитку адаптивних механізмів може стати впровадження моделі SCORE як інструмента саморегуляції.

Основна перевага SCORE полягає в тому, що вона дає змогу структуровано аналізувати проблему, визначати її причини, знаходити ресурси для подолання та прогнозувати ефективність застосованих рішень. У роботі з ВПО ця модель сприятиме розвитку навичок самоаналізу, що є критично важливим для усвідомлення внутрішніх бар'єрів та формування продуктивних стратегій поведінки. Оскільки досліджувані демонструють високий рівень емоційного виснаження та труднощі в керуванні стресом, SCORE може стати дієвим інструментом для стабілізації емоційного стану та відновлення психологічної рівноваги.

Крім того, модель SCORE орієнтована на роботу з ресурсами особистості, що особливо важливо для ВПО, оскільки багато з них відчувають нестачу внутрішніх опор та впевненості у своїх можливостях. Використання вибраного підходу не лише дасть змогу зменшити рівень тривожності та напруги, але й допоможе вибудувати нові адаптивні механізми, що сприятимуть кращому інтегруванню в нове середовище та підвищенню якості життя. Таким чином, впровадження моделі SCORE у систему психологічної підтримки ВПО є доцільним і необхідним кроком для ефективної допомоги цій категорії населення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Модель S.C.O.R.E. для аналізу проблемних ситуацій / Алла Заднепровська. Блог МКГ «Живе Діло». 2019. URL: <https://zhyvoedelo.com/ua/news/model-analiza-problemnyh-situaciy-score>
2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергепа-Ханіна). URL: [https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf) (дата звернення 15.03.2025).
3. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка). URL: <https://hiv.helpme.com.ua/projty-test/metodyka-samooczinka-psyhichnyh-stantiv-za-g-ajzenkom> (дата звернення 15.03.2025).
4. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (дата звернення 15.03.2025).
5. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*. 2020. Т. 80, № 2. С. 66–72.
6. Шкала ситуативної та особистісної тривожності / Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін. *Практикум по психології особистості* / О.П. Єлісеєв. Санкт-Петербург: Пітер, 2007. С. 214–218. (український переклад/адаптація)

Стаття надійшла у редакцію: 24.09.2025

Стаття прийнята: 07.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНСЬКИМИ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ

### THE INFLUENCE OF GENDER IDENTITY CHARACTERISTICS ON THE CHOICE OF COPING STRATEGIES BY UKRAINIAN PSYCHOLOGY STUDENTS

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу особливостей гендерної ідентичності на вибір копінг-стратегій українськими студентами-психологами. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів адаптації молоді в умовах соціальних змін і високого рівня стресогенності, характерних для сучасного українського суспільства. Теоретичну основу становлять концепції стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, багатовимірні моделі копінг-стратегій Н. Ендлера і Д. Паркера, а також підходи до вивчення гендерної ідентичності у вітчизняній та зарубіжній психології. Особливу увагу приділено двом аспектам гендерної ідентичності: рівню усвідомлення та розуміння власної гендерної ідентичності та схильності до небінарності-бінарності. У дослідженні взяли участь 237 студентів-психологів із закладів вищої освіти України віком від 17 до 24 років. Для збору даних застосовано Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), методика визначення копінг-механізмів Е. Хайма, Bem Sex Role Inventory (BSRI) у адаптації М. Великодної, а також авторський опитувальник "FGI (Features of Gender Identity)". Обробка результатів здійснювалася із застосуванням описової статистики, кореляційного, дисперсійного та множинного регресійного аналізу. Отримані результати показали, що високий рівень розуміння власної гендерної ідентичності справляє позитивний вплив на вибір адаптивних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як схильність до небінарності пов'язана з більшою гнучкістю у виборі стратегій подолання стресу. Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів для розроблення психопрофілактичних програм і тренінгів для студентської молоді з урахуванням гендерних особливостей.

**Ключові слова:** гендерна ідентичність, копінг-стратегії, небінарність-бінарність, розуміння власної гендерної ідентичності, студенти-психологи, психологічна адаптація.

The article presents the results of an empirical study aimed at examining the influence of gender identity characteristics on the choice of coping strategies among Ukrainian psychology students. The relevance of the topic is determined by the need for a deeper understanding of the psychological mechanisms of youth adaptation in conditions of social change and high stress levels, which are characteristic of contemporary Ukrainian society. The theoretical foundation is based on the stress and coping concepts by R. Lazarus and S. Folkman, multidimensional models of coping strategies by N. Enderler and J. Parker, as well as approaches to the study of gender identity in domestic and international psychology. Particular attention is paid to two aspects of gender identity: the level of awareness and understanding of one's own gender identity, and the tendency toward non-binary versus binary identification. The study involved 237 psychology students from higher education institutions in Ukraine, aged 17 to 24. Data were collected using the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), E. Heim's methodology for identifying coping mechanisms, the Bem Sex Role Inventory (BSRI) adapted by M. Velykodna, and the author-developed questionnaire "FGI (Features of Gender Identity)." Data analysis was performed using descriptive statistics, correlation, variance, and multiple regression analyses. The results indicated that a high level of understanding of one's own gender identity positively influences the selection of adaptive, problem-focused coping strategies, whereas a tendency toward non-binary identification is associated with greater flexibility in coping strategy choice. The practical significance of this work lies in the potential use of these findings to develop psychopreventive programs and training for students, taking gender characteristics into account.

**Key words:** gender identity, coping strategies, non-binary-binary, understanding of one's own gender identity, psychology students, psychological adaptation.

УДК 159.923.2:159.947:159.944.4-057.875  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.12>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Літвіч М.С.

здобувачка вищої освіти  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка  
ORCID ID: 0009-0008-0124-7327

#### Морозова-Ларіна О.І.

к.психол.н., доцент кафедри  
психодіагностики та клінічної психології  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка  
ORCID ID: 0000-0002-6257-1816

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні студенти є групою, яка перебуває в умовах високої стресогенності [2; 22]. Соціально-економічні трансформації, воєнний стан в Україні, швидкі зміни у сфері освіти та інформаційного простору зумовлюють потребу в розвитку психологічної стійкості та ефективних стратегій подолання стресу. Особливої уваги заслуговують студенти-психологи, оскільки від рівня їхньої адаптивності залежить якість майбутньої професійної допомоги іншим людям [30; 32]. Одним з ключових факторів, що може впливати на стратегії подолання труднощів, є гендерна ідентичність. Вона включає розуміння власної гендерної приналежності та відображає

схильність до бінарності чи небінарності [17; 28]. На відміну від традиційних досліджень, де увага зосереджувалася переважно на біологічній статі, сучасний підхід передбачає аналіз глибших структур ідентичності, які визначають поведінкові та когнітивні реакції особистості у стресових ситуаціях [22]. Окрім цього, кількість наявних підтверджених емпіричних даних обмежена через малу репрезентативність вибірок, недостатню статистичну потужність аналізу та переважно теоретичний характер наявних сучасних досліджень, більшість яких стосується досвіду інших країн та інших груп населення [2]. Таким чином, наукова новизна статті полягає у малодослідженому поєднанні двох

змінних: копінг-стратегій і особливостей гендерної ідентичності [22; 28]. Це дає змогу виявити нові закономірності у виборі студентами адаптивних чи дезадаптивних способів подолання труднощів [17]. Додаткову значущість становить орієнтація на український контекст, який через воєнні події висуває особливі вимоги до розвитку психологічної резильєнтності молоді [30; 32].

**Мета дослідження** – з'ясувати характер впливу особливостей гендерної ідентичності (рівня її розуміння та схильності до небінарності-бінарності) на вибір копінг-стратегій українськими студентами-психологами.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до проблеми копінг-стратегій та гендерної ідентичності;
- визначити провідні копінг-стратегії у студентів-психологів;
- з'ясувати рівень розуміння гендерної ідентичності та оцінити ступінь схильності до небінарності-бінарності особистості;
- дослідити зв'язок між цими змінними та побудувати відповідні прогностичні моделі.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичним підґрунтям для роботи стала проблема подолання стресу, що тривалий час привертала увагу науковців, проте лише в другій половині ХХ століття отримала систематичне теоретичне обґрунтування. Однією з ключових концепцій є транзакційна модель стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, яка розглядає копінг як динамічний процес постійної взаємодії між особистістю та середовищем. Згідно з цією моделлю, успішність подолання залежить від когнітивної оцінки ситуації: якщо подія визначається як загрозна, активізуються копінг-механізми, спрямовані на збереження психологічної рівноваги. У межах зазначеної теорії копінг поділяється на проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації чи умов, що спричиняють стрес) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію внутрішнього стану та зниження негативних емоцій) [4; 19]. Подальші дослідження розширили класифікацію, додавши копінг-унікнення як форму поведінкової або когнітивної відстороненості від проблеми. Саме Н. Ендлер та Д. Паркер згодом запропонували багатовимірну модель, реалізовану у методиці CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) [8; 10]. Вона широко застосовується в сучасних емпіричних дослідженнях, оскільки дає змогу комплексно оцінювати індивідуальні відмінності у виборі стратегій подолання стресових ситуацій [5]. Крім того, Е. Хайм розглядав копінг у контексті адаптивності та дезадаптивності. На його думку, одні й ті самі механізми можуть бути як конструктивними, так і дисфункційними залежно від ситуаційних факторів [15; 16]. Такий підхід дає можливість більш тонкого аналізу того, наскільки ефективними є вибрані студентами стратегії в конкретному освітньому та соціальному контексті [26].

Гендерна ідентичність у психологічній науці розглядається як складне інтегративне утворення, що відображає усвідомлення людиною власної приналежності до певної гендерної категорії, а також прийняття чи відкидання соціально зумовлених ролей, очікувань і норм [13; 14; 18]. На відміну від біологічної статі, яка базується на фізіологічних ознаках, гендерна ідентичність належить до сфери самосвідомості та соціальної взаємодії. Традиційно в наукових дослідженнях тривалий час домінувала бінарна модель, що передбачає поділ на «чоловіче» і «жіноче» [28]. Проте сучасні підходи вказують на те, що ідентичність може бути гнучкою та варіативною. В цьому контексті постає поняття небінарності, яке описує спектр ідентичностей, що не вписуються у традиційні чоловічо-жіночі рамки [6; 7; 29]. Така концептуалізація дає змогу краще зрозуміти індивідуальні відмінності у самовизначенні та адаптивних механізмах особистості [5]. У психології дедалі частіше обговорюють усвідомлення власної ідентичності, тобто наскільки чітко і гармонійно людина усвідомлює своє «Я» [24; 27]. Недостатнє розуміння особистістю цього конструкту може спричиняти внутрішні конфлікти, що відбиваються на психічному здоров'ї, тоді як гармонійне усвідомлення і прийняття своєї ідентичності для психологічної стійкості. Особливої ваги ця проблематика набуває саме в умовах українського суспільства, яке перебуває у процесі активних соціальних змін, де дискурс гендерних ролей та ідентичностей постійно трансформується [26]. Для студентської молоді питання небінарності-бінарності може ставати як фактором підтримки особистісної цілісності, так і джерелом додаткових стресів, що безпосередньо позначається на вибраних копінг-стратегіях. За традиційними теоретичними уявленнями в психології тривалий час вважалося, що біологічна стать значною мірою визначає відмінності у стилях подолання стресу: жінки нібито частіше орієнтуються на емоційний копінг, тоді як чоловіки – на проблемно-орієнтований [23]. Проте емпіричні дані останніх десятиліть засвідчують, що вирішальну роль тут відіграє саме гендерна ідентичність, а не статевая приналежність. Зокрема, дослідження С. Бем показали, що андрогінні особистості, які поєднують у своїй ідентичності як «маскуліні», так і «фемінні» риси, демонструють вищу гнучкість у використанні копінг-стратегій та краще пристосовуються до умов, що швидко змінюються [3; 20].

**Результати емпіричного дослідження.** У дослідженні брали участь 237 студентів-психологів закладів вищої освіти України віком від 17 до 24 років. Вибірка включала 123 жінки та 114 чоловіків. Усі респонденти навчалися на бакалаврському або магістерському рівні за спеціальністю «Психологія». Для збору емпіричних даних було використано комплекс методик, спрямованих на вимірювання копінг-стратегій та особливостей гендерної ідентичності.

1. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) Н. Ендлера і Д. Паркера – найпоширеніший інструмент для вимірювання копінг-стратегій, за допомогою якого можна оцінити три провідні типи копінгу: орієнтований на завдання (або проблему), орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення [9].

2. Методика визначення копінг-механізмів Е. Хайма – опитувальник, що містить твердження, які описують різні способи подолання стресу (раціоналізація, уникнення, пошук підтримки, емоційна експресія тощо). Результати розподіляються на адаптивні та дезадаптивні копінг-механізми. Ця методика дає змогу бачити не тільки напрям копінгу, але і його якість [15].

3. Bem Sex Role Inventory (BSRI) у адаптації М. Великодної – високонадійний інструмент для вимірювання рівня маскулінності, фемінності та андрогінності у структурі особистості. Методика виходить за межі «чоловічого/жіночого» підходу та показує, як поєднання гендерних рис впливає на поведінку [1].

4. Авторський опитувальник “FGI (Features of Gender Identity)” – створений спеціально для вимірювання двох специфічних параметрів: рівня усвідомлення (або розуміння) власної гендерної ідентичності та схильності до небінарності-бінарності. Перша шкала визначає, наскільки чітко респондент розуміє та інтегрує уявлення про власну гендерну ідентичність, а друга – схильність респондента сприймати ідентичність у жорстких «чоловіче/жіноче» категоріях або ж допускати спектральність та гнучкість. Ця методика дає змогу врахувати сучасний підхід до гендеру, який не зводиться лише до маскулінності/фемінності, а включає спектральні й усвідомлювані аспекти. Опитувальник показав високу внутрішню узгодженість ( $\alpha$  Кронбаха  $> 0.8$ ) як під час апробації, так і під час основного дослідження, що підтверджує його надійність та валідність. Науковим підґрунтям та методологічною основою для створення опитувальника FGI стали роботи провідних фахівців психіатрії та сучасних дослідників гендерної психології [11; 12; 21; 25; 31].

Процедура дослідження передбачала заповнення онлайн-опитувальника у форматі Google Forms. Середній час виконання становив близько 15 хвилин. Після збору даних було проведено статистичну обробку результатів з використанням пакета SPSS, а також програм MS Excel та Jamovi: описова статистика, кореляційний, дисперсійний та множинний регресійний аналізи.

Методологічне поєднання стандартизованих і авторських інструментів дало змогу не лише перевірити класичні моделі, але й отримати нові дані щодо специфіки гендерної ідентичності в українському студентському середовищі. Для з'ясування особливостей зв'язку параметрів гендерної ідентичності з вибором копінг-стратегій насамперед було проведено аналіз описових статистик. Аналіз показників за методикою CISS (Coping Inventory for Stressful Situations; С. Норман, Д. Ендлер та ін.)

засвідчив, що найбільш поширеною та вираженою серед респондентів є копінг-стратегія орієнтації на завдання ( $M = 58,22$ ;  $SD = 10,25$ ). Це свідчить про те, що більшість студентів у стресових ситуаціях тяжіє до конструктивного вирішення проблем шляхом активних дій. За тестом С. Бем (адаптація М. Великодної), індекс гендерної ідентичності (IS) відобразив середньостатистичні показники в межах андрогінії ( $M = 0,027$ ;  $SD = 0,567$ ). Це свідчить про баланс між маскулініми та фемінініми рисами у студентів-психологів. Особливу увагу варто звернути на показник схильності до небінарності-бінарності ( $M = 31$ ;  $SD = 6,32$ ). Перевірка нормальності ( $p < 0,001$ ) підтвердила наявність суттєвої варіативності: від чітко вираженої бінарності до більш гнучких, небінарних форм самовизначення. Це дає змогу дійти висновку, що у студентському середовищі одночасно представлені різні моделі гендерної самосвідомості, які можуть по-своєму впливати на копінг-поведінку. Це створило передумови для проведення подальшого кореляційного аналізу задля виявлення механізмів їх взаємодії.

За результатами проведеного кореляційного аналізу було виявлено низку статистично значущих зв'язків між параметрами гендерної ідентичності та вибором копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг продемонстрував прямі кореляції з віком ( $r = 0,39$ ;  $p < 0,01$ ), усвідомленням власної гендерної ідентичності ( $r = 0,52$ ;  $p < 0,01$ ) та схильністю до бінарності ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ). Водночас було виявлено обернений зв'язок з індексом гендерної ідентичності ( $r = -0,78$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що з віком, схильністю до бінарності та кращим розумінням власної гендерної ідентичності зростає ймовірність вибору конструктивних стратегій подолання, тоді як високий індекс загального показника гендерної ідентичності (тобто фемінність) може знижувати цю тенденцію. Емоційно-орієнтований копінг показав прямі кореляції з індексом гендерної ідентичності ( $r = 0,8$ ;  $p < 0,01$ ), усвідомленням власної ідентичності ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,01$ ) та схильністю до небінарності ( $r = -0,47$ ;  $p < 0,01$ ). Обернений зв'язок зафіксовано з віком респондентів ( $r = -0,53$ ;  $p < 0,01$ ). Таким чином, молодші студенти-психологи з виразнішими небінарними уявленнями про гендер та вищим індексом гендерної ідентичності (тобто фемінністю) частіше схильні вибирати емоційні способи подолання стресу. Копінг-уникнення показало прямий зв'язок зі схильністю до бінарності ( $r = 0,45$ ;  $p < 0,01$ ), а також обернені кореляції з віком ( $r = -0,6$ ;  $p < 0,01$ ), індексом гендерної ідентичності ( $r = -0,32$ ;  $p < 0,01$ ) та її розумінням ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,01$ ). Це підкреслює, що молодші, бінарні, маскуліні респонденти з нижчим самоусвідомленням частіше вдаються до стратегій уникнення.

Для перевірки гіпотез щодо впливу параметрів гендерної ідентичності на вибір копінг-стратегій було проведено множинний регресійний аналіз (побудовано 3 регресійні моделі). Залежними змінними виступали три основні типи копінгу за CISS (орієнтація на завдання, емоції та уник-

нення), а незалежними – три ключові показники гендерної ідентичності: її тип, рівень її розуміння та схильність до небінарності-бінарності, а також, додатково, вік досліджуваних студентів-психологів. Всі регресійні моделі виявилися статистично значущими ( $p < 0,001$ ) і показали достовірні результати. В першій регресійній моделі залежною змінною виступав проблемно-орієнтований копінг ( $R = 0,812$ ;  $R^2 = 0,77$ ). Дані свідчать про дуже високу прогностичну силу предикторів, які пояснюють 77% дисперсії залежної змінної. До моделі увійшли три незалежні змінні, які мали статистично значущий вплив ( $p < 0,001$ ): індекс гендерної ідентичності, розуміння власної гендерної ідентичності та схильність до небінарності-бінарності. Індекс гендерної ідентичності виявив обернений зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом ( $\beta = -4,8$ ). Це означає, що чим нижчим є значення індексу, тим вища ймовірність використання стратегій, орієнтованих на завдання. Такий результат підтверджує роль маскуліних характеристик у формуванні активних способів подолання труднощів, спрямованих на безпосередню дію. Усвідомлення власної гендерної ідентичності показало прямий вплив ( $\beta = 2,8$ ). Відповідно, студенти, які краще інтегрують гендерне саморозуміння у структуру особистості, значно частіше вибирають конструктивні копінг-стратегії. Схильність до бінарності також здійснює прямий вплив ( $\beta = 1,2$ ). Це можна інтерпретувати як тенденцію студентів з бінарними уявленнями про гендер віддавати перевагу активним і структурованим стратегіям подолання. Отримані результати дають змогу дійти висновку, що поєднання маскуліних рис, високого рівня усвідомлення власної гендерної ідентичності та орієнтації на бінарність є значущим предиктором вибору проблемно-орієнтованих стратегій серед студентів-психологів. Друга регресійна модель була побудована для залежної змінної «емоційно-орієнтований копінг» ( $R = 0,75$ ;  $R^2 = 0,69$ ). Незалежні змінні, які увійшли до моделі й показали статистично значущий вплив ( $p < 0,001$ ), – це індекс гендерної ідентичності, схильність до бінарності та вік. Індекс гендерної ідентичності справляв прямий вплив на вибір емоційно-орієнтованих стратегій ( $\beta = 6,78$ ). Це означає, що чим вищим є індекс, тобто чим більше він наближений до фемінності, тим частіше респонденти вибирають емоційні стратегії подолання. Схильність до бінарності показала обернений вплив ( $\beta = -3,3$ ). Це свідчить про те, що респонденти з нижчим рівнем бінарності (схильні до небінарного самовизначення) частіше застосовують емоційно-орієнтовані копінги. Іншими словами, гнучкість у гендерних уявленнях може сприяти емоційній чутливості у виборі способів адаптації. Вік також продемонстрував обернений зв'язок ( $\beta = -4,6$ ), що означає: молодші студенти частіше орієнтуються на емоційні стратегії, тоді як з віком ця схильність поступово знижується. Отримані результати дають змогу дійти висновку, що найбільш схильними до використання емо-

ційно-орієнтованих копінгів є студенти з вищим рівнем фемінності (за індексом гендерної ідентичності), нижчим рівнем бінарності (тобто небінарні) та молодшого віку. Третя регресійна модель була спрямована на вивчення впливу параметрів гендерної ідентичності та віку на вибір копінг-стратегій уникнення ( $R = 0,93$ ;  $R^2 = 0,84$ ). Статистично значущими незалежними змінними ( $p < 0,001$ ) стали вік, усвідомлення власної гендерної ідентичності та схильність до бінарності. Вік продемонстрував обернений вплив на вибір копінгів уникнення ( $\beta = -3,53$ ). Це означає, що молодші студенти значно частіше схильні застосовувати стратегії уникнення, тоді як з віком частота їх використання поступово зменшується. Розуміння власної гендерної ідентичності також показало обернений вплив ( $\beta = -2,1$ ). Чим нижчим є рівень саморозуміння у сфері гендерної ідентичності, тим вища ймовірність застосування стратегій уникнення. Це підтверджує, що нечітка інтеграція ідентичності у структуру особистості може знижувати ефективність адаптивних механізмів. Схильність до бінарності виявила прямий вплив ( $\beta = 1,7$ ). Вищий рівень бінарності пов'язаний з частим використанням стратегій уникнення, що можна інтерпретувати як орієнтацію на стереотипні рольові моделі, які передбачають відхід від активного вирішення проблем. Отримані результати свідчать про те, що молодший вік, нижчий рівень усвідомлення гендерної ідентичності та вища бінарність є ключовими предикторами, що підвищують ймовірність використання стратегій уникнення.

**Висновки.** У ході дослідження було встановлено, що вибір проблемно-орієнтованих копінг-стратегій зростає у студентів-психологів з більш маскуліною та бінарною гендерною ідентичністю та за кращого усвідомлення власного гендерного статусу. Водночас схильність до емоційно-орієнтованих копінгів підвищується у тих, хто має фемінну та небінарну ідентичність, і знижується з віком. Вірогідність використання стратегій уникнення підвищується серед осіб з бінарною ідентичністю, але знижується зі зростанням віку і рівня розуміння власної гендерної ідентичності. Отримані дані довели, що андрогінні студенти частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії, а високий рівень усвідомлення власної гендерної ідентичності сприяє вибору ефективних стратегій подолання стресу. Водночас бінарність позитивно впливає на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінги, але підвищує використання дезадаптивних стратегій уникнення.

Застосування отриманих висновків у практиці психологічного консультування та психопрофілактики може сприяти зміцненню резильєнтності майбутніх фахівців, а також запобіганню емоційному вигоранню. З огляду на суспільні виклики та високий рівень стресогенності в Україні ці результати набувають особливої актуальності та мають потенціал для використання у ширшому соціокультурному контексті.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються у розширенні вибірки, включенні студентів інших спеціальностей для порівняльного аналізу, а також у більш детальному вивченні культурних і соціальних факторів, що можуть модифікувати вплив гендерної ідентичності на копінг. Важливим напрямом є також розроблення психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення рівня усвідомлення та розуміння гендерної ідентичності, а також розвиток гнучких стратегій подолання стресу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Великодна М., Віняр Г. До проблеми україномовного перекладу статево-рольового опитувальника BSRI. *Укр. центр. політ. менеджмент*. 2013.
2. Arslan G. Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020.
3. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88, № 4. P. 354–364.
4. Biggs A., Brough P., Drummond S. Lazarus and Folkman's Psychol. Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health*. 2017.
5. Budge S.L. Transgender Emotional and Coping Processes. *The Counseling Psychologist*. 2012. Vol. 41. № 4. P. 601–647.
6. Burgwal A. Health disparities between binary and non-binary trans people: A community-driven survey. *Non-binary and Genderqueer Genders*. 2020.
7. Cosker-Rowland R. Other Gender Freedoms and Alternative Approaches. *Gender Identity*. 2025. P. 147–169.
8. Cosway R. The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations with Personality Traits and Psychological Health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2000. Vol. 5. № 2. P. 121–143.
9. Endler N.S. Coping inventory for stressful situations (CISS). *Multi-Health Systems*. 1990. P. 72.
10. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. № 5.
11. Giannantonio B.D. The third table where I would sit comfortably: narratives of nonbinary identity routes. *Intern. Journal of Transgender Health*. 2024.
12. Goetz T.G., Keuroghlian A.S. Gender-Affirming Psychiatric Care. *American Psychiatric Association Publishing*. 2023.
13. Goldstein T. Gender, Gender Identity, and Gender Expression. *Teaching Gender and Sexuality at School*. 2018. P. 49–54.
14. Goldstein T. Gender/Gender Identity/Gender Expression. *Encyclopedia of Queer Studies in Education*. 2021. P. 181–187.
15. Heim E. Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*. 1995. Vol. 26. № 1–3. P. 145–151.
16. Heim E., Valach L., Schaffner L. Coping and Psychosocial Adaptation. *Psychosomatic Medicine*. 1997. Vol. 59. № 4. P. 408–418.
17. Hunter J., Butler C., Cooper K. Gender minority stress in trans and gender diverse adolescents and young people. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2021.
18. Kinney M.K. Gender Identity and Expression. *Bloomsbury Publish. Inc*. 2025.
19. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. *Springer Publishing Company*. 1984.
20. Leszczynski J.P. A state conceptualization: Are individuals' masculine and feminine personality traits situationally influenced? *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. № 3. P. 157–162.
21. Liszewski W. Persons of Nonbinary Gender – Awareness, Visibility, and Health Disparities. *New England Journal of Medicine*. 2018. Vol. 379. № 25.
22. Marakshina J.A., Ismatullina V.I., Marina L.M. Stress and Coping Strategies among Students: Review. *Clinical Psychology and Special Education*. 2024. Vol. 13. № 2. P. 5–33.
23. Matud M.P., Díaz A. Gender, exercise, and health: A life-course cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*. 2020. Vol. 22. № 3. P. 812–821.
24. Matud M.P., García M.C., Fortes D. Relevance of Gender and Social Support in Self-Rated Health and Life Satisfaction in Elderly Spanish People. *Intern. Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. № 15.
25. Monaco S. Breaking the binary: self-narratives of young people in Italy. *Journal of Youth Studies*. 2024. P. 1–15.
26. Pellicane M.J., Quinn M.E., Ciesla J.A. Transgender and Gender-Diverse Minority Stress and Substance Use Frequency and Problems: Systematic Review and Meta-Analysis. *Transgender Health*. 2023.
27. Priess H.A., Lindberg S.M., Hyde J.S. Adolescent Gender-Role Identity and Mental Health: Gender Intensification Revisited. *Child Development*. 2009. Vol. 80. № 5. P. 1531–1544.
28. Richards C. Non-binary or genderqueer genders. *International Review of Psychiatry*. 2016. Vol. 28. № 1. P. 95–102.
29. Rimes K.A. Non-binary and binary transgender youth: Comparison of mental health, self-harm, suicidality, substance use and victimization experiences. *Non-binary and Genderqueer Genders*. 2020. P. 112–122.
30. Skovholt T.M., Trotter-Mathison M. Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions. *Taylor & Francis Group*. 2016.
31. Slavkin M. How Can Awareness of Gender Identity Improve the Performance of Students? *Journal of College Reading and Learning*. 2001. Vol. 32. № 1.
32. Trotter-Mathison M., Skovholt T. Resilient Practitioner: Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers, and Health Professionals. *Taylor & Francis Group*. 2014. P. 310.

Стаття надійшла у редакцію: 23.09.2025

Стаття прийнята: 03.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СИТУАЦІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ В СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

### RESEARCH ON THE IMPACT OF THE WAR IN UKRAINE ON EMOTIONAL BONDS WITHIN THE FAMILY RELATIONSHIP SYSTEM

У статті представлено результати дослідницько-експериментальної роботи, спрямованої на вивчення впливу війни в Україні на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків. Дослідження здійснювалося серед 20 подружніх пар віком від 20 до 43 років, що дало змогу проаналізувати динаміку морально-психологічного клімату, особливості міжособистісної взаємодії, розподіл ролей та адаптаційні механізми сімей у кризових умовах. Використання поєднання якісних (есе «Моя сім'я в умовах війни») та кількісних методів (тест емоційного інтелекту Н. Холла) дало можливість виявити не лише зовнішні зміни у комунікації, але й глибокі емоційні процеси.

Аналіз есе показав, що до війни сімейне життя характеризувалося стабільністю, відчуттям безпеки й довіри, тоді як під час війни різко зросли тривожність, напруженість та емоційне виснаження. Попри це, у частини родин посилюлися взаємна підтримка, емпатія й турбота. Зібрані дані свідчать про амбівалентний вплив війни: разом із загостренням конфліктів, віддаленістю та втратою емоційного контакту спостерігаються випадки згуртованості й переосмислення цінностей.

Кількісні результати за методикою Холла показали високий рівень емпатії (50%) та керування емоціями інших людей (20% – високий, 55% – середній), водночас найвразливішим компонентом виявилася самомотивація (50%, низький рівень). Це свідчить про те, що подружжя здатне підтримувати одне одного, але водночас страждає від внутрішнього виснаження й зниження життєвої енергії.

Таким чином, війна значно змінює емоційний клімат у сім'ях, трансформує традиційний розподіл ролей та ускладнює реалізацію окремих функцій (зокрема, спільного дозвілля й фінансового забезпечення). Водночас родини демонструють різні шляхи адаптації: від закритості та дистанціювання до посилення соціальної активності та волонтерства. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень адаптаційних стратегій сімей у кризових умовах і формування ефективних практичних рекомендацій щодо підтримки родин у воєнний час.

**Ключові слова:** війна, сімейні стосунки, емоційні зв'язки, подружні пари, емоційний інтелект, стрес, адаптація.

The article presents the results of a research and experimental study aimed at examining the impact of the war in Ukraine on emotional bonds within the family relationship system. The research was conducted among 20 married couples aged 20–43, allowing for an analysis of the dynamics of moral-psychological climate, interpersonal interaction, role distribution, and family adaptation mechanisms under crisis conditions. The combination of qualitative (essay "My Family in the Context of War") and quantitative methods (N. Hall's Emotional Intelligence Test) enabled an in-depth exploration not only of external changes in communication but also of underlying emotional processes.

Analysis of the essays revealed that prior to the war family life was characterized by stability, safety, and trust, whereas during wartime anxiety, tension, and emotional exhaustion increased significantly. At the same time, some families reported strengthened support, empathy, and care. Findings indicate an ambivalent effect of war: while many couples experienced conflict, emotional distancing, and loss of intimacy, others demonstrated cohesion and re-evaluation of values.

Quantitative results from Hall's methodology showed high levels of empathy (50%) and emotional management of others (20% high, 55% medium), while self-motivation appeared most vulnerable (50% low). This suggests that couples retain the ability to support each other emotionally yet simultaneously suffer from exhaustion and decreased initiative.

Overall, war substantially reshapes the emotional climate within families, transforms traditional role distribution, and complicates the fulfillment of certain functions (particularly shared leisure and financial stability). At the same time, families demonstrate diverse adaptation strategies ranging from withdrawal and self-isolation to increased social engagement and volunteering. The results provide perspectives for further exploration of family adaptation mechanisms in crisis conditions and for the development of practical recommendations to support families during wartime.

**Key words:** war, family relationships, emotional bonds, married couples, emotional intelligence, stress, adaptation.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.13>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Лукіна Н.Б.**

к.психол.н., старший викладач кафедри психології

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0009-0001-3229-7318

**Марченко Ю.Ю.**

здобувачка вищої освіти

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0009-0007-7389-1296

**Актуальність.** Війна як надзвичайний соціально-психологічний фактор справляє потужний вплив на усі сфери життя людини, особливо на функціонування сім'ї. Сімейна система, що у мирний час виконує функції емоційної підтримки та стабілізації, у період воєнних подій зазнає глибоких трансформацій. Дослідження впливу війни на емоційні зв'язки в сім'ях є надзвичайно актуальним, адже саме родина виступає базовим осередком психологічної безпеки та адаптації. У статті зроблено

спробу емпірично вивчити, як змінюються емоційні взаємини подружжя в умовах воєнної реальності, які механізми підтримки активізуються та які нові виклики постають перед родинами.

**Метою статті є** вивчення та експериментальне дослідження емоційних зв'язків у системі сімейних стосунків під час війни.

При цьому основними завданнями наукової роботи були розроблення напрямів емпіричного дослідження, його організація, обґрунтування

репрезентативної вибірки, укладення комплексу методів та методик, що є релевантними меті та завданням дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідницько-експериментальна робота здійснювалась серед подружніх пар задля аналізу впливу ситуації війни на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків. У дослідженні взяли участь 20 подружніх пар (20 жінок і 20 чоловіків) різних професійних сфер діяльності й соціальних статусів, віком від 20 до 43 років. Загальна кількість респондентів становила 40 осіб. Використання вибірки саме з подружніх пар дало можливість безпосередньо простежити специфіку міжособистісної взаємодії, емоційної підтримки, розподілу сімейних ролей та особливості комунікації в умовах війни. Різноманітність соціального статусу й професійних сфер діяльності дала змогу ширше охопити та глибше зрозуміти закономірності змін у сімейних стосунках під впливом зовнішніх стресових факторів.

Під час дослідження були дотримані всі необхідні етичні стандарти, включно з інформованою згодою учасників, конфіденційністю особистих даних та можливістю відмови від участі в будь-який момент без жодних наслідків.

Після глибокого вивчення теоретичного матеріалу було вибрано такі методики для емпіричного дослідження.

#### **Есе «Моя сім'я в умовах війни»**

Наше дослідження вирізняється глибоким аналізом сімейних стосунків у надзвичайно складних умовах війни в Україні, використовуючи як методологічний інструмент есе. Цей підхід дає змогу зібрати унікальні персональні наративи, які відображають комплексні емоційні та психологічні процеси в сім'ях. Давайте розглянемо, як кожен пункт плану есе допомагає дослідити вплив війни на емоційні зв'язки в системі сімейних стосунків.

1. Морально-психологічний клімат. Аналіз цього аспекту дає уявлення про загальний емоційний фон та атмосферу в сім'ї. Опис морально-психологічного клімату дає змогу зрозуміти, як стрес від війни впливає на повсякденне спілкування між членами сім'ї, їх здатність до емпатії, підтримки та взаєморозуміння.

2. Вплив війни на сімейні стосунки. Цей розділ дає змогу глибше дослідити, як змінилися сімейні стосунки в умовах війни.

3. Функції у сім'ї. Тут аналізуються зміни в основних функціях сім'ї, таких як економічна підтримка, виховання дітей, психологічна підтримка. Важливо визначити, як військові дії впливають на здатність сім'ї виконувати свої традиційні функції та як це, в свою чергу, впливає на внутрішні взаємини.

4. Реакція сім'ї на війну. Ця частина включає опис реакцій членів сім'ї на стресові події, пов'язані з війною.

5. Спроби збереження психічного стану. У цьому розділі учасники мають змогу поділитися,

як вони намагаються зберегти своє психічне здоров'я та стабільність у сім'ї під час війни.

Вибраний нами підхід через написання есе дає змогу учасникам глибше рефлексувати над власним досвідом та виразити особистісні переживання, які часто залишаються непоміченими в більш формалізованих методах дослідження. Він відкриває простір для індивідуального голосу в науковому дослідженні, забезпечуючи багатий та різноманітний матеріал для аналізу емоційного стану та міжособистісних відносин у сім'ї під час війни.

#### **Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)**

Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5 таких складових його частин: емоційна обізнаність, керування емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8–13) та високий (14 і більше балів).

Таким чином, план емпіричного дослідження спрямований на глибоке розуміння того, як війна впливає на емоційні зв'язки у сім'ях. Орієнтація на подружні пари дає змогу простежити специфіку взаємодії між партнерами, їхню емоційну підтримку одне одного та зміни у розподілі сімейних ролей у складних життєвих обставинах. Використання поєднання якісних (есе) та кількісних (опитувальники, тест Холла) методів має на меті не лише зафіксувати зовнішні зміни у сімейній взаємодії, але й виявити глибші емоційні та психологічні процеси, що відбуваються всередині родин. Особлива увага приділяється етичним аспектам дослідження, щоб забезпечити комфортність участі респондентів, збереження конфіденційності їхніх переживань та можливість висловити власний досвід у безпечному просторі. Заплановане дослідження відкриває перспективи для розуміння адаптаційних механізмів сімей у воєнний час та пошуку ефективних шляхів підтримки родин у період кризи.

На етапі якісного аналізу наративів, отриманих за допомогою есе, особлива увага приділялася описам морально-психологічного клімату в сім'ях до початку повномасштабної війни та в умовах її тривалого перебігу. Атмосфера, яку респонденти згадували як таку, що існувала до війни, загалом характеризувалась як спокійна, емоційно стабільна, з відчуттям безпеки та довіри. Типовими емоціями були радість, впевненість у завтрашньому дні, підтримка і відчуття єдності. У деяких есе зустрічаються вислови на кшталт: «ми часто збиралися разом, розмовляли, обговорювали плани на майбутнє», «була душевна рівновага, навіть попри побутові труднощі».

Початок війни та її подальший перебіг призвели до помітної трансформації емоційної атмосфери в родині. Аналіз текстів свідчить про доміну-

вання тривоги, страху, напруги, емоційного виснаження, часто – почуття провини або розгубленості. Цитати учасників фіксують ці зміни доволі виразно: «ми ніби жили в іншому світі – завжди чекали на дзвінок, новини, сирени», «душевний спокій змінився на постійну напругу і необхідність швидко приймати рішення».

Попри складнощі, в деяких родинах спостерігаються зростання згуртованості, посилення внутрішньої підтримки, емпатії та турботи один про одного. Учасники зазначають: «ми стали більше говорити одне з одним про почуття», «війна змусила нас цінувати прості моменти разом».

У табл. 1 подано узагальнені результати аналізу морально-психологічного клімату на основі відповідей учасників.

Таблиця 1

**Морально-психологічний клімат в родинах до і після початку повномасштабної війни, частота згадок в есе, %**

Емоційна атмосфера	До війни	Під час війни
Відчуття безпеки	85	20
Взаємна підтримка	90	77,5
Напруга	10	87,5
Тривога	15	92,5
Радість	75	30
Спільне дозвілля	80	25

Представимо результати графічно на рис. 1.

Представлені дані у таблиці наочно демонструють емоційний зсув, що стався у сімейному середовищі під впливом війни. Якщо до початку воєнних дій переважали такі стани, як відчуття безпеки (85%) і радість (75%), то в умовах війни суттєво зросли показники напруги (87,5%) і тривоги (92,5%). Особливо помітним є зменшення частоти спільного дозвілля та радості, що свідчить

про обмеження ресурсів для позитивної взаємодії в родинах. Водночас середній рівень збереження взаємної підтримки (55,5%) вказує на намагання сімей утримувати емоційний контакт, попри зовнішню загрозу.

У відповідях респондентів на другий компонент есе «Розкрийте зміст того, як війна вплинула на сімейні стосунки через стрес та невизначеність» простежується виразний зв'язок між стресогенним впливом війни, відчуттям екзистенційної загрози й трансформаціями у сімейних стосунках. Аналіз есе показує, що тривала невизначеність, обмеженість у плануванні майбутнього, часті розлуки або вимушене переміщення спричинили глибокі зрушення у системі емоційної взаємодії в родинах.

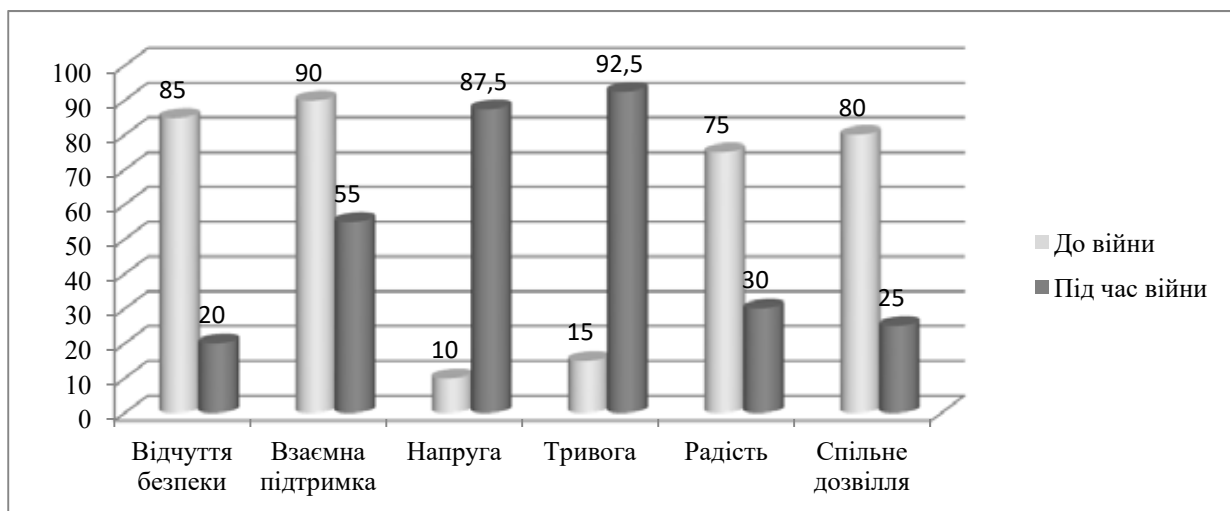
Часто війна стала чинником загострення конфліктів або емоційного віддалення. Один з респондентів зазначає: «Через постійне напруження ми почали менше розмовляти, з'явилися замкнутість і роздратування».

Значна частина респондентів описує відчуття втоми від непередбачуваності подій, що провокує емоційне виснаження та зниження здатності до взаємної підтримки. Іноді це виявляється через дистанціювання або уникнення обговорення тривожних тем. Проте інша частина нарративів свідчить про зворотний процес – зміцнення довіри і зростання значущості стосунків у складних обставинах. Як пише одна з учасниць: «Ми наче стали ближчими – разом переживали найстрашніше, і це нас об'єднало». Такий досвід можна розглядати як адаптивну відповідь, коли екстремальні умови викликають переоцінку цінностей і поглиблення емоційного зв'язку.

У табл. 2 подано узагальнення ефектів стресу та невизначеності на сімейні стосунки за аналізом есе.

Представимо результати графічно на рис. 2.

Подані у табл. 2 дані свідчать про переважання дестабілізуючого впливу стресу та невизначеності



**Рис. 1. Морально-психологічний клімат у родинах до і після початку повномасштабної війни, частота згадок у есе, %**

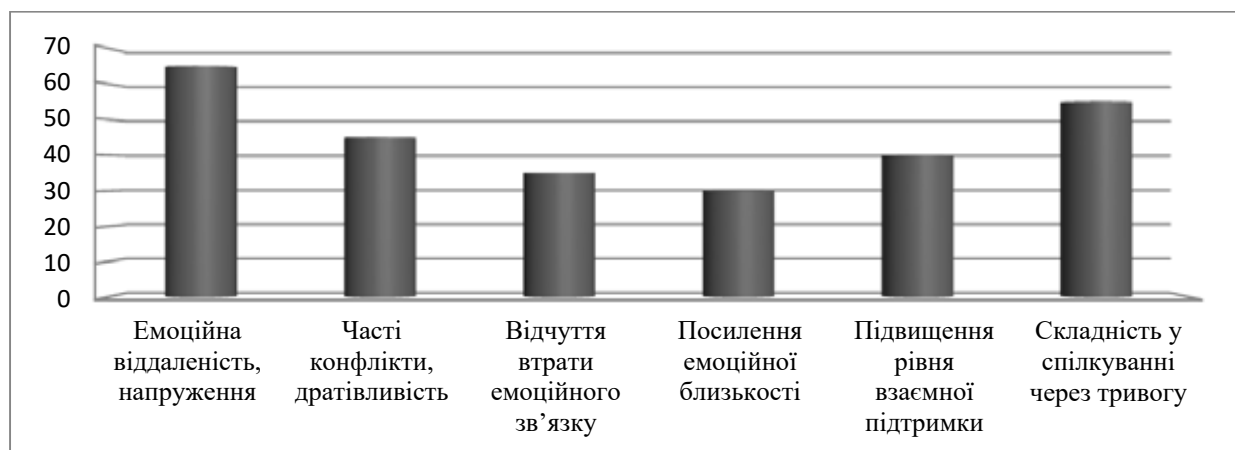


Рис. 2. Результати діагностики впливу ефектів стресу та невизначеності на сімейні стосунки за аналізом есе

Таблиця 2  
Результати діагностики впливу ефектів стресу та невизначеності на сімейні стосунки за аналізом есе

Впливові фактори війни	Частка (%)
Емоційна віддаленість, напруження	65
Часті конфлікти, дратівливість	45
Відчуття втрати емоційного зв'язку	35
Посилення емоційної близькості	30
Підвищення рівня взаємної підтримки	40
Складність у спілкуванні через тривогу	55

на сімейні стосунки: більшість респондентів (65%) зазначила появу емоційної віддаленості, понад половини (55%) – труднощі у спілкуванні, а 45% – зростання конфліктності у взаємодії. Водночас для окремої частини сімей (30–40%) спільне переживання травматичних обставин стало поштовхом до поглиблення емоційної близькості та підвищення рівня підтримки. Таким чином, реакції родин на виклики війни є багатоаспектними, а їхній характер залежить від індивідуальних психологічних ресурсів та стилів подружньої взаємодії.

Аналіз третього компонента есе «Функції у сім'ї» показує, що повномасштабна війна в Україні не лише спричинила емоційні зміни в родині, але й помітно трансформувала функціональну структуру сім'ї. У більшості відповідей респонденти наголошують на зміні звичних ролей, перерозподілі обов'язків та необхідності адаптації до нових реалій. Зокрема, у багатьох сім'ях жінки почали виконувати більше функцій, які раніше були притаманні чоловікам, зокрема у сфері фінансового забезпечення, прийняття рішень, захисту дітей та організації побуту в умовах евакуації. Один з учасників дослідження зазначає: «Я був мобілізований, і дружина взяла на себе всю відповідальність за дітей, будинок і навіть наші фінанси». Інша респондентка пише: «Мені довелося шукати додаткову роботу, бо чоловік втратив її через війну, і це змінило наші звичні ролі».

Водночас респонденти вказують на зміцнення взаємопідтримки в родині, коли обов'язки стали більш гнучкими і взаємозамінними: «Ми перестали ділити обов'язки за статтю – просто робимо те, що треба, разом». Подібна трансформація свідчить про гнучкість функціональної структури сім'ї у кризових обставинах, що може виступати важливим чинником психологічної стійкості.

Щодо реалізації основних функцій родини (психоемоційної підтримки, фінансового забезпечення, догляду за дітьми, забезпечення побуту, спільного дозвілля), то респонденти надавали власну оцінку за 10-бальною шкалою. Узагальнені результати подано у табл. 3.

Таблиця 3  
Суб'єктивна оцінка реалізації основних сімейних функцій у період війни (за 10-бальною шкалою)

Функції сім'ї	Середній бал (з 10)	Кількість респондентів, які оцінили функцію як знижену (≤ 5 балів)
Психоемоційна підтримка	6,7	13 осіб (32,5%)
Фінансове забезпечення	5,4	22 особи (55%)
Догляд за дітьми	7,8	6 осіб (15%)
Забезпечення побуту	6,1	17 осіб (42,5%)
Спільне дозвілля	4,3	29 осіб (72,5%)

З отриманих даних видно, що найменш реалізованою в умовах війни виявилась функція організації спільного дозвілля (4,3 бали), що узгоджується з попередніми результатами щодо зниження рівня радості й емоційної легкості у спілкуванні. Найбільш збереженою функцією залишається догляд за дітьми (7,8 бали), що свідчить про зосередженість родин на підтримці молодших членів сім'ї навіть у кризовій ситуації. Фінансове забезпечення та побутові функції постраждали найбільше через

втрату роботи, зміну місця проживання чи мобілізацію одного з членів сім'ї, що призвело до функціонального навантаження на іншого партнера.

У відповідях респондентів на четвертий елемент есе про те, як сім'я реагує на війну та як це впливає на взаємини із суспільством, чітко простежується широкий спектр реакцій сім'ї на війну, які охоплюють як емоційні, так і поведінкові прояви. Серед найбільш поширених – пошук нових стратегій безпеки, переосмислення життєвих пріоритетів, посилення турботи про членів родини, а також формування нових каналів взаємодії із соціальним середовищем. Частина респондентів вказує на прагнення до самоізоляції через емоційне виснаження та зниження довіри до зовнішнього світу: «ми зосередилися лише на собі й родині, бо все навколо здавалося небезпечним і нестабільним», «з друзями стало менше спілкування, бо кожен виживає по-своєму».

Проте у низці есе простежується інша тенденція – активізація соціальних зв'язків, волонтерської участі, допомоги іншим сім'ям і відчуття солідарності. Один з учасників дослідження зазначає: «Ми почали більше спілкуватися із сусідами, обмінюватися новинами, допомагати одне одному з ліками й продуктами», інший – «Я вперше зрозумів, що суспільство – це не абстракція, а люди, які поруч і з якими ми разом боремося за життя».

Таким чином, вплив війни на взаємини із соціумом є неоднозначним: для частини родин він веде до закритості й фокусування на внутрішньому колі, тоді як для інших – до розширення соціальних кон-

тактів, зростання колективної ідентичності та взаємної підтримки у межах громади.

У табл. 4 представлено узагальнені реакції сімей на війну та динаміку змін у їхніх соціальних зв'язках.

Таблиця 4  
**Реакції сімей на війну та динаміка змін у соціальній взаємодії**

Реакції сім'ї на війну	Частка (%)
Емоційне закриття, дистанціювання від соціального середовища	45
Зміцнення зв'язків із сусідами, громадою	35
Зниження рівня комунікації з друзями	50
Активна участь у волонтерстві або допомозі іншим	25
Переосмислення суспільної відповідальності	30

Представимо результати графічно на рис. 3.

Отримані дані свідчать про амбівалентну динаміку соціальної взаємодії в умовах війни: половина респондентів відзначає зниження соціальної активності та комунікації, тоді як 30–35% демонструють прагнення до поглиблення соціальних контактів та участі у спільноті. Досліджений контраст підкреслює, що реакції сімей на війну можуть набувати як інтровертованих, так і екстравертованих форм – обидва вектори в контексті адаптації мають свої захисні механізми та функціональні наслідки.

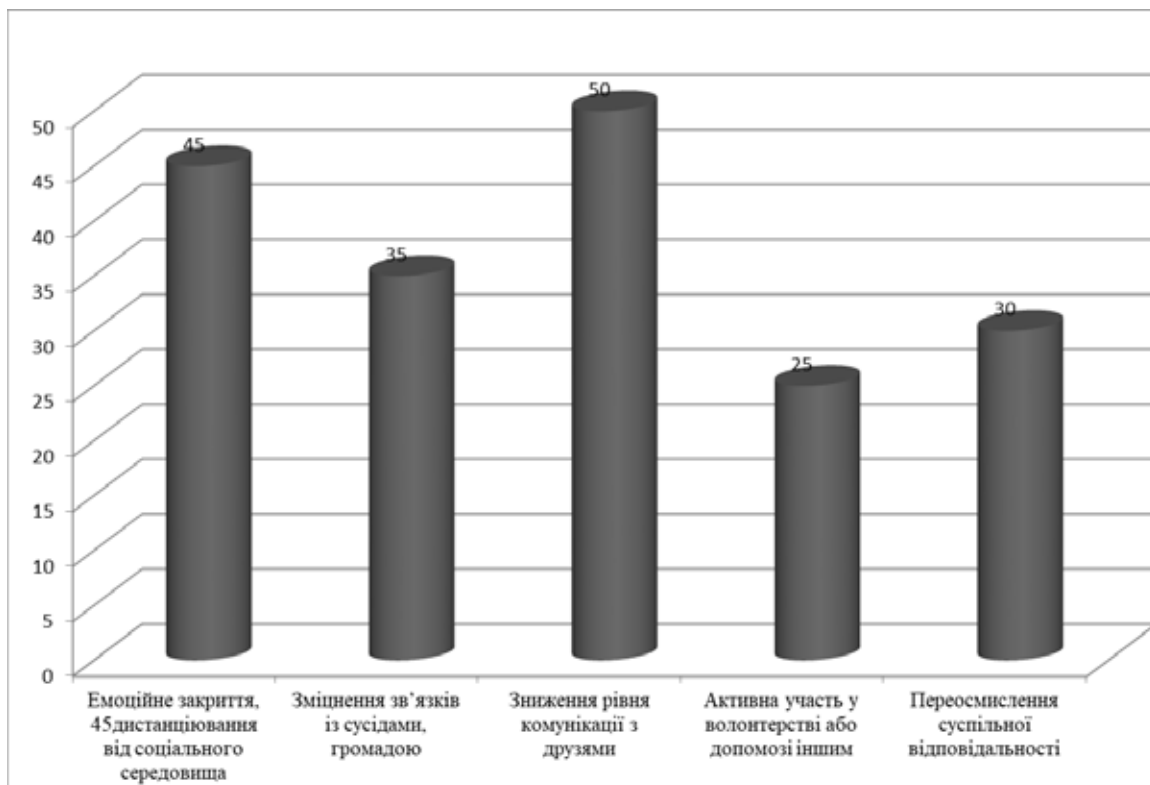


Рис. 3. Реакції сімей на війну та динаміка змін у соціальній взаємодії

Таблиця 5

**Адаптаційні стратегії та способи збереження психоемоційного стану в умовах війни**

Адаптаційні стратегії та форми підтримки	Частка (%)
Емоційна підтримка в родині	80
Збереження звичної повсякденної рутини	60
Зниження обсягу споживання новин	52,5
Використання гумору, жартів як захисного механізму	45
Залучення до спільної діяльності (готування, ігри, прогулянки тощо)	65
Практики віри, медитації, молитви	35
Пошук нових життєвих смислів через допомогу іншим	30

У відповідях респондентів про спроби збереження нормального психічного стану, шляхи адаптації та підтримки одне одного чітко окреслюються як індивідуальні, так і спільні зусилля, спрямовані на збереження психоемоційної стабільності в умовах війни.

Найчастіше згадуваними шляхами адаптації стали емоційна підтримка одне одного, обмеження доступу до новин, збереження щоденних рутин, залучення до спільної діяльності та зміцнення духовних ресурсів. Багато учасників підкреслюють важливість щирого діалогу в родині, висловлення почуттів і намагання уникати конфліктів, зокрема: «ми вирішили більше говорити про свої переживання й не приховувати страх», «підтримка чоловіка в моменти тривоги стала для мене найціннішою». Значна частина респондентів вказує на роль гумору, символічних ритуалів (наприклад, спільна вечеря, перегляд фільмів, читання дітям перед сном), а також віри як ресурсу стабілізації. Часто згадуються спроби зберігати інформаційний баланс: «Я перестала постійно читати новини, бо це руйнує мою внутрішню рівновагу».

Пошук нових смислів, підтримка інших родин, взаємодія з дітьми й турбота про літніх членів родини також розглядаються як форми активної адаптації. Узагальнені дані про основні стратегії підтримки психічного стану подано в табл. 5.

Представимо результати графічно на рис. 4.

Отже, більшість респондентів (80%) розглядає емоційну підтримку як ключовий ресурс стабілізації психічного стану в умовах війни, що підтверджує центральну роль родини як джерела психологічної безпеки. Значна кількість респондентів вказує на важливість збереження повсякденного ритму життя (60%) та участі у спільній діяльності (65%), що слугує не лише засобом відновлення контролю, але й простором для емоційної взаємодії. Деякі адаптаційні стратегії (наприклад, обмеження новин, гумор, релігійні практики) виступають як

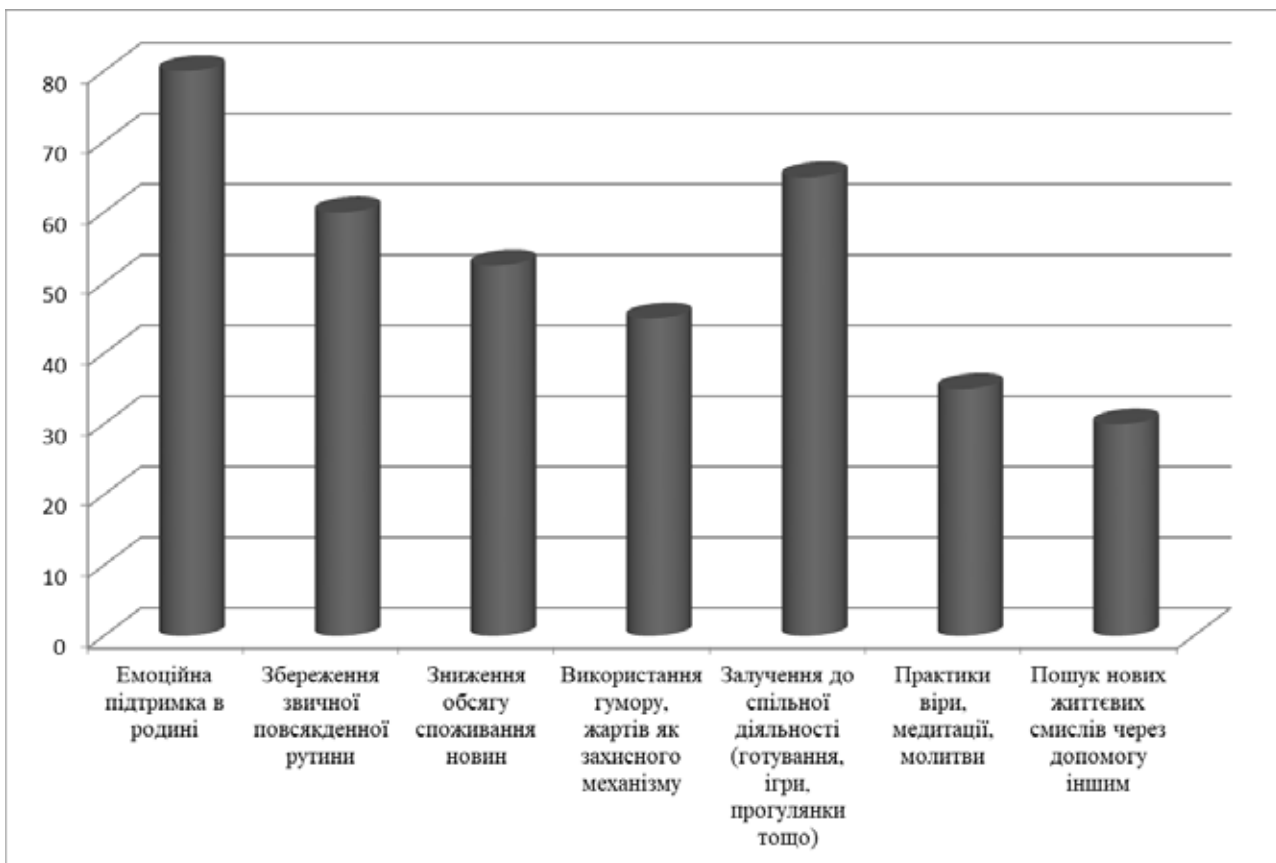


Рис. 4. Адаптаційні стратегії та способи збереження психоемоційного стану в умовах війни

індивідуальні способи саморегуляції, що доповнюють родинну взаємопідтримку й підкреслюють гнучкість психологічної відповіді на тривалу кризу.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, що дало змогу кількісно оцінити рівень сформованості ключових емоційно-регулятивних компонентів у респондентів та простежити, як ці характеристики виявляються в умовах воєнної нестабільності. Отримані результати наведені в табл. 6.

Отримані результати за методикою Н. Холла дають змогу виявити особливості емоційної компетентності подружніх партнерів у ситуації воєнного стресу. Аналізуючи рівні за окремими шкалами емоційного інтелекту, спостерігаємо певну диспропорцію у сформованості його компонентів, що дає змогу дійти низки важливих психологічних висновків.

На шкалі емоційної обізнаності більшість респондентів (42,5%) продемонструвала середній рівень здатності до розпізнавання власних емоцій, тоді як 32,5% мають низький рівень. Шкала керування власними емоціями демонструє позитивнішу динаміку: 55% респондентів досягли середнього рівня, ще 15% – високого. Натомість самомотивація виявилася найвразливішим компонентом: половина респондентів (50%) має низький рівень за цією шкалою, що свідчить про зниження енергії, ініціативності, труднощі з постановкою та досягненням цілей, що типово для стану хронічного стресу, зневіри або психоемоційного виснаження. Шкала емпатії демонструє позитивні результати: 50% учасників мають високий рівень здатності до співпереживання, що свідчить про збереження або навіть посилення міжособистісної чутливості в умовах загрози. Цей показник є важливим ресурсом збереження емоційних зв'язків у сім'ї, оскільки саме емпатійна взаємодія лежить в основі підтримки та розуміння між подружжям. Оцінка за шкалою керування емоціями інших людей також є переважно позитивною: понад половини респондентів (55%) демонструють середній рівень, ще 20% – високий.

Результати діагностики емоційного інтелекту вказують на певну функціональну асиметрію у розвитку його складових частин: учасники краще орієнтовані на взаємодію з іншими (емпатія, керування чужими емоціями), ніж на внутрішню само-

регуляцію (емоційна обізнаність, самомотивація). Можемо зробити висновок, що в умовах війни здатність підтримувати інших не завжди поєднується з внутрішньою психологічною рівновагою.

Отже, результати дослідження засвідчили, що війна істотно змінює емоційний клімат у сім'ї: 70% респондентів відзначили зростання рівня стресу, 82,5% – відчуття втоми й невизначеності, водночас 75% повідомили про збереження емоційної підтримки, а 77,5% – про увагу до емоцій у стосунках. Виявлено трансформацію сімейних ролей і функцій, зокрема зниження реалізації спільного дозвілля (4,3 бали з 10) та зростання функціонального навантаження на одного з партнерів. Тест емоційного інтелекту показав високий рівень емпатії у 50% учасників за низької самомотивації у 50%, що свідчить про збереження здатності до підтримки, попри емоційне виснаження.

Результати дослідження засвідчили, що війна в Україні суттєво змінює емоційні зв'язки та функціонування сімейної системи. Найбільш виразними є такі тенденції:

посилення тривожності, психологічного напруження та емоційного виснаження внаслідок постійної загрози та невизначеності;

трансформація традиційних ролей у сім'ї, зокрема зниження можливостей для реалізації економічної та рекреаційної функцій;

амбівалентний характер впливу війни: у частини сімей загострюються конфлікти та зростає емоційна дистанція, водночас інші демонструють зростання емпатії, взаємопідтримки та згуртованості;

збереження високого рівня здатності до співпереживання (емпатії) та вміння регулювати емоційний стан інших людей за одночасного зниження самомотивації, що свідчить про внутрішнє виснаження.

**Висновки.** Отримані результати дають змогу стверджувати, що сім'я в умовах війни виступає як вразливою, так і водночас адаптивною системою. Її життєстійкість залежить від наявності ефективних механізмів емоційної підтримки, взаємної довіри та спільного пошуку сенсів. Таким чином, дослідження підтверджує, що навіть у найважчих соціально-політичних умовах сім'я здатна не лише пережити кризу, але й ставати простором нових форм солідарності, підтримки та особистісного зростання.

Таблиця 6

**Групові результати за методикою Н. Холла: рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту в учасників дослідження сімей в умовах війни, %**

Шкала	Рівень	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність		32,5	42,5	25
Керування своїми емоціями		30	55	15
Самомотивація		50	40	10
Емпатія		15	35	50
Керування емоціями інших людей		25	55	20

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Василенко О. Дослідження соціально-психологічних причин розвитку подружніх конфліктів під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. № 21. С. 21–34.
2. Дуфинець В., Щербан Т., Гоблик В., Брецько І., Варга В. Психологічна допомога цивільному населенню в контексті негативного впливу війни: проблема вдосконалення законодавства. *Social and Legal Studios*. 2024. Т. 7, № 2.
3. Жолоб Ю. Травмівні чинники війни та емоційні зв'язки подружжя в умовах дистанціювання: експериментальне дослідження. 2024. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu>.
4. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Demography and Social Economy*. 2023. № 2. URL: <https://ojs.dse.org.ua>.
5. Change in child mental health during the Ukraine war: evidence from a large sample of parents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11098962>.
6. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*. 2023. Vol. 53(15). P. 7466–7468.
7. The problem of resilience of families with the consequences of war psychotrauma. *Pol Merkur Lekarski*. 2024. Vol. 52 (6). P. 706–710.

Стаття надійшла у редакцію: 20.09.2025

Стаття прийнята: 01.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПТСР І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

### PSYCHOPROPHYLAXIS OF PTSD AND SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF COMBATANTS

*У статті розкривається історія розвитку уявлень про посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців. На основі аналізу реальних випадків посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців, описаних у ЗМІ, виявлено психологічні складнощі у вирішенні бойових завдань, а також проблем підготовки військовослужбовців до умов сучасної війни та надання їм психореабілітаційної допомоги у відповідних установах.*

*Для досягнення психореабілітаційного ефекту у роботі з колишніми учасниками бойових дій ефективним є поєднання технології бойової армійської системи із саморегуляційними техніками. Особлива увага у цих практиках приділяється реалізації біхевіоральних стратегій запобігання рецидивам неуспішності у подоланні посттравматичних реакцій психіки.*

*Освоєння знань, вмінь і навичок надання у динаміці бойової діяльності психологічної допомоги собі, підлеглим і колегам має здійснюватися за безпосереднього методичного супроводу військовими психологами. Цілеспрямована організація такої діяльності покликана забезпечити приріст рівня професійної та психологічної готовності усіх категорій військовослужбовців до ефективного виконання будь-яких завдань у швидко мінливих умовах сучасної бойової діяльності. В ході дослідження отримано такі результати. Під час підготовки командного складу ЗСУ необхідно максимально наситити програми навчання знаннями, вміннями та навичками психологічного характеру; у межах психологічної підготовки військовослужбовців необхідно враховувати особливості виникнення «снарядного шоку» та дронобоязні; під час вжиття психореабілітаційних заходів необхідно враховувати специфіку психотравмального досвіду. Використання розроблених пропозицій в організації навчальних заходів і наданні допомоги учасникам сприятиме зняттю психогенних втрат у бойовій діяльності та підвищенню боєздатності ЗСУ. Підготовлена для комбатантів спеціальна комплексна програма психореабілітаційної роботи містить розділи індивідуальної, групової та сімейної допомоги – за усіма напрямками взаємодії з ними: соціальною, соціально-психологічною та індивідуально-особистісною роботою.*

**Ключові слова:** *посттравматичний стресовий розлад, психотравмувальний досвід, психопрофілактика, психореабілітація, психогенні втрати.*

*The article reveals the history of the development of ideas about post-traumatic stress disorder in military personnel. Based on an analysis of real cases of post-traumatic stress disorder in military personnel described in the media, psychological difficulties in solving combat tasks, as well as problems in preparing military personnel for the conditions of modern warfare and providing them with psychological rehabilitation assistance in appropriate institutions, have been identified.*

*To achieve a psychological rehabilitation effect in working with former combatants, it is effective to combine combat army system technology with self-regulation techniques. Particular attention in these practices is paid to the implementation of behavioural strategies to prevent recurrence of failure in overcoming post-traumatic psychological reactions.*

*The acquisition of knowledge, skills and abilities to provide psychological assistance to oneself, subordinates and colleagues in the dynamics of combat activities should be carried out under the direct methodological guidance of military psychologists. The purposeful organization of such activities is designed to ensure an increase in the level of professional and psychological readiness of all categories of military personnel to effectively perform any tasks in the rapidly changing conditions of modern combat operations.*

*The study yielded the following results: during the training of the command staff of the Armed Forces of Ukraine, it is necessary to saturate the training programs with psychological knowledge, skills and abilities as much as possible; within the framework of the psychological training of military personnel, it is necessary to take into account the peculiarities of the occurrence of 'shell shock' and drone fear; during the implementation of psychological rehabilitation measures, it is necessary to take into account the specifics of psychotraumatic experiences. The use of the developed proposals in the organization of training events and the provision of assistance to participants will contribute to reducing psychogenic losses in combat operations and increasing the combat capability of the Armed Forces of Ukraine. The special comprehensive program of psychological rehabilitation work prepared for combatants includes sections on individual, group and family assistance in all areas of interaction with them: social, socio-psychological and individual-personal work.*

**Key words:** *post-traumatic stress disorder, psychotraumatic experience, psychoprophylaxis, psychorehabilitation, psychogenic losses.*

УДК 159.922.072.42: 616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.14>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Мороз Л.І.**

д.психол.н., професор, професор кафедри психології

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0003-2840-6689

**Постановка проблеми.** Незважаючи на наявну з давніх часів у культурах багатьох народів героїзацію воїнів, які віддають обов'язок вітчизні (у римлян, наприклад, слово "bellum" означало одночасно «війна» і «гарне»), ведення бойових дій пов'язане з низкою психотравмувальних чинників, пережити які без наслідків здатний далеко

не кожен (страх власної загибелі; непривабливий вигляд вмертвілих і поранених супротивників, однополчан і випадкових жертв з-поміж мирних громадян з обох боків; руйнування цивільної інфраструктури).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Певно, одні з найперших згадок психогенних бойо-

вих травм можна знайти в «Історії» Геродота, який розповідає про дивну, не пов'язану з фізичними ранами сліпоту, що вразила Епізелуса, сина Купфагора, який воював на боці афінян у битві під Марафоном, після того, як він побачив сильного й небезпечного супротивника [3, с. 416]. Однак зародження наукового і практичного інтересу до психологічного забезпечення виконання бойових завдань припало на роки Першої світової війни. Саме тоді з'явилися нові негативні психологічні реакції у військовослужбовців: танкобоязнь, літакобоязнь і «снарядний шок», що мали переважно психогенний характер [2]. Ідентифіковано специфічні характерні ознаки прояву цих страхів, як-от: скупчення частин тіла, втягування голови у плечі, підйом догори плечей і плечових частин рук, їхній тремор, тремтіння й інших частин тіла або усього корпусу, нахили корпусу, швидкий біг зігнувшись, присідання, прагнення швидше сховатися в укриття, залягти на землю (за горбик), підвищена пітливість, метушливість, сильне почервоніння або збліднення обличчя [4; 6].

Виникнення подібних реакцій пов'язане з удосконаленням засобів ведення війни та необхідністю перебувати під артобстрілами і бомбардуваннями протягом тривалого часу, що поступово призводить до адаптації та рутинізації життя у таких умовах, але спочатку може «вивести з ладу» психіку бійця [5]. Проте «снарядний шок» військове командування розглядало як прояв боягузтва у солдатів, а не стан крайнього стресу. Так, 1917 року в Англії, через два роки після введення у науковий ужиток поняття «снарядний шок» було заборонено використовувати у військово-медичній документації [1; 7]. Набагато жорстокіше до психотравмованих інвалідів Першої світової війни ставилися у гітлерівській Німеччині, де їх виключали із солдатського співтовариства, позбавляли бойових почестей, а пізніше навіть піддавали фізичному знищенню. Проте під час Другої світової війни кількість психогенних втрат залишалася вельми значною, навіть незважаючи на наявність у військовослужбовців попереднього бойового досвіду, і до ознак ПТСР почали зараховувати надмірну пильність, депресивні та параноїдальні переживання, психогенну амнезію, а як терапію психіатри у США почали пропонувати вживання алкоголю, барбітуратів і відпочинок у глибокому тилу [8].

**Мета статті** полягає у виявленні можливостей вдосконалення організації профілактики посттравматичного стресового розладу і психореабілітаційних заходів з ветеранами війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Досвід протидії «снарядному шоку» було напрацьовано ще під час наполеонівських війн, що знаходить відображення у відомих історичних випадках і творах мистецтва, хоча варто визнати, що у цей період точність влучання снарядів і куль у противника була вкрай низькою, а тому шанси вижити були набагато вищими. Важливу роль у веденні бойових дій відігравала швидкість

зарядження солдатами гармат і гвинтівок задля збільшення кількості пострілів по ворогу, що підвищувало ймовірність попадання у ціль. Відомим прикладом є сюжет картини «Генерал Бонапарт на Аркольському мосту», що зображає реальну ситуацію бою, коли Наполеон одноосібно повів за собою французьку армію в атаку на міст під Арколом під шквальним вогнем австрійців у листопаді 1796 року. Під час штурму редутів і необхідності прориву шиків противника у шеренги така тактика була виправданою, але вже у роки Першої світової війни стала майже убивчою, що призвело до зниження динаміки штурмових дій і переходу до затяжної окопної війни, яка мінімізує ризики загибелі від артобстрілів. Ще менше вона може бути застосована у сучасних умовах війни, коли важливу роль відіграють маскування і непомітність, знання основ пересування місцевістю, створення несправжніх цілей, відмова від «кучування» у групи, непомітні заходи супротивнику у фланг – інакше ризик загибелі серйозно збільшується.

До психотравмувальних чинників слід віднести не лише страх загибелі від снарядів, але й саме споглядання трупів полеглих. Військовополонені страждали від кошмарів, їм снились небіжчики й артилерійський вогонь, ввижались примари, багато хто божеволів, а надія австрійців на мінімізацію стресу завдяки алкоголю і ситній їжі замість звичного для таборів рідкого супу не виправдалася.

Ще більшого значення цей психотравмувальний чинник набув в умовах повномасштабної російсько-української війни, особливо під час ураження протидіями сторонами складів з боєприпасами, коли біля них збираються представники різних частин і з'єднань задля завантаження боєприпасів. Контроль і облік військовослужбовців, які зібралися на складах (а відповідно, і загиблих під час ударів по складах), під час таких уражень вкрай складний, а після завершення пожеж на складах і розривів снарядів необхідна ідентифікація загиблих військовослужбовців для здійснення подальших дій з тілами та рештками. Особам, які брали участь у таких заходах, потрібна особливо серйозна психологічна допомога. Однак спрямувати туди психологів для роботи з ними не видається можливим, зокрема через небезпеку повторних ударів по цих складах, дій диверсійно-розвідувальних груп на шляху проходження транспорту до місця призначення, необхідність виділення засобів бойової охорони та відриву додаткових, нерідко дефіцитних сил для його здійснення.

У роки Другої світової війни негативні психологічні реакції проявилися у воїнів значною мірою, тому що технічний прогрес дав змогу, порівняно з Першою світовою, істотно збільшити швидкість руху, розміри технічних засобів, їхню бойову і вогневу міць, надати їм страхітливого вигляду. Це вимагало планування, організації та проведення спеціальних заходів (занять) із психологічної підготовки військовослужбовців для цілеспрямованого

подолання страхів, що виникають від цих загроз, і забезпечення активної протидії супротивнику у бою, який застосовував ці бойові засоби і створював небезпеку життю й здоров'ю військовослужбовців.

Під час війни зафіксовано нове негативне психологічне явище, що спостерігається в процесі різних етапів бойових дій, – дронобоязнь. Використання дронів дало змогу зробити ведення бойових дій менш контактним і більш знеособленим, збільшивши при цьому ефективність артилерійських обстрілів і бомбометання у десятки, а то й у сотні разів, що змінило тактику придушення вогневих точок противника. При цьому вартість виробництва дронів є відносно невеликою і їх випуск можна масштабувати, на відміну від високовартісної авіації. Зустріч військовослужбовця з дроном стає серйозним випробуванням: тут спрацьовує чинник несподіванки (раптовості за часом і напрямком застосування), необхідності швидкого ухвалення рішення (дефіцит часу у бою), наявності навичок знищення цілі, що швидко змінює у повітрі траєкторію, та здатності ухилитися від удару дроном або скинутої з нього гранати, а також будь-якого іншого бойового заряду.

Серйозні зміни у тактиці бойових дій через використання дронів викликали необхідність створення нового роду військ – військ безпілотних систем, рішення про створення яких в Україні було офіційно оголошено у 2024 році. Відповідно до цього рішення, потрібне суттєве вдосконалення тактики протидії ворожим безпілотникам з боку військовослужбовців, що обов'язково повинно супроводжуватися серйозним оволодінням прийомами психологічної самопомоги та організацією такої допомоги військовослужбовцям з боку психологів. Психологічну допомогу військовослужбовцям від дронобоязні слід починати завчасно, задовго до їх зустрічі з коптерами. Для цього необхідно проводити спеціальні заняття, що впливають на свідому сферу психіки військовослужбовців, зокрема надавати знання, що формують вивчення різних типів цих дронів, їхніх характерних візуальних ознак, розмірів, зовнішнього вигляду, особливостей звуку, що видається під час руху. Ці знання необхідні для розвитку навичок точної ідентифікації типів дронів (як цього навчають у системі ППО відносно всіх літальних апаратів), визначення їхнього призначення (розвідувальний або ударний) і відпрацювання тактики протидії їм. Якщо це бойовий дрон, значить, його завдання – вбивати військовослужбовців вже зараз; якщо це розвідувальний дрон, то він зможе швидко передати розвідувальну інформацію на командний пункт супротивника, і незабаром треба буде чекати на удари великої потужності від артилерії, ракетних установок або бойових дронів.

Також необхідні знання, що формують практичні навички із знищення дронів: кожен військовослужбовець має бути навчений того, як він може протидіяти будь-якому з наявних типів ворожих

дронів, як знищувати їх і залишатися при цьому живим самому, як ухилитися від них, як застосувати особисте озброєння, засоби радіоелектронної боротьби тощо.

Крім цілеспрямованого впливу на свідому сферу психіки військовослужбовців під час спеціальних занять, що проводяться з ними, вони повинні володіти способами надання психологічної самопомоги, а також своїм бойовим побратимам або підлеглим за допомогою прийомів впливу на несвідому сферу психіки. Особливу цінність такі психологічні знання, як і вміння та навички дій, мають для командного складу, починаючи з командирів взводів і рот, які повинні розуміти психологічні механізми мотивації військовослужбовців для виконання бойових завдань, а також підтримання бойового духу та дисципліни у ввірених їм підрозділах у будь-яких, навіть найекстремальніших ситуаціях.

Це свідчить про необхідність пошуку нових прийомів, засобів і способів психологічної підготовки особового складу ЗСУ до бойових обставин в умовах швидкої зміни тактики бойових дій із застосуванням безпілотних літальних та інших засобів (дронів), дистанційного мінування, вогнеметання на великі відстані, об'ємних вибухів (газоповітряної суміші), застосування протилежними сторонами засобів радіоелектронної боротьби, неможливості оперативного внесення функціонально-посадових тактичних змін до бойового розпорядку, а також якщо у підрозділах не буде враховано усі необхідні правила. У зв'язку з цим, безумовно, потрібне збільшення навчальних годин на освоєння навичок організації та проведення з військовослужбовцями конкретних заходів психологічної підготовки до бойової діяльності для формування у них психологічної готовності, стійкості та надійності професійних дій в умовах впливу на них негативних психологічних чинників сучасного бою, зокрема із застосуванням нових технічних засобів боротьби, а також збільшення часу навчання у системі командирської підготовки офіцерів. На заняттях з бойової підготовки рекомендується планувати спеціальні заходи з відпрацювання прийомів і способів самопомоги та надання психологічної допомоги бойовим побратимам, які її потребують.

Освоєння знань, вмінь і навичок надання у динаміці бойової діяльності психологічної допомоги собі, підлеглим і колегам має здійснюватися за безпосереднього методичного супроводу військовими психологами. Цілеспрямована організація такої діяльності покликана забезпечити приріст рівня професійної та психологічної готовності усіх категорій військовослужбовців до ефективного виконання будь-яких завдань у швидко мінливих умовах сучасної бойової діяльності. Результативність цієї роботи має оцінюватися окремо за спеціально розробленими критеріями і показниками у кожному періоді навчання під час бойової підготовки військ, а під час бойових дій – поетапно в процесі виконання бойових завдань.

Не менш планової організації потребує проведення психологічної реабілітаційної роботи з колишніми учасниками бойових дій. Відомо, що навіть сьогодні, як і за часів Першої світової війни, викликає багато суперечок питання визнання колишніх учасників боїв особами з посттравматичним стресовим розладом. Незважаючи на те, що нині вже накопичено доволі багато психодіагностичних засобів, необхідних для впевненого визначення саме таких категорій військовослужбовців. Відомо, що таку діагностичну роботу ускладнює негативне ставлення до неї самих ветеранів бойових дій.

Підготовлена для них спеціальна комплексна програма психореабілітаційної роботи містить розділи індивідуальної, групової та сімейної допомоги – за усіма напрямками взаємодії з ними: соціальна, соціально-психологічна та індивідуально-особистісна робота. Така робота передбачає окремі програмні блоки для спеціальної підготовки психологів, лікарів, молодшого медичного персоналу та соціальних працівників до надання ефективної психореабілітаційної допомоги учасникам бойових дій.

Через використання командних методів організації психореабілітаційної роботи у медичних установах усіх ветеранів направляють до психолога, який, реалізуючи свою професійну психодіагностичну функцію, насамперед пропонує їм пройти тестування. При цьому психолог у роботі з посттравматиками має дбати про встановлення довіри до себе від самого початку – з моменту першого контакту. Він повинен враховувати характерний прояв посттравматизму у військовослужбовців з ПТСР, а також шукати особливий контакт для ефективної реалізації своєї роботи з ними. При цьому не можна забувати, що методи психологічної допомоги, які використовують у цивільній психологічній роботі та медицині, не підходять тим, хто побував на війні. Для них потрібні активніші методи роботи з включенням психофізичних компонентів психореабілітаційної діяльності, зокрема психофізичне тренування, психофізичний тренінг, цигун з окремими елементами бойових мистецтв, медитаційні техніки.

Для досягнення психореабілітаційного ефекту у роботі з колишніми учасниками бойових дій ефективним є поєднання технології бойової армійської системи із саморегуляційними техніками. Особлива увага у цих практиках приділяється реалізації біхевіоральних стратегій запобігання рецидивам неуспішності у подоланні посттравматичних реакцій психіки. Як відомо, ці психологічні стратегії поділяють на такі категорії: передбачення важких ситуацій, регулювання думок і почуттів, виявлення потрібних додаткових навичок, вибудовування сприятливих наслідків.

У роботі психологів усіх напрямів діяльності з надання психологічної допомоги існує проблема рецидиву. У межах гуманістичної концепції надання психологічної допомоги учасникам бойових дій

робота психолога зі «світом клієнта» вимагає дотримання низки умов, що сприяють процесу позитивних змін. Необхідно зберігати позитивне ставлення до висловлюваних клієнтом почуттів, навіть якщо вони суперечать установкам психолога; проявляти емпатію, прагнення бачити світ очима клієнта; відмовитися від маски «професіонала»; утримуватися від інтерпретації повідомлень клієнта та підказки розв'язання його проблем; виконувати функції дзеркала, яке відображає думки та почуття клієнта, а також формулювати їх по-новому.

**Висновки.** Під час вжиття психореабілітаційних заходів необхідно враховувати специфіку психотравмувального досвіду. Багато з них можуть бути озлобленими, дезорієнтованими, дезадаптованими. Послуги психологічної реабілітації мають надаватися учасникам бойових дій комплексно, із залученням психологів, які мають релевантний бойовий досвід і здатні організувати відповідну роботу із залученням цивільних психологів. Надання допомоги у спеціалізованих реабілітаційних центрах сприятиме зниженню психогенних втрат у бойовій діяльності та підвищенню боєздатності ЗСУ.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Alexander C. The Shock of War. World War I troops were the first to be diagnosed with shell shock, an injury – by any name – still wreaking havoc. *Smithsonian magazine. World War I: 100 Years Later*. 2010. URL: <https://www.smithsonianmag.com/history/the-shock-of-war-55376701>.
2. Bogacz T. War Neurosis and Cultural Change in England, 1914-22: The Work of the War Office Committee of Enquiry into "Shell-Shock". *Journal of Contemporary History*. 1989. № 24 (2). P. 227–256. <https://doi.org/10.1177/002200948902400203>.
3. Herodotus. The Histories. Translated by George Rawlinson. Roman Roads Media, LLC. 2013. 629 p. URL: <https://files.romanroadsstatic.com/materials/herodotus.pdf>.
4. Iribarren J., Prolo P., Neagos N., Chiappelli F. Post-Traumatic Stress Disorder: Evidence-Based Research for the Third Millennium. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. 2006. № 2 (4). P. 503–512. <https://doi.org/10.1093/ecam/neh127>.
5. What World War I taught us about PTSD. Conversation. (2018, November 8). URL: <https://theconversation.com/what-world-war-i-taught-us-about-ptsd-105613>.
6. Williams M.B., Poijula S. The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms. *Third Edition, Revised*. New Harbinger Publications. 2016. 384 p.
7. World War I. History of PTSD. WordPress.com. URL: <https://historyofptsd.wordpress.com/world-war-i>.
8. World War II. History of PTSD. WordPress.com. URL: <https://historyofptsd.wordpress.com/world-war-ii>.

Стаття надійшла у редакцію: 13.09.2025

Стаття прийнята: 24.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## УСПІШНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ СУЇЦИДУ

### SUCCESSFUL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL AS A FACTOR IN PREVENTING SUICIDE

*У статті здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми адаптації. Встановлено, що адаптація військовослужбовців до умов військової служби в умовах воєнного стану є особливим видом адаптації, який передбачає не лише пристосування до нових обставин, але й глибоку трансформацію особистості, її ціннісних орієнтацій, світогляду та поведінкових стратегій.*

*З'ясовано, що рівень адаптації безпосередньо впливає на здатність ефективно виконувати бойові завдання, зберігати дисципліну та психологічну стійкість. Водночас процес ускладнюється низкою чинників, як-от стресові ситуації та психотравмуючі події, вік та рівень освіти мобілізованих, попередній життєвий і професійний досвід, невизначеність строків служби, ризик суїцидальної поведінки.*

*Доведено, що ефективність процесу адаптації залежить від індивідуально-психологічних характеристик, зокрема темпераменту, рівня стресостійкості, сформованості військово-професійної спрямованості. Виявлено прямий взаємозв'язок між типом темпераменту та характером перебігу адаптаційних процесів.*

*Окреслено умови успішної адаптації військовослужбовців, серед яких: цілеспрямоване керування формуванням професійного світогляду; індивідуальний підхід до програм адаптації; відмова від принципу колективної відповідальності, що нівелює роль командирів; формування військових колективів з урахуванням ментального та соціально-психологічного рівня їх учасників; посилення військово-патріотичного виховання, що визначає мотиваційну складову частину. Особлива увага приділена мотиваційним чинникам, які суттєво впливають на рівень адаптації. До них належать належне грошове, харчове, речове, соціальне та житлове забезпечення військовослужбовців та їхніх сімей. Доведено, що гірший рівень життя військовослужбовця і його рідних сприяє зосередженню на виконанні службових завдань та зменшує психоемоційне навантаження.*

*У процесі дослідження було також визначено рівні стійкості до бойового стресу, форми девіантної поведінки, ознаки суїцидального ризику, ступінь військово-професійної спрямованості.*

**Ключові слова:** адаптація, військовослужбовці, суїцидальна поведінка, бойовий стрес, девіантна поведінка, військово-професійна спрямованість.

*A theoretical analysis of psychological literature on the problem of adaptation has been carried out. It has been established that the adaptation of servicemen to the conditions of military service under martial law is a specific type of adaptation, which involves not only adjustment to new circumstances but also a profound transformation of the individual, including their value orientations, worldview, and behavioral strategies.*

*It has been found that the level of adaptation directly affects the ability to effectively perform combat tasks, maintain discipline, and preserve psychological resilience. At the same time, the process is complicated by a number of factors: stressful situations and psychologically traumatic events, the age and educational level of mobilized individuals, previous life and professional experience, uncertainty regarding the duration of service, and the risk of suicidal behavior.*

*It has been proven that the effectiveness of the adaptation process depends on individual psychological characteristics, in particular on temperament, the level of stress resistance, and the degree of military-professional orientation. A direct correlation between the type of temperament and the nature of adaptation processes has been revealed.*

*The conditions for successful adaptation of servicemen have been outlined, including: purposeful management of the formation of a professional worldview; an individual approach to adaptation programs; rejection of the principle of collective responsibility, which diminishes the role of commanders; the formation of military units taking into account the mental and socio-psychological level of their members; strengthening of military-patriotic education, which determines the motivational component.*

*Special attention has been paid to motivational factors that significantly influence the level of adaptation. These include adequate financial, food, clothing, social, and housing support for servicemen and their families. It has been proven that a decent standard of living for servicemen and their relatives contributes to focusing on the military task performance and reduces psycho-emotional stress.*

*In the course of the study, the following were also assessed: levels of resilience to combat stress, forms of deviant behavior, signs of suicidal risk, and the degree of military-professional orientation.*

**Key words:** adaptation, military personnel, suicidal behavior, combat stress, deviant behavior, military-professional orientation.

УДК 159.9:159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.15>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Музиченко І.В.

к.психол.н., доцент кафедри практичної психології  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
ORCID ID: 0000-0003-3539-6730

#### Шевчук А.С.

здобувач вищої освіти  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
ORCID ID: 0009-0002-5381-8167

Адаптація військовослужбовців до військової служби в умовах воєнного стану залежить від їх здатності ефективно виконувати бойові завдання. Для кожної людини військовий конфлікт – це суттєва зміна життєвих умов, а для військовослужбовців – зміна всього їхнього життя: оточення, побутових умов, рівня свободи, рівня фізичних і емоційних

навантажень. Процес зміни зовнішніх обставин у військовослужбовців не є однорідним, оскільки певні підрозділи можуть брати участь у бойових діях, через певний період проходити посилену підготовку, змінювати дислокацію, окремі військовослужбовці можуть переводитись в інші підрозділи, частини, угруповання військ, роди військ.

У психологічній науці терміну адаптації надають особливого, специфічного змісту. Більшість дослідників проблеми адаптації наголошує на тому, що адаптація – це доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються; як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності; як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища; як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб'єкт праці – професійне середовище» [1, с. 234].

З точки зору протікання процесу адаптації цей процес починається зі стресу. Психіка людини відчуває суттєві зміни, виробляються кортизол та адреналін, ресурси психіки активізуються, людина перебуває в підвищеному емоційному стані – стресі, що одночасно і виснажує її, і прискорює процес адаптації до нових умов. Якщо цими станами не керує сам військовослужбовець або його командири, він може перебувати у певному несприятливому стані, що призведе до виснаження її психічної системи і, як наслідок, до непродуктивних наслідків як для цього індивіда, так і для всієї військової системи, як-от самовільне залишення частини, непокора, прояв боягузства, інші види порушення військової дисципліни. Командири можуть на це вплинути за допомогою створення позитивної емоційної атмосфери, яка сприятиме несенню військової служби; використання життєвого досвіду; заохочення військовослужбовців за проявлену розумну ініціативу та активну участь у виконанні поставлених завдань [13, с. 236].

Т. Титаренко зазначає, що під час протікання та подолання стресів виникає психологічна травматизація особистості [11]. Наслідки травматизації можуть бути позитивними або негативними для психіки військовослужбовця. До негативних наслідків слід віднести появу й посилення нових фобій, обмеженість у подальших діях, порушення статутних вимог (вживання заборонених речовин, самовільне залишення позицій, відмова від виконання наказів командира, суїцидальна поведінка, погіршення соціальних взаємин тощо), зниження адаптаційних можливостей, збільшення астенічних синдромів, невмотивовану підвищену соціальну активність, високий рівень психологічної дезадаптації [8].

До позитивних наслідків травматизації О. Кокун відносить процеси так званого посттравматичного зростання, що полягають у переосмисленні та переоцінці особистістю своїх уявлень про себе, людей, світ, сенси буття, наповненість ними свого життя. Внаслідок таких процесів, що, безперечно, прискорюють і роблять більш успіш-

ним процес адаптації, військовослужбовець усвідомлює нові сенси буття, що допомагають йому у виконанні службових обов'язків, більш цілісно розвивається як особистість, проявляє лідерські якості [8].

Ефективність процесу адаптації залежить від індивідуальних особливостей особистості. Наукові дослідження виявили прямий взаємозв'язок протікання адаптації з типом темпераменту та направленістю свідомості (інтровертивний, екстравертивний тип). Виявилось, що екстравертивний тип особистості швидше засвоює нові правила поведінки [7].

На думку Л. Доценко та Н. Максименко, важливим фактором в адаптації є розвинута психологічна гнучкість мозку до нових і швидко змінюваних обставин, що разом з умінням змінювати значущість тих чи інших обставин, навичками прийняття нової реальності дає змогу мозку ефективно пройти всі періоди адаптації [5].

Існує науково обґрунтована позиція про доцільність і навіть необхідність фізичних регулярних навантажень для військовослужбовців, оскільки зазначені навантаження з можливістю фізичного відновлення та відпочинку суттєво тренують і покращують психічні стани, прискорюючи процес адаптації [14].

Важливо звернути увагу на військово-патріотичне виховання військовослужбовців, оскільки мотиваційна складова частина є важливим елементом, під час виконання обов'язків військової служби. Мобілізовані військовослужбовці, які усвідомлюють важливість власних справ, мають суттєво більший потенціал та значно ефективніший рівень адаптації, що покращує психічний і фізичний стан та результат поставлених перед ними завдань [13; 14].

На мотиваційну складову частину впливає належне забезпечення військовослужбовців та членів їх сімей: грошове, харчове, речове, соціальне, житлове. Належний рівень життя членів сім'ї військовослужбовця та його самого дає змогу військовослужбовцю зосередитись на виконанні службових завдань [3].

А. Дончак за мотиваційною спрямованістю виділив три типи особистості: гуманістично-альтруїстичний, прагматично-утилітарний, гедоністично-егоїстичний. Перший характеризується наявністю в основі мотивації високих моральних цінностей, превалювання великого суспільного блага над особистісними потребами, другий – баланс між суспільними потребами захисту країни та потребами особистісного розвитку, третій – превалювання особистих мотивів над інтересами та потребами суспільства. При цьому А. Дончак вважає, що ефективність в подоланні перепон, криз, на шляху військової служби залежить від зазначених типів мотивації саме в такій послідовності, оскільки особистості з усвідомленням потреб суспільного блага є більш витривалими на шляху подолання стресових станів [4].

Суттєве значення має підтримка цивільного оточення. При цьому, як оточення, яке складало коло взаємовідносин, так і суспільства загалом. Військовослужбовець випадває з усіх контекстів свого мирного життя, залишаючись лише «на телефоні». Будь-яка підтримка близьких створює у військовослужбовця, який виконує свої обов'язки щодо захисту Батьківщини, усвідомлення, що його люблять та чекають, а це, в свою чергу, піднімає рівень його морально-психологічного стану, що сприяє процесу адаптації [2]. Це дуже важливо, оскільки більшість військовослужбовців мріє і має намір повернутись до мирного життя після оголошення демобілізації.

С. Кучеренко та Н. Хоменко зазначають, що проблему в адаптації військовослужбовців складає та обставина, що у військовослужбовців у цивільному житті залишаються важливі для них сфери: батьки, дружина/чоловік, діти, друзі, товариші, інше оточення. Протягом періоду служби відбувається систематичний процес не тільки фізичного, але й психологічного дистанціювання від цих людей: розпадаються сім'ї, припиняється існування з близькими. Це відбувається як і через відстань, помножену на час розлуки з близькими людьми, так і через формування іншої системи цінностей, порівняно з цивільними людьми, несприйняття, осудження цивільного населення, яке в розумінні військовослужбовців не несе такого сильного тягару війни [10].

Л. Кіщук вважає, що позитивним наслідком адаптації є остаточне включення у військову службу, що визначається тим, що військовослужбовець якісно долає особисті проблеми, може, і вміє співвідносити свої психофізіологічні особливості зі швидко змінюваними умовами військової діяльності чи бойової ситуації, володіє навичками самоконтролю і саморегуляції, має план дій в екстремальних ситуаціях, проявляє стабільну професійну активність. [7, с. 55].

О. Буряк та М. Гіневський наголошують на тому, що для успішної адаптації військовослужбовців важливим є рівень внутрішнього задоволення своєю посадою, службовими обов'язками [3].

Низка авторів виділила декілька важливих умов для успішної адаптації, як-от цілеспрямоване керування процесом формування професійного світобачення; індивідуальний підхід до програми адаптації та індивідуальний контроль з відходом від процедури колективної відповідальності, оскільки колективна відповідальність є самоусуненням командирів від своїх обов'язків; формування колективів у підрозділах з одноманітним складом за ментальним рівнем [12, с. 57].

Крім того, успішна адаптація – це важливий чинник запобіганню суїциду серед військовослужбовців. Так, низка вчених виділяє дві категорії суїцидентів. «Першу з них становлять особи з низьким рівнем соціалізації (як правило, з невисоким соціальним статусом). Для них характерна не тільки соціально-психологічна

деадаптація, тобто порушення у сфері міжособистісних відносин, але й соціальна непристосованість до вимог суспільства, що виявляється в невмінні поводитись відповідно до соціальних норм. Другу групу складають особи з достатньо високим рівнем соціалізації (чимало з них досягли високого соціального статусу). В основі вчиненого ними суїциду є насамперед соціально-психологічна дезадаптація. Такі особи психологічно декомпенсовані й астенозовані, що пов'язано з переживанням ними складних конфліктів, для вирішення яких їхній життєвий досвід виявився недостатнім. Психологічна криза в передсуїцидальному періоді цих осіб характеризується наявністю песимістично-ситуаційних реакцій, а також реакцій емоційного дисбалансу, негативного балансу та реакцій демобілізації» [10, с. 21].

Для дослідження рівня стійкості до бойового стресу, девіантної форми поведінки, військово-професійної спрямованості, ознак суїцидального ризику було використано методу «Адаптивність – 200» [6, с. 14]. Вибірка становила 30 осіб з різних підрозділів військової частини ЗСУ (номер частини не зазначаємо з міркувань безпеки та конфіденційності), мобілізованих в умовах воєнного стану, через рік після початку проходження військової служби.

Під час дослідження було виявлено рівні стійкості до бойового стресу у військовослужбовців.

Таблиця 1

**Рівень стійкості до бойового стресу у військовослужбовців**

Рівень стійкості до бойового стресу	Респонденти (%)
1-й рівень	11,5
2-й рівень	57,7
3-й рівень	30,8
4-й рівень	0

За результатами дослідження рівня стійкості до бойового стресу виявлено, що 57,7% військовослужбовців мають другий рівень. Це означає, що більшість має достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості та готові до виконання поставлених завдань. Третій рівень притаманний 30,8% військовослужбовцям. Він свідчить про задовільний, прийнятний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що відповідає вимогам, що висувуються до військовослужбовця в бойових умовах. 11,5% військовослужбовців мають перший рівень стійкості до бойового стресу, що засвідчує високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Серед військовослужбовців 4-го рівня не виявлено. Він означає недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості і непридатність до виконання бойових завдань.

Піл час дослідження було виявлено ознаки девіантних форм поведінки у військовослужбовців.

Таблиця 2

**Ознаки девіантних форм поведінки у військовослужбовців**

Наявність ознак девіантних форм поведінки	Респонденти, %
Відсутні ознаки девіантних форм поведінки	84,6
Окремі ознаки девіантних форм поведінки	11,5
Окремі девіантні форми поведінки	3,8
Виражені ознаки девіантних форм поведінки	0

За результатами дослідження ознак девіантних форм поведінки виявлено, що у 84,6% військовослужбовців відсутні ознаки девіантних форм поведінки. Це означає, що у більшості військовослужбовців відсутні агресивні форми поведінки відносно оточуючих, наявна акцентуація на дотримання соціально значущих норм і правил. Окремі ознаки девіантних форм поведінки характерні для 11,5% опитаних військовослужбовців. Це свідчить про те, що у деяких військовослужбовців спостерігаються окремі ознаки нерациональної побудови міжособистісних взаємин з однолітками і старшими за віком. 3,8% військовослужбовців мають окремі девіантні форми поведінки, що свідчить про схильність військовослужбовців допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки. Серед опитаних військовослужбовців не виявлено осіб, які мають виражені ознаки девіантних форм поведінки.

Далі було виявлено ознаки військово-професійної спрямованості у військовослужбовців.

Таблиця 3

**Ознаки військово-професійної спрямованості у військовослужбовців**

Рівень військово-професійної спрямованості	Респонденти, %
Високий	7,7
Достатній	50,0
Загалом достатній	30,8
Недостатній	3,8
Низький	7,7

За результатами дослідження військово-професійної спрямованості виявлено, що у 7,7% військовослужбовців високий рівень військово-професійної спрямованості. Це означає, що у цієї групи військовослужбовців виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі в особливих умовах. Достатній рівень військово-професійної спрямованості зафіксований у 50,0% опитаних військовослужбовців. Він свідчить про те, що у цих осіб стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі в особливих умовах. 30,8% військовослужбовців мають загалом достатній рівень військово-професійної спрямованості, що свідчить про їхню орієнтованість на продовження професійної діяльності, у тому

числі в особливих умовах. Недостатній рівень військово-професійної спрямованості зафіксований у 3,8% опитаних військовослужбовців. Отже, опитані військовослужбовці неповною мірою задоволені своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна. 7,7% респондентів мають недостатній рівень військово-професійної спрямованості, що свідчить про незадоволеність цієї групи опитаних військовослужбовців своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

Під час дослідження було встановлено ознаки суїцидальних ризиків.

Таблиця 4

**Ознаки суїцидальних ризиків**

Ознаки суїцидальних ризиків	Респонденти, %
Відсутні ознаки суїцидальних ризиків	73,1
Виразних ознак суїцидальних ризиків не виявлено	19,2
Окремі ознаки суїцидальних ризиків	7,7
Виразні ознаки суїцидальних ризиків	0

За результатами дослідження виявлено відсутність ознак суїцидальних ризиків у 73,1% опитаних військовослужбовців. Це означає, що у цієї групи відсутні складнощі у міжособистісних стосунках, адаптації тощо. Виразних ознак суїцидальних ризиків не виявлено у 19,2% опитаних військовослужбовців. Це може свідчити про певні труднощі в міжособистісних стосунках з однолітками і (або) зі старшими за віком та про проблеми з адаптацією. 7,7% військовослужбовців мають окремі ознаки суїцидальних ризиків, що свідчить про можливість виникнення суїцидальних думок за умови затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжособистісних стосунках. Виразних ознак суїцидальних ризиків не зафіксовано у жодного з опитаних військовослужбовців.

Отже, за результатами дослідження було встановлено, що більшість військовослужбовців має достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що свідчить про готовність до виконання бойових завдань. Незадовільного рівня адаптаційних можливостей не виявлено. З'ясовано, що у більшості військовослужбовців відсутні ознаки девіантних форм поведінки. Виявлено, що для більшості військовослужбовців характерний достатній рівень військово-професійної спрямованості. Виразних ознак суїцидальних ризиків у військовослужбовців не зафіксовано.

Адаптація військовослужбовців в умовах воєнного стану є багатокомпонентним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Суїцидальна поведінка є одним з найнебезпечніших проявів дезадаптації і потребує життєво превентивних заходів на рівні військових

частин та держави. Забезпечення комплексної підтримки, як матеріальної, так і психологічної, є ключем до збереження психічного здоров'я та бойової ефективності військовослужбовців.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
2. Бондарь В., Ганжук І. Психологічна допомога та соціальна адаптація військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. 2017. № 3–4. С. 37–44.
3. Буряк О., Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. 2014. Вип. 4. С. 160–166.
4. Дончак А. Психологічні чинники особистісного становлення майбутнього офіцера: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2012. 250 с.
5. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3. С. 49–55.
6. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / Н. Агаєв та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
7. Кіщук Л. Модель професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників. *Науковий часопис Українського державного педагогічного університету. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Вип. 17 (62). С. 47–59.
8. Кокун О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Формування психологічної готовності військовослужбов-

ців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злочинства: методичний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2023. 170 с.

9. Колесніченко О., Мацегора Я., Приходько І., Чижевський С. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: практичний посібник / за ред. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 116 с.
10. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.
11. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
12. Трінська І., Кальниш В., Мудрик Н., Волошин В. Особистісні властивості слухача як передумова професійного становлення та успішної адаптації військового медика. *Український журнал військової медицини*. 2020. Т. 1, № 3. С. 52–60.
13. Ходос О. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 5. Вип. 15. С. 232–242.
14. Чух А. Адаптація молодих військовослужбовців до екстремальних умов службово-бойової діяльності. Військовий інститут Національної гвардії України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірка наукових праць* / за ред. С. Єрмакова. 1998. №1. С. 21–27.

Стаття надійшла у редакцію: 21.09.2025

Стаття прийнята: 02.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

### EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF PERSONALITY

У статті розкривається психологічна природа емоційного інтелекту та його місце у структурі психосоціальних ресурсів особистості. Емоційний інтелект визначається як інтегральна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні складники й забезпечує ефективність адаптаційних процесів. Акцент зроблено на його значущості для гармонізації міжособистісних стосунків, розвитку емпатії, здатності до саморегуляції та відповідальної соціальної поведінки. У статті наголошується, що в умовах соціальної напруги й інформаційного перевантаження високий рівень емоційного інтелекту виступає чинником збереження психічного здоров'я та особистісної рівноваги.

Розглянуто роль емоційного інтелекту в забезпеченні психологічної стійкості та життєстійкості особистості. Узагальнено сучасні підходи до розуміння емоційного інтелекту як універсального психосоціального ресурсу. Підкреслено, що його варто розглядати як здатність, яка впливає на розвиток когнітивних процесів, формування соціальних компетентностей і забезпечення конструктивної комунікації.

Особливу увагу приділено проблемі діагностики та вимірювання емоційного інтелекту. Проаналізовано підходи, що ґрунтуються на когнітивному й особистісному баченні цього феномену. Показано, що використання психометричних методик, зокрема тестів і опитувальників, дає змогу комплексно оцінювати рівень емоційної компетентності та визначити індивідуальні сильні і слабкі сторони. Зроблено висновок про важливість розвитку інструментарію, який урахує як ситуативні, так і стабільні характеристики емоційного функціонування.

У статті представлено результати теоретичного узагальнення та практико-орієнтованого аналізу ролі емоційного інтелекту як чинника адаптації та особистісного розвитку. Показано, що високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до самоконтролю, емпатійної взаємодії та ефективного вирішення конфліктів. Обґрунтовано, що емоційний інтелект інтегрується в систему психологічних ресурсів, виступає засобом профілактики стресових розладів і підвищує якість життя.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, психосоціальні ресурси, життєстійкість, саморегуляція, адаптація, психічне здоров'я, особистісний розвиток.

The article reveals the psychological nature of emotional intelligence and its place within the structure of psychosocial resources of the individual. Emotional intelligence is defined as an integral characteristic that combines cognitive, emotional, and social components and ensures the effectiveness of adaptive processes. Emphasis is placed on its significance for the harmonization of interpersonal relationships, the development of empathy, the ability to self-regulate, and responsible social behavior. The article highlights that under conditions of social tension and information overload, a high level of emotional intelligence serves as a factor in maintaining mental health and personal balance. The role of emotional intelligence in ensuring psychological resilience and hardiness of the individual is examined. Contemporary approaches to understanding emotional intelligence as a universal psychosocial resource are summarized. It is emphasized that emotional intelligence should be regarded as an ability that influences the development of cognitive processes, the formation of social competencies, and the provision of constructive communication.

Special attention is given to the problem of diagnosing and measuring emotional intelligence. Approaches based on cognitive and personality-oriented perspectives of this phenomenon are analyzed. It is shown that the use of psychometric tools, in particular tests and questionnaires, makes it possible to comprehensively assess the level of emotional competence and identify individual strengths and weaknesses. The importance of developing instruments that take into account both situational and stable characteristics of emotional functioning is emphasized.

The article presents the results of theoretical generalization and practice-oriented analysis of the role of emotional intelligence as a factor of adaptation and personal development. It is shown that a high level of emotional competence contributes to the formation of a mature personality capable of self-control, empathic interaction, and effective conflict resolution. It is substantiated that emotional intelligence is integrated into the system of psychological resources, acts as a means of preventing stress disorders, and improves quality of life.

**Key words:** emotional intelligence, psychosocial resources, resilience, self-regulation, adaptation, mental health, personal development.

УДК 159.942.5:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.16>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор, завідувач кафедри практичної психології

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0000-0002-6787-0129

#### Репринець І.О.

аспірант

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0009-0003-4873-8127

Актуальність дослідження емоційного інтелекту у структурі психосоціальних ресурсів особистості зумовлена необхідністю пошуку внутрішніх механізмів підтримки психологічної стійкості й ефективного функціонування людини. Емоційний інтелект виступає важливим чинником, що сприяє гармонізації міжособистісних відносин і форму-

ванню здатності до конструктивної комунікації. Він забезпечує розвиток навичок саморегуляції, емпатії та відповідальної соціальної поведінки. В умовах зростання соціальної напруги й невизначеності високий рівень емоційного інтелекту стає значущим ресурсом для адаптації та збереження психічного здоров'я. Його інтеграція із системою

психосоціальних ресурсів дозволяє підвищувати якість життя та сприяє особистісному розвитку. Дослідження цієї проблематики допомагає формувати нові підходи у практичній психології та освітньому процесі. Отже, вивчення емоційного інтелекту має велике значення для розроблення ефективних програм підтримки особистості.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз ролі емоційного інтелекту у структурі психосоціальних ресурсів особистості, а також розкриття його значення для забезпечення психологічної стійкості, ефективної міжособистісної взаємодії та гармонійного особистісного розвитку.

Одним із ключових аспектів проблеми емоційного інтелекту є визначення його структури та базових компонентів. У працях Д. Маєра, П. Саловея та Д. Карузо емоційний інтелект трактується як когнітивна здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій, що забезпечує ефективність адаптації [8]. Таку багатовимірність структури підкреслює і Р. Бар-Он, наголошує на поєднанні емоційних, міжособистісних і стресорегуляційних складників [6]. Обидва підходи сходяться на тому, що емоційний інтелект є інтегральним утворенням, важливим для психосоціального функціонування.

Важливою проблемою у вивченні емоційного інтелекту є його природа – когнітивна здібність чи особистісна риса. Якщо Д. Маєр, П. Саловея і Д. Карузо розглядають його як "mental ability", то К. Петрідес і А. Фернем пропонують інтерпретувати емоційний інтелект як рису особистості, що проявляється у стабільних патернах емоційних реакцій [9]. Це розмежування стало підґрунтям для створення різних психометричних інструментів, які дозволяють фіксувати як ситуативні, так і стабільні характеристики емоційного функціонування.

Ще одним значущим напрямом досліджень є зв'язок емоційного інтелекту із соціальною адаптацією та життєвим успіхом. Популяризаторський підхід Д. Гоулмана показав, що емоційні здібності можуть бути важливішими за академічний інтелект у сфері міжособистісної взаємодії та професійної реалізації [7]. Р. Бар-Он підкреслює роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості та соціальної компетентності [6]. Це свідчить про те, що емоційний інтелект функціонує як ресурс, що забезпечує успішну соціальну інтеграцію особистості.

Окремим аспектом виступають діагностика та вимірювання емоційного інтелекту. Значний внесок у цей напрям зробили Н. Шутте, Дж.М. Малоуф, Л.Е. Халл, які розробили одну з перших валідних методик оцінювання емоційної компетентності [10]. Цей інструмент став основою для розвитку більш складних опитувальників, які відображають як здібнісний, так і рисовий підходи. Саме завдяки таким методикам емоційний інтелект перетворився на практично вимірюваний показник, що широко використовується в дослідженнях і практиці.

Узагальнюючи, зарубіжні автори показують, що емоційний інтелект є багатовимірним феноменом,

який поєднує когнітивні здібності, особистісні риси та соціальні компетентності. Він визначає адаптивний потенціал людини, виступає вагомим психосоціальним ресурсом і може бути діагностованим і розвиненим у процесі навчання і професійної діяльності [6–10].

В українському науковому дискурсі проблема емоційного інтелекту розглядається насамперед у контексті його ресурсної та адаптивної функції. Так, Л. Лебедева підкреслює значення емоційного інтелекту як чинника соціальної адаптації особистості, наголошує на його ролі в налагодженні міжособистісних зв'язків і подоланні психологічних труднощів [3]. Подібний ресурсний підхід демонструє О. Кокун, який розглядає емоційний інтелект у ширшій системі психологічних ресурсів особистості та механізмів їх мобілізації для ефективного функціонування [2]. Обидва підходи вказують на практичну цінність розвитку емоційної компетентності як складника життєстійкості.

Окремий аспект становить аналіз структури та функцій емоційного інтелекту у працях українських учених. Зокрема, Е. Носенко та Н. Коврига заклали концептуальні засади вивчення цього феномену в Україні, виділили його базові функції та обґрунтували місце в системі психічних процесів [4]. Їхнє дослідження стало методологічною основою для подальших праць і сприяло формуванню національної традиції у вивченні емоційного інтелекту.

Важливою проблемою є також зв'язок емоційного інтелекту з особистісним розвитком у дорослому віці. М. Савчин розглядає його як один із психосоціальних ресурсів, що підтримує гармонійний розвиток і адаптацію особистості в період дорослості [5]. У його дослідженнях підкреслюється, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії та відповідального ухвалення рішень.

Не менш вагомим є аспект життєстійкості та стресостійкості, у якому емоційний інтелект виступає інтегральним ресурсом. Т. Кириленко в дисертаційній роботі доводить, що саме емоційний інтелект входить до системи ключових ресурсів життєстійкості особистості та визначає її здатність справлятися із труднощами [1]. Цей підхід дозволяє пов'язати розвиток емоційної компетентності з формуванням психологічної стійкості, що особливо актуально в умовах сучасних соціальних викликів.

Узагальнюючи результати українських досліджень, можна зробити висновок, що емоційний інтелект розглядається як багатокомпонентний психосоціальний ресурс, який забезпечує адаптацію, життєстійкість і гармонійний розвиток особистості. Він інтегрується в системі психологічних ресурсів, впливає на соціальну взаємодію та визначає здатність людини зберігати психічне здоров'я і ефективно функціонувати в суспільстві [1–5].

Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як один із ключових ресурсів, що забез-

печує цілісність і життєстійкість особистості. Його значення виходить за межі суто теоретичного аналізу, адже у практичній психології він виконує роль інструменту саморегуляції, гармонізації міжособистісних стосунків і підвищення соціальної компетентності. Коли ми говоримо про психосоціальні ресурси, то маємо на увазі здатність особистості використовувати власні психологічні й соціальні можливості для подолання труднощів, адаптації до змін і збереження благополуччя. У цьому контексті емоційному інтелекту належить особливе місце, оскільки він дозволяє людині усвідомлювати свої емоційні стани, конструктивно регулювати їх і водночас чутливо реагувати на переживання інших.

Практична цінність емоційного інтелекту полягає в тому, що він безпосередньо пов'язаний із життєвими ситуаціями, які потребують швидкого ухвалення рішень, гнучкого мислення і вміння будувати ефективну комунікацію. Людина з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміє, коли варто стримати власні емоції, а коли – дати їм вихід у прийнятній формі. Це дозволяє уникати конфліктів, підтримувати продуктивні стосунки й досягати узгоджених результатів у колективі. Водночас у ситуаціях підвищеної напруги, наприклад під час підготовки до іспиту або складних професійних переговорів, емоційний інтелект допомагає зменшити рівень тривожності та мобілізувати внутрішні ресурси.

Суттєвим аспектом є здатність емоційного інтелекту виконувати функцію ресурсу життєстійкості. Дослідження доводять, що люди, які вміють усвідомлювати й регулювати власні емоції, легше переносять кризові ситуації та швидше відновлюють психологічну рівновагу. Це має велике значення для сучасного суспільства, де постійно зростають темпи життя, інформаційні навантаження та соціальні виклики. Емоційний інтелект забезпечує людині не тільки здатність протистояти стресу, а й уміння використовувати його для розвитку. Коли людина розуміє, що хвилювання перед виступом може стати джерелом додаткової енергії, вона не бореться з емоціями, а інтегрує їх у власній діяльності [1].

У сфері освіти емоційний інтелект виявляється одним із найважливіших чинників ефективного навчання і виховання. Студенти з високим рівнем емоційної компетентності краще адаптуються до нових умов, легше налагоджують контакт із викладачами й одногрупниками, активніше беруть участь у колективних проєктах. Вони менше схильні до емоційного вигорання і демонструють вищу академічну мотивацію. Практика показує, що саме розвиток емоційного інтелекту може стати профілактикою навчальних невдач і засобом формування позитивного ставлення до майбутньої професії.

У професійній діяльності емоційний інтелект функціонує як ресурс соціальної ефективності. Роботодавці все частіше звертають увагу не лише на технічні знання чи формальну кваліфікацію пра-

цівника, а й на його здатність до ефективної комунікації, урегулювання конфліктів і роботи в команді. Працівники з високим рівнем емоційного інтелекту здатні швидше встановлювати довірливі стосунки із клієнтами, колегами та керівниками. Це забезпечує конкурентоспроможність і сприяє професійному зростанню. Особливо актуальною така якість є для фахівців соціономічних професій – психологів, педагогів, лікарів, соціальних працівників, де постійний контакт із людьми потребує високої чутливості й уміння управляти власними емоціями.

У практичній психології важливе місце належить діагностиці рівня емоційного інтелекту. Із цією метою використовуються як тести здібностей, так і опитувальники особистісних рис. У реальній практиці психолога важливо не лише зафіксувати рівень емоційної компетентності, а й визначити індивідуальні сильні та слабкі сторони клієнта.

Серед найвідоміших і найчастіше застосовуваних інструментів варто назвати Тест емоційного інтелекту Масра – Саловея – Карузо (далі – MSCEIT), який ґрунтується на когнітивному підході. Цей тест оцінює здатність індивіда розпізнавати емоції в обличчях і картинах, використовувати емоції для підтримки мислення, розуміти їхній розвиток і регулювати власний емоційний стан. Завдяки структурованому завданню MSCEIT дозволяє отримати показники чотирьох ключових гілок емоційного інтелекту, що робить його одним із найбільш валідних методів у світовій практиці. Його застосування особливо корисне в дослідженнях, спрямованих на вивчення когнітивних механізмів емоційної компетентності [8].

Іншим поширеним інструментом є опитувальник емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она (далі – EQ-i), який відображає рисовий підхід до розуміння емоційного інтелекту. Він дозволяє оцінювати такі складники, як міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом, самосприйняття та загальний настрій. EQ-i широко використовується в консультуванні, кадровому відборі, освітніх і корпоративних тренінгах, оскільки дає змогу отримати комплексний профіль емоційної компетентності особистості [6]. Також у практиці застосовуються інші інструменти, зокрема Шкала емоційного інтелекту Шутте (далі – SEIS), яка є зручною для швидкої діагностики та виявлення загального рівня емоційної обізнаності й емпатійності [10]. Отже, використання різних методик дозволяє поєднати глибину когнітивного аналізу із широтою оцінювання особистісних характеристик.

У практичному застосуванні особливу роль відіграють тренінгові програми розвитку емоційного інтелекту. Вони включають вправи з усвідомлення емоцій, розвиток емпатії, навчання ефективних стратегій подолання стресу та формування навичок конструктивного спілкування. Наприклад, методика «щоденник емоцій» дозволяє відстежувати динаміку власних переживань, виявляти тригери тривоги й аналізувати способи реагування. Техніки дихальної релаксації допомагають регулю-

вати інтенсивність емоційних проявів у стресових ситуаціях. Використання рольових ігор дає можливість моделювати складні комунікативні ситуації та відпрацьовувати нові поведінкові стратегії.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє також профілактиці психоемоційного виснаження. У світі, де високий темп життя часто призводить до перевантаження і емоційного вигорання, саме емоційна компетентність дозволяє людині своєчасно усвідомлювати власний стан і вживати заходів для відновлення. Практичні поради, як-от планування відпочинку, чергування навантажень і підтримка соціальних зв'язків, є важливими складниками емоційної саморегуляції. Це робить емоційний інтелект не лише ресурсом розвитку, а й засобом профілактики психологічних проблем.

Цінним напрямом роботи є застосування емоційного інтелекту у психологічному консультуванні. Психолог, який володіє високим рівнем емоційної компетентності, здатен краще відчувати стан клієнта, підбирати адекватні інтервенції та створювати атмосферу довіри. Консультативна практика підтверджує, що саме здатність до емпатії та емоційної регуляції підвищує ефективність допомоги. Водночас клієнт завдяки розвитку власного емоційного інтелекту отримує інструменти для самопомоги, що робить психологічну роботу більш результативною.

Варто підкреслити, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою. Його можна цілеспрямовано розвивати впродовж життя за допомогою як формальних освітніх програм, так і власних стратегій саморозвитку. Важливим є поєднання усвідомлення внутрішнього світу із практичними діями, які змінюють поведінку в щоденних ситуаціях. Наприклад, людина, яка вчиться усвідомлювати власні негативні емоції, із часом опановує способи їх конструктивного вираження. Це дозволяє поступово інтегрувати емоційний інтелект у систему психосоціальних ресурсів особистості.

Отже, емоційний інтелект є не лише теоретично значущим феноменом, а й практичним ресурсом психологічного здоров'я та соціальної ефективності. Його розвиток сприяє гармонійному особистісному зростанню, формуванню життєстійкості та здатності до ефективної взаємодії в умовах сучасного суспільства. Практико-орієнтований підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як інтегральну частину психологічної допомоги, освітніх програм і професійного становлення. Це робить його одним із найважливіших напрямів сучасної психології, який поєднує наукову обґрунтованість і практичну значущість.

Перспективи подальших досліджень у сфері емоційного інтелекту у структурі психосоціаль-

них ресурсів особистості пов'язані з необхідністю більш глибокого вивчення його взаємозв'язків із когнітивними та мотиваційними процесами. Важливим напрямом є розроблення та апробація нових діагностичних інструментів, що дозволять точніше визначати рівень емоційної компетентності в різних вікових і професійних групах. Доцільним є дослідження ефективності тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення життєстійкості та психологічного благополуччя. Перспективним також є аналіз культурних особливостей прояву емоційного інтелекту й вивчення його ролі у формуванні толерантності та соціальної згуртованості. Загалом подальші дослідження можуть сприяти впровадженню результатів у практичну психологію, освіту та систему психопрофілактики.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириленко Т. Емоційний інтелект у системі ресурсів життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
2. Кокун О. Психологічні ресурси особистості: механізми мобілізації та розвитку. Київ : Педагогічна думка, 2012. 256 с.
3. Лебедева Л. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2017. 220 с.
4. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, базові функції : монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2003. 298 с.
5. Савчин М. Психологія розвитку особистості у період дорослості. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2019. 312 с.
6. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. Suppl. P. 13–25.
7. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
8. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (3). P. 197–215.
9. Petrides K.V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15 (6). P. 425–448.
10. Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E., et al. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25 (2). P. 167–177.

Стаття надійшла в редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 16.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ, АГРЕСИВНОСТІ, ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ, ВИРАЖЕНОСТІ ТИПІВ ОСОБИСТІСНИХ АКЦЕНТУАЦІЙ В ОСІБ З ОЗНАКАМИ КОМП'ЮТЕРНО-ІГРОВОЇ АДИКЦІЇ

### FEATURES OF INDICATORS OF ANXIETY, AGGRESSIVENESS, PSYCHOEMOTIONAL STATE, AND EXPRESSIVENESS OF PERSONALITY ACCENTUATIONS IN INDIVIDUALS WITH SIGNS OF COMPUTER GAME ADDICTION

Статтю присвячено актуальній для сучасного інформаційного суспільства проблемі – комп'ютерній ігровій адикції. Зазначається, що інтернет-користувачі, інтернет-адикти та геймери вирізняються негативними психологічними характеристиками, що проявляється у спрощенні мови, ізоляціонізмі, складності у спілкуванні, схильності до негативізму, неадекватній самооцінці, стратегіях подолання, ціннісних орієнтаціях, плануванні, невмотивованості дії. Результати аналізу свідчать про те, що чоловіки, імовірно, є більш схильними до ігрової адикції, а пов'язані з нею прояви агресивності можуть переходити й у реальне життя. Аналіз гендерного розподілу респондентів за групами агресивності засвідчив, що чоловіча вибірка більше представлена у групах із середнім і високим рівнями агресивності. Високий відсоток чоловіків у групах із середнім і високим рівнями агресивності може вказувати на можливий вплив комп'ютерних ігор на прояв агресивної поведінки в чоловіків у реальному житті. Для людей із низьким рівнем адикції характерна відсутність високої агресивності, що кардинально відрізняє їх від вибірки респондентів із високим рівнем адикції. Встановлено кореляційні зв'язки між рівнем комп'ютерної адикції, що призводить до негативних наслідків, і непрямою агресією, фізичною агресією, підозрілістю. Отримані дані підтверджують гіпотезу про зв'язок між комп'ютерною ігровою залежністю та агресивністю, вказують на більш виражену агресивність серед людей із високим рівнем адикції від ігор.

Для респондентів із високим рівнем адикції найбільш характерним є високий рівень депресивності. Респонденти із високим рівнем адикції можуть використовувати комп'ютерні ігри як засіб саморегуляції і компенсації, для подолання стресу або негативних емоцій. Однак це може стати круговою проблемою, оскільки ігри можуть у кінцевому підсумку поглиблювати депресивні симптоми. І 85% респондентів із низьким рівнем депресивності потрапили до групи із низькою залежністю від комп'ютерних ігор.

**Ключові слова:** комп'ютерні ігри, ігрова залежність, агресивність, студенти, депресивність, стрес.

The article is devoted to a problem that is relevant to modern information society – computer game addiction. It is noted that Internet users, Internet addicts and gamers are distinguished by negative psychological characteristics, which manifests itself in simplified language, isolationism, communication difficulties, a tendency towards negativism, inadequate self-esteem, coping strategies, value orientations, planning, and unmotivated actions. The results of the analysis indicate that men are probably more prone to gaming addiction, and the associated manifestations of aggression can spill over into real life. An analysis of the gender distribution of respondents by aggression groups showed that the male sample is more represented in groups with medium and high levels of aggression. The high percentage of men in groups with medium and high levels of aggression may indicate the possible influence of computer games on the manifestation of aggressive behaviour in men in real life. People with low levels of addiction are characterised by a lack of high aggression, which radically distinguishes them from the sample of respondents with high levels of addiction. Correlations have been established between the level of computer addiction, which leads to negative consequences, and indirect aggression, physical aggression, and suspicion. The data obtained confirm the hypothesis of a link between computer game addiction and aggression, indicating more pronounced aggression among people with high levels of addiction to games.

Respondents with high levels of addiction are most likely to have high levels of depression. Respondents with high levels of addiction may use computer games as a means of self-regulation and compensation to overcome stress or negative emotions. However, this can become a circular problem, as games can ultimately exacerbate depressive symptoms. And 85% of respondents with low levels of depression fell into the group with low dependence on computer games.

**Key words:** computer games, gaming addiction, aggression, students, depression, stress.

УДК 159.9.07+316.6+616.89

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.17>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Сафін О.Д.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ORCID ID: 0000-0001-5745-8635

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, де високі технології та цифрові розваги стали невід'ємною частиною повсякденного життя, проблема ігрової адикції серед студентів стає все більш значущою та актуальною. Молоді люди, які активно використовують комп'ютери для навчання та дозвілля, особливо схильні до ризику розвитку адикції. Студентські роки є періодом значних

змін і викликів, і в цьому контексті багато молодих людей звертаються до відеоігор як до засобу релаксації, втечі від стресу до віртуального світу, де вони можуть реалізувати власні фантазії і задовольнити потреби у пригодах і соціальних взаємодіях.

Відповідно до DSM-5, розлади, пов'язані з інтернет-іграми, є реальним клінічним діагнозом

і встановлюються шляхом підтвердження п'яти (або більше) із дев'яти запропонованих критеріїв: захоплення онлайн-/офлайн-іграми; виникнення неприємних симптомів у разі припинення ігор; необхідність проводити все більше часу за іграми; безрезультатні спроби контролювати участь в іграх; втрата інтересу до попередніх захоплень і розваг у результаті ігор, за винятком ігор; триваюче надмірне використання ігор, незважаючи на знання психосоціальних проблем; обман членів сім'ї, терапевтів або інших осіб щодо кількості ігор; використання ігор для втечі або зняття негативного настрою; постановка під загрозу або втрата значущих відносин, роботи, освіти або можливості кар'єрного зростання через участь в іграх [1].

Дослідження останніх років показують тривожні тенденції у сфері комп'ютерної адикції серед студентів. Комп'ютерно-ігрова залежність становить серйозну загрозу для здоров'я і благополуччя студентів. Її наслідки зачіпають різні аспекти їхнього життя, від фізичного й психічного здоров'я до соціальних взаємодій і академічної успішності. Водночас існують і протилежні погляди на комп'ютерні ігри як на явище, не шкідливе, а корисне, якщо підходити до процесу організації гри із правильних позицій. Систематичний огляд впливу кіберспорту на стрес дає уявлення про проблемну сторону кіберспорту й передбачає, що майбутні дослідження мають бути спрямовані на пошук шляхів профілактики геймінгу, як чинника виникнення адикції [4]. Вищезазначене послужило підставою для дослідження особливостей комп'ютерно-ігрової адикції у студентів.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У дослідженні Д. Каур, С. Кумар, С. Бараух статистичний аналіз даних виявив порівняно значний рівень агресії, депресії та суїцидальних думок серед студентів, які були залучені в надмірні онлайн-ігри, порівняно зі студентами, які не були залучені до онлайн-ігор, що дозволяє припустити необхідність контролю надмірної залученості студентів в онлайн-ігрову культуру [3]. С.М. Койн, Л.А. Стокдейл, В. Уорбертон, Д.А. Джентіле, К. Янг і Б.М. Меррілл виявили більш високий рівень депресії, агресії, сором'язливості, проблемного використання мобільних телефонів і тривожності, ніж у групах із низькою залежністю від відеоігор [5].

Дослідження комп'ютерної адикції у студентів, проведене китайськими вченими, виявило низку показників, зумовлених розладом, пов'язаним з інтернет-іграми (IGD) – більша кількість ігрового часу, погіршення успішності, відмова від інших видів діяльності, втрата контролю, «ломки» та інше [2]. Дослідження показало найбільш виражені негативні характеристики, пов'язані з низькою надійністю переробки інформації, низькою витривалістю і здатністю до диференціації в ЦНС, а також зниженим селективним сприйняттям інформації в респондентів із зафіксованими ознаками інтернет-адикції.

Також виявлено, що інтернет-користувачі, інтернет-адикти та геймери вирізняються негативними психологічними характеристиками, що проявляється у спрощенні мови, ізоляціонізмі, складаності у спілкуванні, схильності до негативізму, неадекватній самооцінці, стратегіях подолання, ціннісних орієнтаціях, плануванні, невмотивованості дій.

**Мета статті** – виявити деякі особливості студентів ЗВО, пов'язані з комп'ютерно-ігровою адикцією.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

У дослідженні використано авторський опитувальник «Комп'ютерно-ігрова залежність», який спрямовано на виявлення респондентів, схильних до комп'ютерно-ігрової адикції, окрім цього, він містить шкали агресивності та депресії. Опитування здійснювалось онлайн на програмній платформі Qualtrics. Анкетування проводилося анонімно; метод статистичної обробки даних полягав у вивченні середнього значення, процентного співвідношення розподілу по групах. Для визначення достовірності відмінностей по групах було застосовано метод кутового перетворення Фішера (критерій  $\phi^*$ ). У дослідженні взяли участь 198 студентів віком 17–35 років (жінки – 153, чоловіки – 45).

Аналіз результатів дослідження дозволив розділити респондентів на три групи за рівнями ігрової адикції. До групи з низьким рівнем ігрової адикції ввійшли респонденти, які набрали 4–6 балів. Цю групу характеризує таке: респонденти з низьким рівнем ігрової адикції, імовірно, виявляють більшу гнучкість в управлінні власним часом і балансуванні різних аспектів власного життя. Вони, можливо, більш схильні до різноманітних видів дозвілля та активностей, виходячи за межі віртуального світу комп'ютерних ігор.

До групи із середнім рівнем ігрової адикції ввійшли респонденти, які набрали 7–9 балів. Для них характерні такі риси: вони мають помірний інтерес до комп'ютерних ігор, який може впливати на їхній розподіл часу й пріоритети в повсякденному житті. Ця група може проявляти баланс між віртуальним і реальним світом, проте іграм все одно відведено істотну частину їхнього вільного часу.

Студенти, які потрапили до групи з високим рівнем ігрової адикції і отримали 10–12 балів, можуть проявляти характеристики, які свідчать про серйозний вплив комп'ютерних ігор на їхню поведінку й спосіб життя. Тобто вони досить часто проводять час за комп'ютерними іграми. Рівень адикції супроводжується зниженням активності в реальному житті, зокрема й щодо навчальних і соціальних обов'язків. Також ігрова залежність впливає на емоційний стан респондентів, спричиняє стрес, роздратування або депресію в разі відсутності доступу до ігор або невдач в ігровому процесі. На рис. 1 представлено процентний розподіл респондентів за рівнями ігрової адикції.

Більшість респондентів (88%) було віднесено до групи з низьким рівнем адикції. До цієї групи потрапили студенти, які заперечили такі твер-

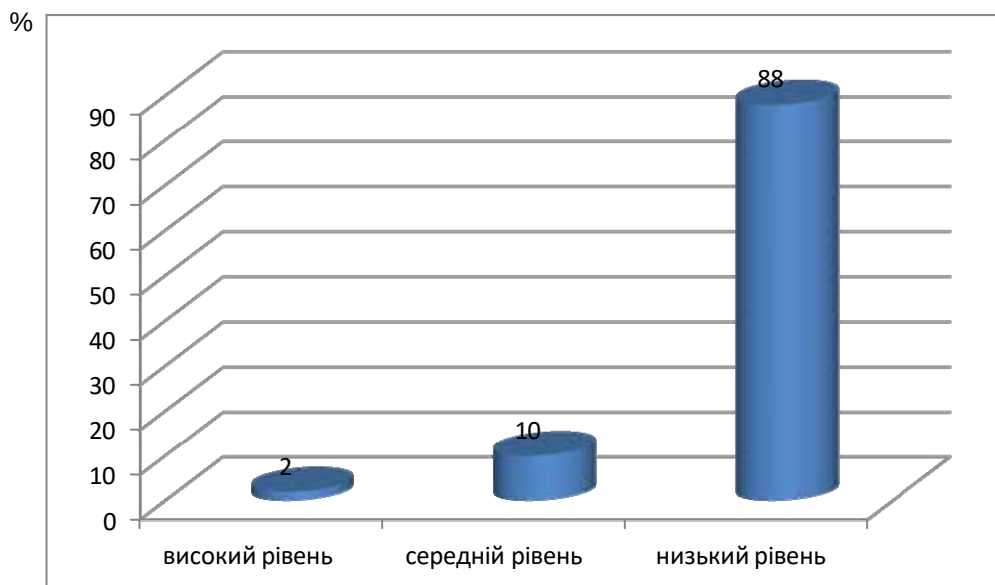


Рис. 1. Гістограма процентного розподілу респондентів за рівнями ігрової адикції

дження: «Я витрачаю більше часу на комп'ютерні/мобільні ігри, ніж планував»; «Мені важко контролювати власний час, проведений за комп'ютерними/мобільними іграми»; «Комп'ютерні/мобільні ігри ускладнюють виконання мною власних обов'язків і зобов'язань»; «Комп'ютерні/мобільні ігри впливають на мої стосунки з оточенням». 2% респондентів було віднесено до групи з високим рівнем адикції.

Також було проведено аналіз гендерного розподілу респондентів за рівнями адикції. Аналіз гендерного розподілу респондентів за групами адикції (рис. 2) засвідчив, що кількість респондентів чоловічої статі переважає у групах із середнім (24%) і високим (7%) рівнями ігрової адикції.

Це свідчить про те, що для чоловіків більш характерною є ігрова залежність. Цей факт підтверджується дослідженнями, які відзначали перевагу представленості геймерів із тривалим стажем у чоловічій частині молодіжного сегмента аудиторії комп'ютерних ігор. Практично відсутні новачки, які грають менше одного року або менше трьох років.

За критерієм  $\phi^*$  значущості відмінностей між чоловіками і жінками не виявлено ( $\phi^* - 1,415$ ). Дослідження компанії "Newzoo" відображають загальносвітову тенденцію фемінізації аудиторії комп'ютерних ігор, що дещо відрізняється від отриманих результатів даного опитування – респонденти-жінки набагато рідше відзначали в себе наявність адикції від комп'ютерних ігор [6]. Це свідчить

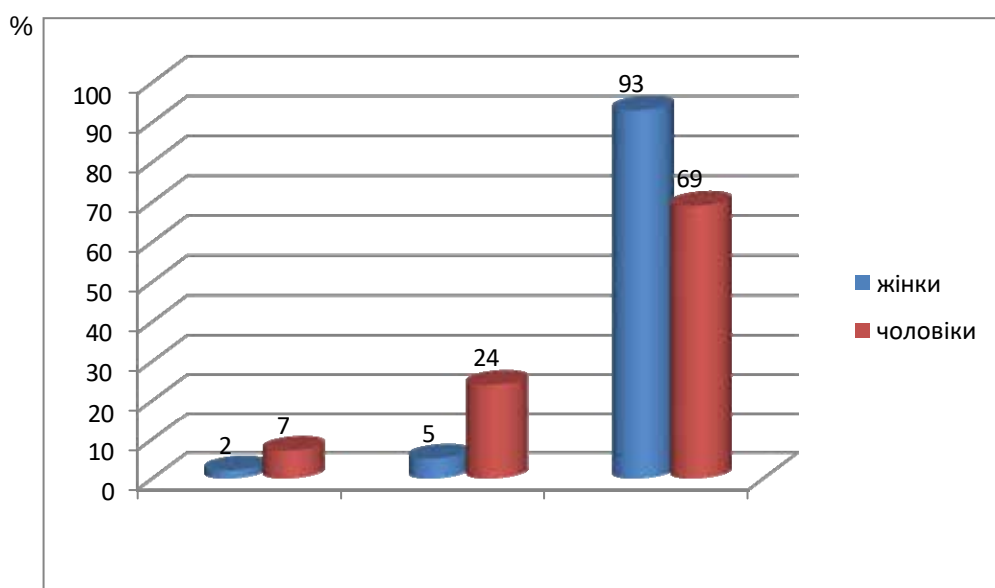


Рис. 2. Гістограма процентного розподілу респондентів за рівнями ігрової адикції з урахуванням гендеру

про те, що жінки мають більш різноманітні дозвіл-леві практики (не лише геймінг), ніж чоловіки.

Наступний етап дослідження передбачав вивчення особливостей особистісних характеристик (агресивність, депресивність) у респондентів із різними рівнями ігрової адикції.

Аналіз результатів опитування дозволив розділити всіх респондентів за трьома рівнями агресивності. До групи з низьким рівнем агресивності ввійшли респонденти, які набрали 2 і менше балів. Респонденти цієї групи схильні до більш спокійної і неворожої поведінки в різних ситуаціях. Респонденти, що ввійшли до групи із середнім рівнем агресивності, які набрали 3 бали, демонструють помірний прояв агресивної поведінки в деяких ситуаціях. Респонденти, що ввійшли до групи з високим рівнем агресивності й набрали 4–5 балів, виявляють окремі риси, пов'язані з інтенсивним рівнем агресивної поведінки. Студенти з високим рівнем агресивності, які грають у комп'ютерні ігри, можуть проявляти агресивну поведінку не лише у віртуальному світі, але й у реальному житті, особливо в ситуаціях підвищеної напруги або конфлікту.

На рис. 3 представлено процентний розподіл респондентів за рівнем ігрової агресивності.

Більшість студентів (56%) було віднесено до групи з низьким рівнем агресивності. До цієї групи потрапили студенти, які заперечили твердження «Я схильний до прояву агресії під час комп'ютерної/ мобільної гри», та негативно відповіли на питання «Чи впливає агресивна поведінка в комп'ютерних/ мобільних іграх на вашу поведінку в реальному житті?» 18% респондентів було віднесено до групи з високим рівнем агресивності.

Аналіз гендерного розподілу респондентів за групами агресивності (рис. 4) засвідчив, що чоловіча вибірка більше представлена у групах із

середнім (44%) і високим (29%) рівнями агресивності.

Зокрема, високий відсоток чоловіків у групах із середнім і високим рівнями агресивності може вказувати на можливий вплив комп'ютерних ігор на прояв агресивної поведінки в чоловіків у реальному житті. За критерієм  $\phi^*$  значущість відмінностей між чоловіками і жінками існує –  $\phi^*$  ( $p < 0,05 = 2,006$ ).

Аналіз розподілу респондентів із різним рівнем агресивності у трьох групах залежної поведінки показав такі результати (рис. 5).

Зокрема, високий відсоток чоловіків у групах із середнім і високим рівнями агресивності може вказувати на можливий вплив комп'ютерних ігор на прояв агресивної поведінки в чоловіків у реальному житті. За критерієм  $\phi^*$  значущість відмінностей між чоловіками і жінками існує –  $\phi^*$  ( $p < 0,05 = 2,006$ ).

Аналіз розподілу респондентів із різним рівнем агресивності у трьох групах залежної поведінки показав такі результати (рис. 5).

Гістограма демонструє, що для людей із низьким рівнем адикції характерна відсутність високої агресивності (0%), що кардинально відрізняє їх від вибірки респондентів із високим рівнем адикції (60%). За критерієм  $\phi^*$  значущість відмінностей між високим рівнем агресії та високим рівнем адикції існує –  $\phi$ -критерій\* ( $p < 0,01 = 2,624$ ). Цей факт підтверджує припущення про те, що існують кореляційні зв'язки між рівнем комп'ютерної адикції, що призводить до негативних наслідків, і непрямою агресією, фізичною агресією, підозрілістю. Отже, представлені дані підтверджують гіпотезу про зв'язок між комп'ютерною ігровою залежністю та агресивністю, вказує на більш виражену агресивність серед людей із високим рівнем адикції від ігор.

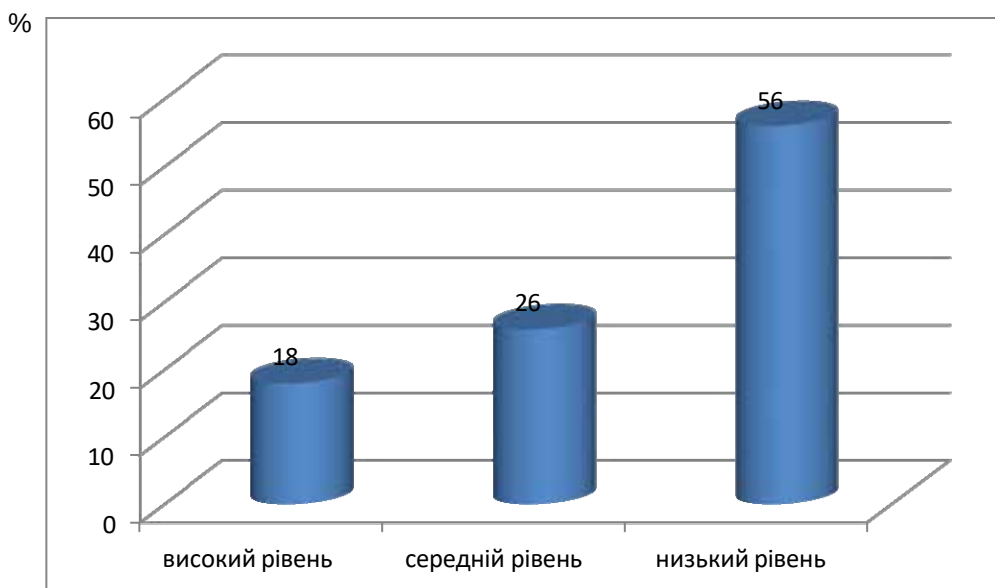


Рис. 3. Гістограма процентного розподілу всіх респондентів вибірки за рівнями агресивності

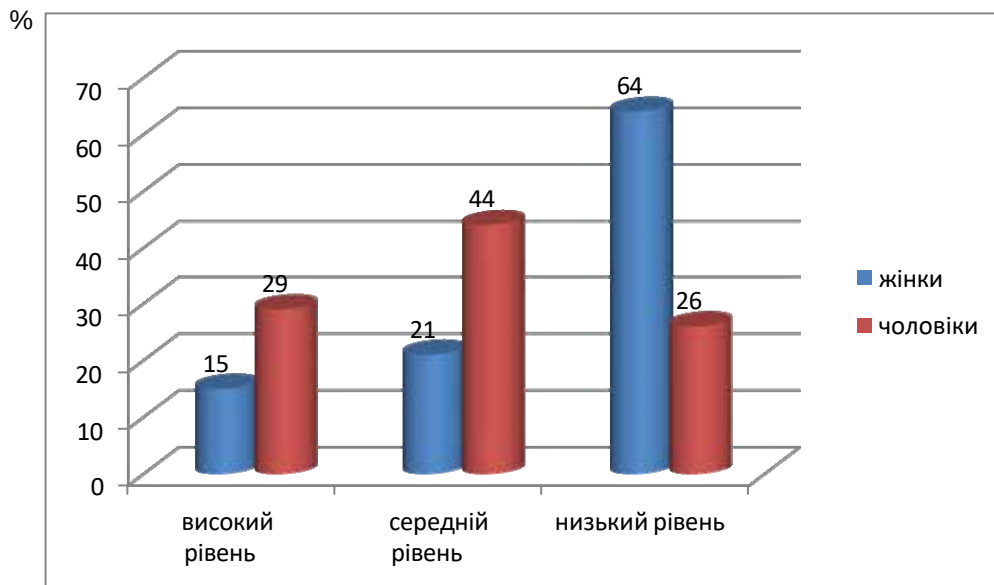


Рис. 4. Гістограма процентного розподілу респондентів за рівнями агресивності з урахуванням гендеру

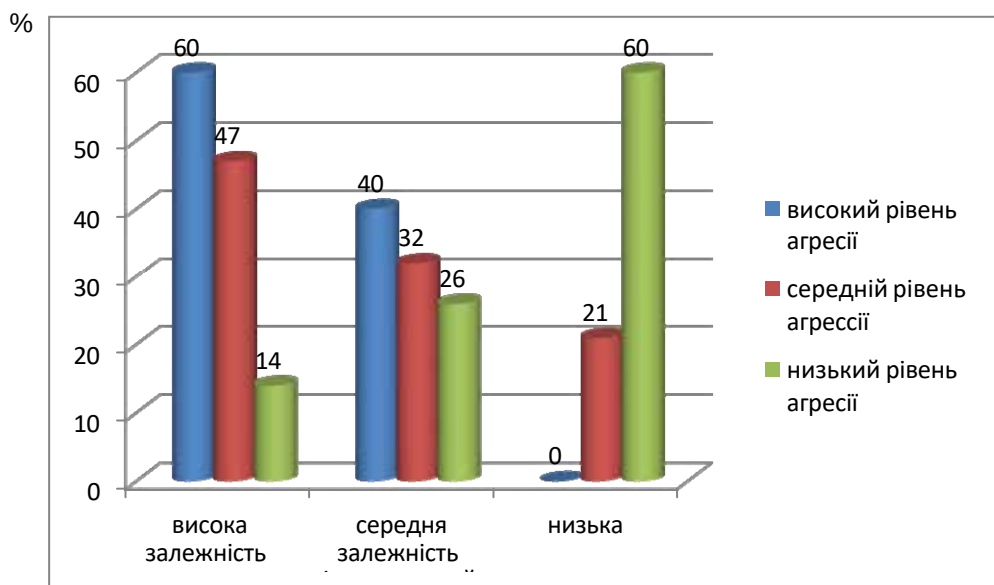


Рис. 5. Гістограма процентного розподілу респондентів за рівнями адикції з урахуванням рівня агресії

На наступному етапі дослідження фокус було спрямовано на вивчення взаємозв'язку між комп'ютерною ігровою залежністю та рівнем депресивності в респондентів. На рис. 6 представлено розподіл респондентів за групами з низьким, середнім і високим рівнями депресивності.

Більшість студентів (80%) було віднесено до групи з низьким рівнем депресивності. Група респондентів із низьким рівнем депресивності, оціненим на рівні 3–4 бали, являє собою підгрупу з більш сприятливим емоційним станом. До цієї групи потрапили студенти, які заперечили такі твердження: «Після тривалих комп'ютерних/мобіль-

них ігрових сесій я відчуваю себе пригніченим»; «Комп'ютерні/мобільні ігри можуть погіршувати мій настрій»; «Я помічаю, що після комп'ютерної/мобільної гри в мене бувають періоди смутку».

Розглянемо характеристики, які можуть бути характерними для цієї групи: мають більш стійку емоційну стабільність, що може позначатися на їхньому загальному емоційному благополуччі, позитивне сприйняття життя, здатність до соціальної активності. 1% респондентів було віднесено до групи з високим рівнем депресивності. Аналіз гендерного розподілу респондентів за групами депресивності подано на рис. 7.

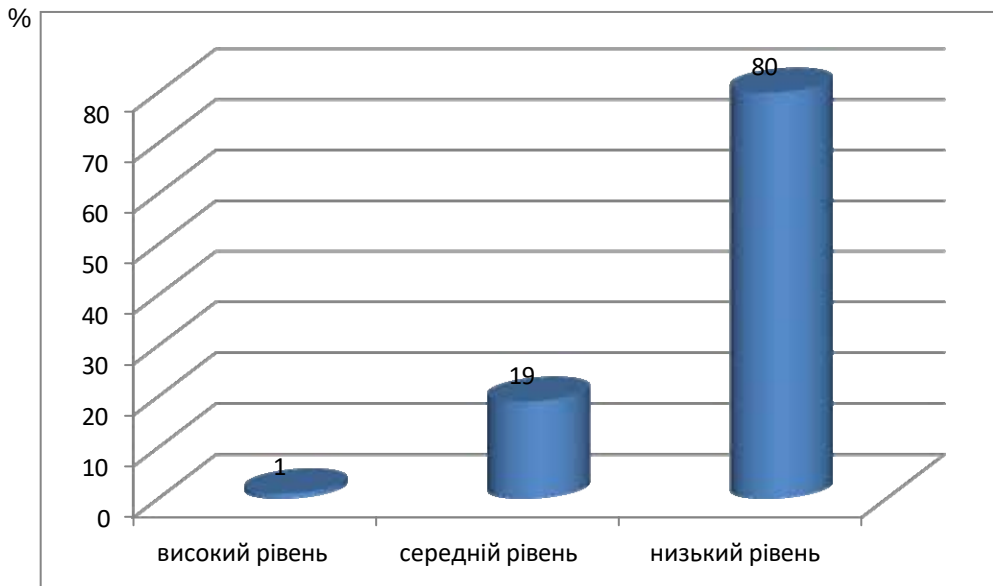


Рис. 6. Гістограма процентного розподілу всіх респондентів вибірки за рівнями депресивності

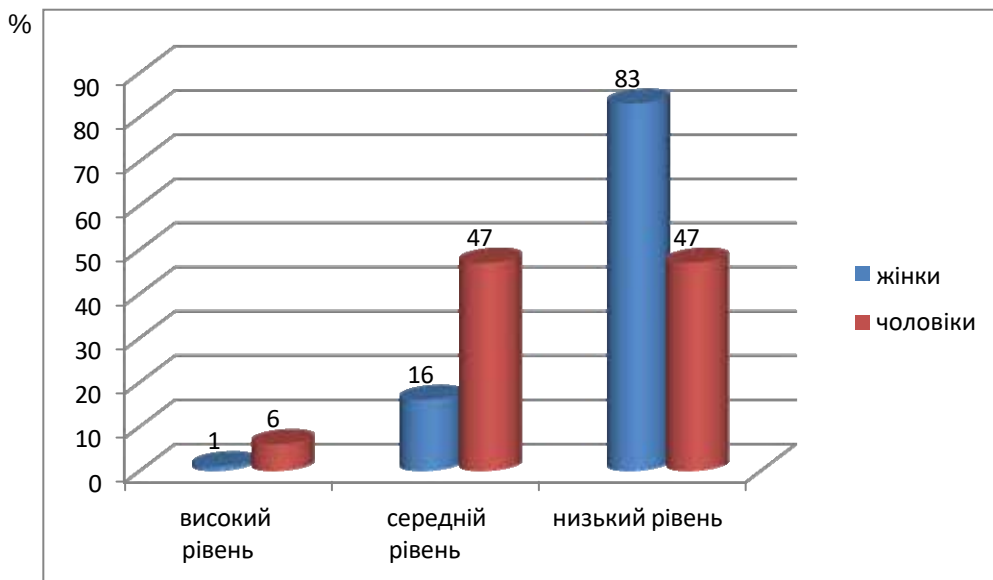


Рис. 7. Гістограма процентного розподілу респондентів за рівнями депресивності з урахуванням гендеру

Аналіз показав, що чоловіча вибірка більше представлена у групах із середнім (47%) і високим (6%) рівнями депресивності.

Такий розподіл чоловіків і жінок є досить цікавим, оскільки основний масив наукових досліджень у галузі депресії свідчить про те, що депресивний стан є більш характерним для жіночої популяції.

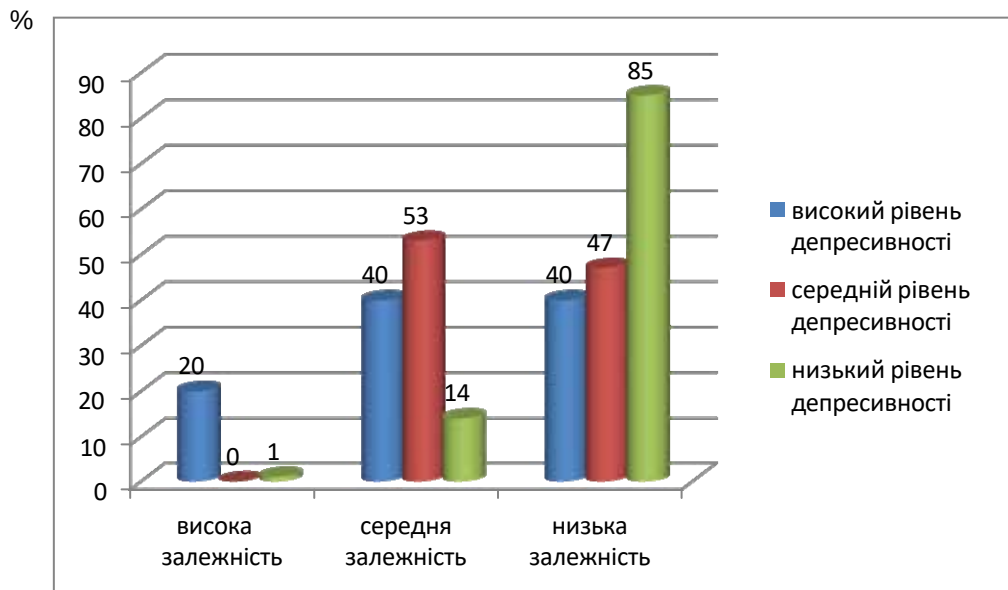
Також є дані про те, що чоловіки рідше звертаються по допомогу, їхні депресивні розлади характеризуються вираженістю ауто- і гетероагресивної поведінки, імпульсивністю і схильністю до вживання психоактивних речовин.

Аналіз рис. 8 показує, що для респондентів із високим рівнем адикції найбільш характерним є високий рівень депресивності. За критерієм  $\phi^*$

значущості відмінності між респондентами з високими рівнями депресивності й адикції і низькими рівнями депресивності й адикції є достатньо істотними –  $\phi$ -критерій\* ( $p < 0,01 = 5,15$ ).

Респонденти з високим рівнем адикції можуть використовувати комп'ютерні ігри як засіб саморегуляції і компенсації, для подолання стресу або негативних емоцій. Однак це може стати круговою проблемою, оскільки ігри можуть у кінцевому підсумку поглиблювати депресивні симптоми. І 85% респондентів із низьким рівнем депресивності потрапили до групи з низькою залежністю від комп'ютерних ігор.

**Висновки.** Визначено масштаби проблеми ігрової адикції серед студентів, включаючи виявлення частоти та тривалості ігрової активності,



**Рис. 8. Гістограма процентного розподілу респондентів за рівнями адикції з урахуванням рівня депресивності**

а також прояв агресивності та стану пригніченості за наявності ігрової адикції. Наведено свідчення зв'язку між комп'ютерною ігровою залежністю і агресивністю, вказано на більш виражену агресивність серед людей із високим рівнем адикції від ігор. За результатами дослідження вдалося виявити особистісні й емоційні особливості студентів, що виявляються в більш високому рівні тривожності й агресивності, більш низьких значеннях щодо психоемоційного стану, більш виражених за емоційним забарвленням типом особистісних акцентуацій, ніж у студентів, які не мають ігрової комп'ютерної адикції. Результати дослідження вказують на потенційні негативні впливи ігрової комп'ютерної адикції на особистісні й емоційні характеристики студентів. Виявлено психологічні чинники, які можуть сприяти формуванню адикції від комп'ютерних ігор – індивідуально-особистісні чинники та чинники соціального оточення. Отримані результати дають можливість стверджувати, що чоловіча вибірка є більш схильною до ігрової адикції, а пов'язані з нею прояви агресивності можуть переходити й у реальне життя.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition. Text Revision. DSM-5-TR™. URL: <https://www.mredscircleoftrust.com/storage/app/media/DSM%205%20TR.pdf>

2. Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder / T. Luo et al. *Front Psychiatry*. 2022. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpsy.2021.777397

3. Kaur Dr., Kumar S., Baruah S. Effect of excessive online gaming on the aggression, depression, and suicidal ideation of senior secondary school students of assam. *International Journal of Early Childhood Special Education*. 2023. № 13 (02). DOI: 10.48047/INT-JECSE/V13I2.211257

4. Palanichamy T., Kumar Sh. M., Sahu M. Influence of Esports on stress: A systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*. 2020. № 29 (2). P. 191–199. DOI: 10.4103/ipj.ipj\_195\_20

5. Pathological video game symptoms from adolescence to emerging adulthood: A 6-year longitudinal study of trajectories, predictors, and outcomes / S.M. Coyne et al. *Developmental Psychology*. 2020. № 56 (7). P. 1385–1396. DOI: 10.1037/dev0000939

6. Women Account for 46% of All Game Enthusiasts: Watching Game Video Content and Esports Has Changed How Women and Men Alike Engage with Games. *Newzoo*. URL: <https://newzoo.com/resources/blog/women-account-for-46-of-all-game-enthusiasts-watching-game-video-content-and-esports-has-changed-how-women-and-men-alike-engage-with-games>

Стаття надійшла в редакцію: 13.09.2025

Стаття прийнята: 24.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ НАСЛІДКІВ У ПОЖЕЖНИКІВ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

## HARDINESS AS A RESOURCE FOR OVERCOMING MALADAPTIVE CONSEQUENCES AMONG FIREFIGHTERS-RESCUERS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE

У статті представлено результати емпіричного дослідження рівня психологічної життєстійкості пожежників-рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій із різним ступенем залученості до професійної діяльності в умовах ризику.

Вибірку становили дві групи респондентів: група 1 – 92 пожежників-рятувальників Київської області, які виконують професійні обов'язки в зоні відчуження та зоні обов'язкового відселення ЧАЕС, та група 2 – 83 пожежники-рятувальники Сумської і Харківської областей, які працюють у регіонах із підвищеним рівнем небезпеки. Для діагностики використано коротку версію тесту життєстійкості (В. Олєфір, М. Кузнєцов, С. Павлов).

Результати статистичного аналізу (t-критерій Стьюдента) показали, що рятувальники групи 1 мають вищий загальний рівень життєстійкості, а також більш виражені показники залученості та контролю порівняно з колегами із групи 2. Водночас відмінностей у показнику прийняття ризику між групами не виявлено, що може свідчити про універсальний характер цієї професійної якості.

Отримані дані підтверджують залежність психологічної життєстійкості від специфіки професійного середовища та рівня стресового навантаження. Практичне значення дослідження полягає у визначенні необхідності впровадження програм психологічної підтримки та розвитку життєстійкості серед рятувальників, особливо тих, хто працює в умовах підвищеної небезпеки.

Наше дослідження підкреслює актуальність проблеми психологічної дезадаптації рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій у воєнних умовах та водночас демонструє ключову роль життєстійкості як ресурсу подолання її наслідків. Отримані результати обґрунтовують необхідність подальших наукових розвідок і практичних заходів, спрямованих на підтримку та розвиток життєстійкості рятувальників. Дослідження також може стати підґрунтям для розроблення цільових тренінгових програм, що підвищуватимуть рівень адаптивності та психологічної готовності до роботи в умовах хронічного стресу.

**Ключові слова:** життєстійкість, пожежники-рятувальники, дезадаптація, психологіч-

ний ресурс, умови підвищеного ризику, професійне навантаження, адаптація.

The article presents the results of an empirical study of the level of psychological hardiness among firefighters-rescuers of the State Emergency Service of Ukraine with different degrees of involvement in professional activities under risk conditions.

The sample consisted of two groups of respondents: Group 1 – 92 firefighters-rescuers from the Kyiv region who perform their professional duties in the Chernobyl exclusion zone and the mandatory resettlement zone and Group 2 – 83 firefighters-rescuers from the Sumy and Kharkiv regions working in areas with an increased level of danger. To assess hardiness, the short version of the Hardiness Test developed by V. Olefir, M. Kuznetsov, and S. Pavlov was used.

The results of statistical analysis (Student's t-test) showed that Group 1 rescuers demonstrated higher overall levels of hardiness, as well as more pronounced indicators of commitment and control, compared to their colleagues from Group 2. At the same time, no significant differences were found between the groups in the risk acceptance indicator, which may indicate the universal nature of this professional quality.

The findings confirm the dependence of psychological hardiness on the specifics of the professional environment and the level of stress exposure. The practical significance of the study lies in identifying the necessity of implementing psychological support programs and hardiness development among rescuers, especially those working under conditions of increased danger.

Our research emphasizes the relevance of the problem of psychological maladaptation among SESU rescuers in wartime conditions and simultaneously demonstrates the key role of hardiness as a resource for overcoming its consequences. The obtained results justify the need for further scientific research and practical interventions aimed at supporting and developing hardiness among rescuers. The study may also serve as a basis for the development of targeted training programs to enhance the level of adaptability and psychological readiness to work under conditions of chronic stress.

**Key words:** hardiness, firefighters-rescuers, maladaptation, psychological resource, high-risk conditions, professional workload, adaptation.

УДК 159.9:331

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.18>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Сергієнко І.В.**

ад'юнкт докторантури, ад'юнктури  
Національний університет цивільного захисту України

ORCID ID: 0009-0008-4130-2992

**Вступ.** Професійна діяльність рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) відзначається високим рівнем психоемоційного напруження та постійною загрозою для життя і здоров'я. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах воєнних дій, коли рятувальники ДСНС, поряд із виконанням службових завдань, змушені діяти у прифронтових зонах

під впливом бойових чинників. За таких обставин різко зростає ризик розвитку дезадаптивних реакцій, що проявляються у зниженні психологічної адаптації, професійному вигоранні, тривожних і депресивних симптомах.

Останніми роками у психології розширився ресурсний підхід, що бере свій початок з гуманістичної психології. У його центрі – вивчення кон-

структивного потенціалу особистості, що забезпечує можливість протистояти складним життєвим ситуаціям. Саме тому особливого значення набуває дослідження життєстійкості як ресурсу адаптації в умовах суспільних трансформацій і умовах невизначеності [1, с. 36].

Одним із ключових ресурсів подолання наслідків хронічного стресу та збереження професійної ефективності вважається психологічна життєстійкість. Це інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність людини зберігати внутрішній баланс, контролювати власні дії та сприймати труднощі як можливості для розвитку. Сучасні дослідження підтверджують її захисну роль у протидії дезадаптації, особливо у професіях із високим рівнем ризику.

Попри значну кількість робіт, присвячених впливу стресових факторів на психіку працівників екстремальних професій, питання основних відмінностей життєстійкості рятувальників близьких до бойових дій і віддалених підрозділів залишається не досить розкритим. Це зумовлює необхідність емпіричного вивчення психологічних ресурсів, що можуть сприяти подоланню дезадаптивних наслідків служби, а також визначення особливостей життєстійкості в умовах сьогодення.

Життєстійкість особистості можна визначити як здатність ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням до гармонійного життя. У складних умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, знаходить власний шлях до відновлення балансу [2].

Концепцію життєстійкості вперше запропонував С. Мадді, який визначив її як особливе особистісне утворення, що відображає психологічну живучість і ефективність, зумовлену мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [3].

Водночас лишається відкритим питання диференціації профілів життєстійкості в межах однієї професії. Попередні дослідження здебільшого порівнюють рятувальників із представниками інших професій або із загальною вибіркою населення, рідше – усередині системи (наприклад, прифронтові та тилові підрозділи). Отже, сучасний стан наукової проблеми визначає:

- наявність переконливих доказів захисної ролі життєстійкості для психічного здоров'я пожежників-рятувальників;

- потребу у внутрішньо-професійних порівняннях з урахуванням умов служби (близьких до зони бойових дій / віддалених від зони підрозділів);

- методологічну доцільність використання валідизованих українських інструментів для вимірювання життєстійкості. Це й визначає наукову нішу дослідження та його практичну значущість для організації психологічного забезпечення в системі ДСНС України.

**Мета дослідження** – визначити особливості психологічної життєстійкості пожежників-рятувальників ДСНС України в різних умовах служби, визна-

чити її роль як ресурсу подолання дезадаптивних наслідків професійної діяльності у воєнний час.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна реальність створює численні травматичні ситуації, серед яких війна є гіперекстремальним фактором, що виходить за межі «нормального людського досвіду». Для рятувальників ДСНС навантаження часто перевищують людські можливості, що руйнує звичні моделі поведінки та провокує дезадаптивні наслідки [4].

Дезадаптація в цьому контексті постає як збій у механізмах психічного пристосування за хронічного стресу, що проявляється у зниженні працездатності, тривожності й емоційній нестабільності [5, с. 62]. Дезадаптація розглядається як процес зниження здатності людини до пристосування до умов життєдіяльності загалом або до окремих специфічних ситуацій. Вона може мати прихований характер і залишатися малопомітною для оточення, проте призводить до суттєвих внутрішніх труднощів і негативних наслідків для особистості. У більш виражених формах дезадаптація проявляється як повна неспроможність ефективно функціонувати чи пристосовуватися до конкретних умов [6, с. 18].

Важливим супутнім явищем є професійне вигорання, яке, за умов постійних ризиків і невизначеності, значно обмежує адаптаційний потенціал рятувальників. Ю.В. Ільченко виокремлює три рівні дезадаптації – від ситуативних реакцій до стійких порушень адаптаційних функцій організму, що в перспективі може призводити до психосоматичних захворювань [3]. Отже, наукові дані підтверджують: екстремальні умови служби сприяють розвитку психосоціальної дезадаптації, вигорання є її типовим проявом, а наявність психологічних ресурсів виступає ключовою умовою збереження психічного здоров'я та професійної ефективності [7, с. 53].

У цьому контексті особливого значення набуває феномен життєстійкості (*hardiness*), уперше описаний С. Мадді та С. Кобейс у 1980-х рр. У закордонних джерелах він тлумачиться як «витривалість», «стійкість» і визначається як інтегральна особистісна риса, що дозволяє зберігати внутрішній баланс і гармонію у кризових обставинах [3].

Життєстійкість трактується не як пасивне пристосування, а як активне перетворення обставин, що ґрунтується на цінностях і моральних орієнтирах. Вона дозволяє перетворювати труднощі на нові можливості, підвищує стрес-опору й сприяє особистісному зростанню. Класична модель С. Мадді включає три складники: *commitment* (залученість), що формує відчуття сенсу життя; *control* (контроль), який забезпечує віру в можливість впливати на події; *challenge* (виклик), що дозволяє розглядати труднощі як шлях до розвитку [10, с. 59].

Життєстійкість як психологічний феномен привертає увагу дослідників завдяки своїй важливій ролі в подоланні труднощів і адаптації до стресо-

вих ситуацій. Вітчизняна та зарубіжна психологічна наука розробила різні підходи до розуміння та визначення цього поняття, що зумовлено як теоретичними традиціями, так і соціокультурними особливостями.

У вітчизняній українській психології життєстійкість часто розглядається через призму особистісного зростання, здатності до саморегуляції та подолання криз. Зокрема, дослідники наголошують на значенні соціальних зв'язків, підтримки та виховання в адаптації до життєвих труднощів. Важливими аспектами є взаємодія із соціальним середовищем і здатність індивіда мобілізувати внутрішні ресурси [9, с. 32].

Сучасні дослідження підкреслюють, що працівники екстремальних професій із високим рівнем життєстійкості частіше зберігають емоційну стабільність, рідше стикаються із проявами депресії та вигорання, а також демонструють вищі показники професійної результативності [9].

У професійному контексті діяльності рятувальників життєстійкість виступає стабілізаційним фактором, що протидіє розвитку дезадаптивних реакцій і сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки у кризових ситуаціях. За даними сучасних робіт, саме життєстійкість є предиктором успішної адаптації до воєнних умов служби та збереження психологічного благополуччя рятувальників [11].

Під час виконання дій за призначенням пожежника-рятувальника може опинитися в умовах, коли виконання професійних обов'язків надзвичайно ускладнене високим ступенем фізичної небезпеки та цілком залежить від його спроможності та навичок обрати оптимальну лінію поведінки та дій, щоб виконати професійне завдання. Таку ситуацію можна назвати критичною, коли суб'єкт стикається з неможливістю реалізувати свої цілі та завдання, задовольнити потреби або наявний конфлікт мотивів, прагнень, цінностей та іншого [12, с. 44].

Отже, феномен життєстійкості можна розглядати як ключовий особистісний ресурс подолання дезадаптації та професійного вигорання. Він забезпечує баланс між внутрішніми можливостями особистості та зовнішніми вимогами служби, що особливо важливо для працівників ДСНС України, які діють у прифронтових регіонах. Практичне значення вивчення цього феномену полягає у створенні програм психологічної підтримки та тренінгів розвитку життєстійкості, які можуть істотно підвищити ефективність та безпеку їхньої професійної діяльності [13].

Таким чином, життєстійкість варто розглядати як складний особистісний феномен, що поєднує здатність протистояти труднощам, адаптуватися до змін і підтримувати стійку мотивацію до розвитку. Вона є частиною ширших концептів, як-от життєздатність, психологічна адаптація, особистісна стійкість, однак має чітко визначені характеристики, що відрізняють її від суміжних понять. Зокрема, якщо життєздатність передбачає здат-

ність людини до розвитку та розширення власних можливостей, то життєстійкість забезпечує стабільність і збереження особистісної рівноваги під впливом стресових чинників. Вона є важливим психологічним ресурсом, що дозволяє індивіду ефективно долати труднощі, досягати життєвих цілей і підтримувати високу якість життя [14, с. 74].

Саме тому ми розглядаємо життєстійкість як фундаментальний ресурс протидії дезадаптації, збереження психічного благополуччя та підтримання професійної результативності пожежників-рятувальників, особливо в умовах воєнного середовища. Вона пов'язана не лише з індивідуальною здатністю до регуляції стресу, також із ширшими факторами – соціальною підтримкою, культурними цінностями та практиками самозбереження. Життєстійкість як ресурс адаптації рятувальників має багатовимірний характер: вона проявляється у здатності протистояти стресу, готовності до особистісного зростання та використанні труднощів як можливостей для розвитку [8].

**Результати дослідження.** У дослідженні взяли участь 176 респондентів, яких було розподілено на дві групи.

**Група 1** включала 92 пожежників-рятувальників Київської області, які виконують професійні обов'язки в зоні відчуження та зоні обов'язкового відселення Чорнобильської атомної електростанції. Через специфіку їхніх завдань цю категорію було віднесено до рятувальників, що працюють у відносно стабільних умовах, оскільки вони не залучаються безпосередньо до ліквідації надзвичайних ситуацій у районах, наближених до зони бойових дій. Їхня діяльність характеризується постійним місцем дислокації та відсутністю участі в аварійно-рятувальних роботах, безпосередньо пов'язаних із бойовими діями.

**Група 2** – 83 пожежники-рятувальники Сумської та Харківської областей, які безпосередньо виконували професійні обов'язки в зонах підвищеного ризику. Вони брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій і працювали в умовах постійної загрози, пов'язаної з бойовими діями, що дозволяє віднести їх до категорії рятувальників, які діють в умовах високого стресового навантаження.

Стаж служби всіх респондентів становив не менше шести років, що дає підстави вважати вибірку досить репрезентативною для аналізу особливостей професійної діяльності рятувальників у різних умовах ризику та навантаження.

Для збору емпіричних даних і визначення рівня психологічної життєстійкості респондентам було запропоновано пройти коротку версію тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, С. Павлов). Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів і забезпеченням конфіденційності, на основі інформованої згоди учасників.

Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента для

незалежних вибірок. Аналіз даних проводився за допомогою пакета програм SPSS 23.0.

Порівняльний аналіз показників життєстійкості пожежників-рятувальників із різним рівнем залученості (**група 1** –  $n^1 = 92$  особи, **група 2** –  $n^2 = 83$  особи) виявив низку статистично значущих відмінностей (табл. 1).

Загальний рівень життєстійкості виявився вищим у пожежників-рятувальників групи 1 (пожежники-рятувальники, які виконують професійні обов'язки в умовах стабільнішого середовища) ( $M = 40,97$ ;  $SD = 3,92$ ), ніж у їхніх колег із групи 2 (пожежники-рятувальники, які працюють у регіонах з підвищеним рівнем ризику) ( $M = 38,27$ ;  $SD = 3,87$ ). Встановлена різниця є статистично значущою ( $t = -4,58$ ;  $p < 0,001$ ) із середнім розміром ефекту за d-Коеном ( $d = -0,69$ ). Це свідчить про те, що виконання професійних завдань у стабільніших умовах пов'язане з вищим рівнем психологічної життєстійкості. Подібна тенденція простежується і в показниках залученості, які були суттєво вищими у представників групи 1 ( $M = 13,96$ ;  $SD = 2,25$ ) порівняно із групою 2 ( $M = 12,10$ ;  $SD = 2,17$ ) ( $t = -5,55$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = -0,84$ ). Величина розміру ефекту свідчить про сильний вплив умов професійної діяльності на цей компонент життєстійкості. Також було зафіксовано статистично значущі відмінності в показниках контролю: у групи 1 (рятувальники в умовах стабільнішого середовища) середнє значення становило  $M = 13,95$  ( $SD = 2,24$ ), тоді як у групи 2 (рятувальники в регіонах підвищеного ризику)  $M = 12,65$  ( $SD = 2,09$ ) ( $t = -3,94$ ;  $p < 0,001$ ;  $d = -0,60$ ). Це свідчить про те, що відчуття впливу на ситуацію і контроль над обставинами є більш вираженими в рятувальників, діяльність яких не пов'язана із прямою загрозою бойових дій.

За показниками прийняття ризику відмінностей між групами не виявили ( $t = 1,04$ ;  $p = 0,301$ ;  $d = 0,16$ ). Це може свідчити про те, що готовність діяти в небезпечних умовах є професійною характеристикою рятувальників загалом і меншою мірою залежить від специфіки їхнього службового середовища. Отримані відмінності можна пояснити специфікою професійного середовища рятувальників. Працівники, що виконують професійні обов'язки в регіонах із підвищеним рівнем бойової небезпеки, постійно перебувають під впливом інтенсивного стресового навантаження. Воно зумовлене безпосередньою загрозою життю, необхідністю ухвалювати швидкі

рішення в умовах невизначеності, а також тривалим впливом психотравмувальних факторів. Такі обставини закономірно призводять до зниження відчуття контролю над ситуацією та суб'єктивної залученості у професійну діяльність, що, своєю чергою, відбивається на загальному рівні життєстійкості.

Натомість рятувальники із групи 1, хоча й виконують обов'язки у складних умовах (наприклад, у зоні відчуження ЧАЕС), функціонують у відносно стабільному та передбачуваному середовищі. Це сприяє збереженню відчуття особистісного контролю, підтриманню високої суб'єктивної залученості до професійної діяльності та вищого рівня життєстійкості загалом. Водночас відсутність статистично значущих відмінностей у показнику прийняття ризику між групами свідчить про його професійну уніфікованість: готовність діяти в небезпечних умовах є базовою характеристикою рятувальників незалежно від специфіки їхньої діяльності, незалежно від територіального розташування та рівня загроз.

**Висновки.** У процесі проведеного дослідження встановлено, що пожежники-рятувальники групи 1 демонструють вищий загальний рівень життєстійкості порівняно із представниками групи 2. Це підтверджує значний вплив умов професійної діяльності на психологічну стійкість особистості.

Показники залученості та контролю виявилися суттєво вищими в рятувальників групи 1, що свідчить про більш виражене відчуття особистісного впливу на ситуацію та готовність активно включатися у професійну діяльність у відносно стабільних умовах. Водночас рівень прийняття ризику статистично не відрізнявся між групами, що можна розглядати як відображення професійної специфіки рятувальної діяльності: готовність діяти в небезпечних умовах є універсальною характеристикою для представників цієї професії незалежно від середовища виконання обов'язків.

Отже, результати дослідження підтверджують, що життєстійкість рятувальників істотно залежить від рівня стресового навантаження та специфіки середовища, у якому здійснюється професійна діяльність. Умови підвищеної небезпеки та невизначеності, характерні для групи 2, мають негативний вплив на окремі компоненти життєстійкості,

Таблиця 1

Показники життєстійкості пожежників-рятувальників з різним рівнем залученості. ( $n_1 = 92$ ;  $n_2 = 83$ )

Змінні	Група 1 M1 (SD1)	Група 2 M2 (SD2)	t	p	d Коена
Життєстійкість	40,97 (3,92)	38,27 (3,87)	-4,58	<0,001	-0,69
Залученість	13,96 (2,25)	12,10 (2,17)	-5,55	<0,001	-0,84
Контроль	13,95 (2,24)	12,65 (2,09)	-3,94	<0,001	-0,60
Прийняття ризику	13,12 (2,23)	13,48 (2,39)	1,04	<0,301	0,16

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; d – індекс розміру ефекту d-Коена.

тоді як більш стабільні умови служби сприяють її збереженню та розвитку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в необхідності розроблення та впровадження програм психологічної підтримки й тренінгів розвитку життєстійкості, спрямованих насамперед на рятувальників, які виконують службові обов'язки в умовах підвищеного ризику. Такі заходи мають на меті збереження їхнього психологічного здоров'я, зниження рівня дезадаптації та підвищення професійної ефективності.

Наше дослідження підкреслює актуальність проблеми психологічної дезадаптації пожежників-рятувальників ДСНС у воєнних умовах і водночас демонструє ключову роль життєстійкості як ресурсу подолання її негативних наслідків. Результати підтверджують необхідність подальших наукових розвідок і розроблення практичних заходів, спрямованих на підтримку та розвиток життєстійкості рятувальників, зокрема через цільові тренінгові програми, що підвищуватимуть рівень адаптивності та психологічної готовності до роботи в умовах хронічного стресу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко І., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
2. Антосик С., Кокун О. Відшкодування моральної шкоди: психологічні аспекти. *Адвокат*. 1998. № 4. С. 17–21.
3. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. New York : АМАСОМ, 2005. 213 р.
4. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 26. Вип. 1 (94). С. 62–65.
5. Герасименко Л. Психосоціальна дезадаптація. *Український вісник психоневрології*. 2018. Вип. 94. С. 62.
6. Герасименко Л. Розлади адаптації та реакції на стрес. *NeuroNews* : медичний журнал. 2022. Вип. 9–10. С. 18–20.
7. Сергієнко І. Особливості психосоціальної дезадаптації працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які перебували під окупацією. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 50–60. <https://doi.org/10.52363/dspp-2024.2.5>
8. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості в реальності невизначеності життя. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*. 2023. № 2. С. 24–29.
9. Корнева А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Серія «Психологія». 2024. № 4 (65). С. 31–34.
10. Розов В. ІПсихологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
11. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
12. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : НУЦЗУ, 2023. Вип. 2 (6). С. 43–50.
13. Чередниченко Т. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 156–161. URL: [https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/48\\_2023.pdf](https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/48_2023.pdf) (дата звернення: 11.09.2025).
14. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2020. Т. 20. Вип. 5. С. 68–81.

Стаття надійшла в редакцію: 16.09.2025

Стаття прийнята: 25.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВОЛОНТЕРІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### VECTORS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY FOR VOLUNTEERS AND SOCIAL WORKERS UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW

У статті розглядається проблема емоційного виснаження, професійного вигорання та вторинної травматизації, з якими стикаються волонтери й соціальні працівники в умовах воєнного стану в Україні. Емоційне відновлення цих людей є важливим для їхнього особистого здоров'я та благополуччя. Також це важливо для збереження ефективності соціальної та гуманітарної допомоги загалом. Теоретичною основою дослідження стали модель вимог і ресурсів роботи, теорія збереження ресурсів, а також концепції співчутливого виснаження та вікарної травми, які допомагають пояснити причини вигорання в цих професіях.

У статті наведено дані українських досліджень, що підтверджують високий рівень виснаження серед волонтерів після 2022 року. Як висновок доводиться необхідність створення спеціальних програм підтримки. Автори пропонують тренінгову програму емоційного відновлення, яка включає роботу із травматичним досвідом, техніки релаксації, вправи для саморегуляції та майндфулнес, розвиток навичок емоційної грамотності й формування внутрішніх ресурсів.

Очікувані результати участі у програмі – зниження тривожності та втоми, відновлення енергії, підвищення стресостійкості, зміцнення впевненості в собі та мотивації до подальшої волонтерської і професійної діяльності. У статті поєднано аналіз теоретичних підходів і практичні рекомендації, що дозволяє сформувати цілісну систему підтримки волонтерів і соціальних працівників у складних умовах війни.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні й апробації практичних моделей психологічної підтримки волонтерів і соціальних працівників, адаптованих до різних регіонів України та специфіки їхньої діяльності. Важливими напрямками майбутніх робіт є оцінювання ефективності тренінгових програм, створення системи супервізії і психоемоційного моніторингу, а також інтеграція методів емоційного відновлення в систему професійної підготовки фахівців допоміжних професій. Реалізація цих завдань сприятиме зміцненню психологічної стійкості, збереженню ресурсності та розвитку волонтерського руху в умовах тривалих воєнних викликів.

**Ключові слова:** волонтери, соціальні працівники, воєнний стан, емоційне виснаження, професійне вигорання, вторинна травматизація, ресурсність, емоційне відновлення.

This article addresses the problem of emotional exhaustion, professional burnout, and secondary traumatization experienced by volunteers and social workers under the conditions of martial law in Ukraine. Emotional recovery of these groups is crucial not only for their personal health and well-being but also for sustaining the effectiveness of social and humanitarian assistance overall. The theoretical framework of the study draws on the Job Demands – Resources model, the Conservation of Resources theory, as well as the concepts of compassion fatigue and vicarious trauma, which provide insight into the underlying mechanisms of burnout in helping professions.

The article presents findings from Ukrainian studies that confirm a high level of exhaustion among volunteers after 2022 and highlight the urgent need for targeted support programs. In response, the authors propose a training program for emotional recovery that incorporates work with traumatic experiences, relaxation techniques, self-regulation and mindfulness practices, the development of emotional literacy, and the strengthening of internal resources.

The expected outcomes of this program include reduced anxiety and fatigue, restoration of energy, enhanced stress resilience, greater self-confidence, and sustained motivation for continued volunteer and professional engagement. By combining theoretical analysis with practical recommendations, the article outlines a comprehensive model of support for volunteers and social workers, designed to foster long-term psychological resilience in the challenging context of war.

The prospects for further research involve the development and testing of practical models of psychological support for volunteers and social workers adapted to different regions of Ukraine and the specific nature of their work. Future studies should also focus on evaluating the effectiveness of the proposed training programs, establishing systems of supervision and psycho-emotional monitoring, and integrating emotional recovery methods into the professional training of helping specialists. The implementation of these measures will contribute to strengthening psychological resilience, maintaining resourcefulness, and supporting the sustainable development of the volunteer movement under the prolonged conditions of war.

**Key words:** volunteers, social workers, martial law, emotional exhaustion, professional burnout, secondary traumatization, resources, emotional recovery.

УДК 159.944.4:364-43

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.19>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Скориніна-Погребна О.В.**

д.соціол.н., професор кафедри педагогіки та психології Харківська державна академія фізичної культури  
ORCID ID: 0000-0002-8250-0548

**Рибалко О.В.**

викладач кафедри педагогіки та психології Харківська державна академія фізичної культури  
ORCID ID: 0009-0009-1280-8959

У сучасних умовах воєнного стану в Україні волонтерська діяльність та робота соціальних працівників набули безпрецедентного масштабу й інтенсивності. Щоденне надання допомоги постраждалим, переміщеним особам, військовим, сім'ям загиблих та іншим вразливим категоріям населення супроводжується значним психоемоційним навантаженням на самих волон-

терів і фахівців соціальної сфери. Тривала робота у кризових, екстремальних і травматичних умовах створює ризики емоційного виснаження, розвитку професійного вигорання, вторинної травматизації та зниження якості наданої допомоги.

Волонтери та соціальні працівники в таких ситуаціях фактично виконують функції «першої психологічної допомоги», часто без належного

професійного супроводу чи підтримки. Відсутність належної системи емоційного відновлення і супервізії підвищує імовірність психосоматичних розладів, втрати мотивації та професійної деформації. Це негативно впливає не лише на тих, хто допомагає (самих помічників), а й на ефективність соціальних і гуманітарних програм загалом.

Наукове обґрунтування та впровадження ефективних механізмів емоційного відновлення волонтерів і соціальних працівників у період воєнного стану є актуальним завданням, оскільки сприяє:

- збереженню психічного здоров'я та працездатності тих, хто надає допомогу;
- забезпеченню стабільності та якості соціальних послуг у воєнних умовах;
- підвищенню рівня професійної компетентності та відповідальності співробітників волонтерських організацій і соціальних служб;
- формуванню довготривалої стійкості системи соціальної підтримки населення.

Можна стверджувати, що проблема організації процесу емоційного відновлення волонтерів і соціальних працівників у воєнних умовах має не лише гуманітарне, а й стратегічне значення для України. Дослідження проблеми організації процесу емоційного відновлення дозволить створити цілісну модель підтримки й супроводу осіб, які щоденно працюють на передовій соціально-гуманітарного фронту, та зберегти їхній ресурс для подальшої діяльності. Це визначає наукову й практичну актуальність теми дослідження.

**Мета роботи** – науково обґрунтувати та визначити особливості організації процесу емоційного відновлення волонтерів і соціальних працівників в умовах воєнного стану в Україні, а також окреслити ефективні підходи й механізми підтримки їхнього психоемоційного стану.

Для досягнення визначеної мети дослідження потрібно вирішити низку завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми емоційного виснаження, професійного вигорання та вторинної травматизації у волонтерів і соціальних працівників.
2. Визначити специфіку психоемоційних навантажень у діяльності волонтерів і соціальних працівників в умовах воєнного стану.
3. Запропонувати вектори й очікувані результати тренінгової програми емоційного відновлення та підтримки волонтерів і соціальних працівників.

Професійна діяльність волонтерів і соціальних працівників у воєнних умовах поєднує підвищені емоційні навантаження, тривале співпереживання і безперервний контакт із травмувальними історіями постраждалих. Це створює передумови для трьох найбільш вивчених явищ: емоційного виснаження, синдрому професійного вигорання та вторинної травматизації [2].

Розвитку синдрому професійного вигорання присвячені праці таких учених, як Х. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Гінберг, В. Бойко, В. Орел та інші.

К. Маслач виокремила три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію (циклонізацію/цинізм) і зниження відчуття професійної ефективності [7]. Емоційне виснаження розглядається як основний складник вигорання і проявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Другий складник (деперсоналізація) позначається в деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від оточення. В інших – посилення негативізму, цинічності настанов і почуттів щодо інших. Третій складник вигорання, редукція особистісних досягнень, може виявлятися або в тенденції негативної самооцінки, заниженні своїх професійних досягнень і успіхів, негативізмі щодо службових переваг і можливостей, або у применшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків стосовно інших [7].

У контексті аналізу професійного вигорання доцільним є застосування моделі вимог – ресурсів роботи, запропонованої Е. Демеруті зі співавторами. Згідно із цією концепцією всі робочі чинники можна класифікувати у дві групи: вимоги роботи та ресурси роботи [3]. Перші охоплюють фізичні, когнітивні й емоційні навантаження, які потребують значних зусиль і спричиняють витрату енергії працівника. Другі, навпаки, виконують підтримувальну функцію: вони допомагають досягати професійних цілей, знижують фізіологічні та психологічні витрати та стимулюють особистісний розвиток [3].

У межах JD-R моделі передбачається, що надмірні робочі вимоги за умов браку ресурсів призводять до розвитку виснаження та вигорання. Натомість наявність адекватних ресурсів може не лише пом'якшувати негативний вплив вимог, але й сприяти формуванню високого рівня залученості.

Зазначена теоретична рамка є надзвичайно релевантною для аналізу психологічного стану працівників і волонтерів у період воєнного стану. За цих умов об'єктивно зростають вимоги (інтенсивність навантаження, емоційні виклики, постійний стрес), водночас ресурсна база істотно зменшується (обмежені можливості для відпочинку, дефіцит організаційної та соціальної підтримки, зниження доступу до навчання). Унаслідок цього зростають ризики емоційного виснаження та професійного вигорання, що потребує розроблення цілеспрямованих реабілітаційно-психологічних програм підтримки.

Однією із провідних концепцій у вивченні механізмів стресу та вигорання є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR), запропонована С. Гобфоллом [5; 6]. Згідно із цією теорією спричиняють стрес такі ситуації, коли:

1. Особистість відчуває загрозу втрати наявних ресурсів.
2. Відбувається фактична втрата ресурсів.
3. Індивід інвестує ресурси, не отримуючи адекватного відновлення чи компенсації.

У даному контексті під ресурсами розуміються як матеріальні (фінансові, фізичні), так і нематеріальні (час, енергія, соціальна підтримка, почуття безпеки, професійна компетентність).

Особливу актуальність теорія збереження ресурсів набуває в дослідженнях вигорання волонтерів і соціальних працівників, які часто діють в умовах дефіциту ресурсів та інтенсивного їх відтоку. Тривала діяльність, що потребує значних емоційних і когнітивних інвестицій без належного ресурсного підкріплення, призводить до зниження психологічних резервів і може стати предиктором емоційного виснаження, професійного вигорання або вторинної травматизації.

Теорія збереження ресурсів також має прикладне значення для розроблення профілактичних і реабілітаційних інтервенцій. Відповідно до даної моделі, стратегія підтримки має ґрунтуватися на:

- відновленні ресурсів (психологічна регенерація, відпочинок, баланс між роботою та особистим життям);
- організаційних інструментах (супервізія, навчання, розподіл навантаження);
- соціальній підтримці (професійні спільноти, групи взаємодопомоги, сімейна підтримка);
- матеріальних та інституційних механізмах (фінансова компенсація, стабільність робочих умов).

Отже, теорія збереження ресурсів надає цілісне пояснення того, чому саме нестача ресурсів у поєднанні з високими вимогами спричиняє підвищений ризик вигорання, а також формує концептуальну основу для створення систем психологічної підтримки у кризових умовах, зокрема в період воєнного стану.

У сучасній психології допоміжних професій значна увага приділяється феноменам, що виникають внаслідок тривалої взаємодії із травмованими клієнтами або постійного занурення у травматичний матеріал. Серед ключових концептів, які описують ці явища, виокремлюють співчутливе виснаження, вікарну травму та вторинний травматичний стрес.

Термін «співчутливе виснаження» був запроваджений Ч. Фіґлі на позначення стану емоційного виснаження та зниження здатності до емпатії, який виникає у фахівців унаслідок надмірного співпереживання стражданню інших [4].

Цей підхід важливий тим, що дозволяє оцінювати баланс між позитивними і негативними наслідками професійної допомоги, виявляє як ресурсний, так і ризикований потенціал діяльності.

Концепт вікарної травми був запропонований Л. Перлман і К. Сааквітне для опису глибинних когнітивних змін, які відбуваються у фахівців унаслідок тривалого контакту із травматичними історіями [8]. Ідеться про трансформацію базових когнітивних схем, що визначають уявлення людини про себе, інших і світ. Наслідком цього можуть бути:

- підвищене відчуття небезпеки;
- втрата довіри до соціального оточення;
- зміна ставлення до власних цінностей і життєвих перспектив.

Отже, вікарна травма виходить за межі «втоми» і вказує на структурні зміни внутрішнього світу спеціаліста, що працює із травмованими людьми.

Обидва підходи – співчутливе виснаження та вікарна травма – мають спільну основу у визнанні негативних наслідків професійного співпереживання, проте акцентують на різних рівнях цього процесу:

- співчутливе виснаження фокусується на емоційному виснаженні та симптоматиці, подібній до вторинного стресу;
- вікарна травма описує когнітивні та світоглядні трансформації, які змінюють особистісний досвід фахівця.

З огляду на це дані концепти є важливими для розуміння складності професійних ризиків у сфері допоміжних практик (волонтерство, соціальна робота, психотерапія), оскільки вони демонструють не лише «вигорання», але й глибинну трансформацію внутрішнього досвіду помічника.

Українська волонтерська служба (УВС) на початку грудня 2023 р. провела дослідження «Стійкість волонтерів», у якому взяли участь 4 621 волонтер, щоб дізнатися про волонтерські настрої аудиторії.

Головною метою було зрозуміти, яка кількість проактивних українців нині у волонтерстві, які напроймають цієї діяльності обирають для себе та чи відчують виснаження і втому?

36% респондентів вказали, що долучались декілька разів до волонтерської діяльності, 26% робили це на постійній основі. 12% волонтерили, але одноразово. 27% не були задіяні в такій діяльності.

59% респондентам вистачає ресурсу для допомоги іншим, проте вони відчують, що він зменшується або закінчується. 25% відчують в собі досить сил, щоб дбати про себе й інших. 16% зазначили, що не мають ресурсу допомагати іншим [1].

Щоб продовжувати допомагати іншим і не відчувати вигорання, волонтерам важливо знайти підтримку та ресурси.

Основні теоретичні підходи, які розглянуто у статті, доповнюють один одного й дають цілісну рамку для вивчення емоційного виснаження та вторинної травматизації у волонтерів і соціально-працівників.

Проведені українські дослідження підтверджують високу частоту симптомів вигорання та зниження ресурсності серед волонтерів у період після 2022 р., що є основою для складання програми емоційного відновлення для респондентів.

Нині заплановане розроблення тренінгу психологічного відновлення для волонтерів, соціально-працівників. Тренінг допоможе учасникам відновити фізичні, емоційні та психологічні ресурси після активної волонтерської діяльності, запобігти вигоранню та продовжити свою діяльність з новими силами.



Рис. 1. Наміри та мотиви волонтерів (аналіз досліджень, проведених UNICEF)

Основні завдання тренінгу:

- усвідомлення та опрацювання емоційного вигорання;
- психологічна підтримка та робота із травматичним досвідом через методи релаксації та дихальні практики. Відновлення сну й енергії, формування здорових звичок;
- освоєння навичок саморегуляції та самоусвідомлення;
- аналіз власного досвіду та винесення уроків для майбутньої діяльності;
- формування стратегії подальшої діяльності, створення власного комьюніті та приналежності до кола людей зі схожими цінностями.

Формат тренінгової програми:

Тривалість: 3 місяці (12 зустрічей, 1–2 рази на тиждень).

Тривалість сесії: 3 години.

Кількість ведучих: двоє фахівців.

Додатковий час: підготовка анкетування на кожне заняття, аналіз роботи та зворотного зв'язку.

Запланована програма тренінгів для волонтерів і соціальних працівників структурована у формі кількох взаємодоповнювальних **векторів** психологічного відновлення, як-от:

1. Робота із травматичним досвідом. Використання арттерапевтичних і тілесно орієнтованих технік для інтеграції травми та формування позитивного ставлення до власного відновлення.

2. Емоційна регуляція та усвідомлення. Практики з візуалізацією, метафоричними картами, тех-

нікою нейрокінцугі, спрямовані на розвиток саморефлексії та здатності керувати емоціями.

3. Зниження психофізіологічної напруги. Прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування як способи зниження тривожності та стабілізації стану.

4. Трансформація негативних емоцій. Використання трансформаційних ігор і танцювально-рухової терапії для перетворення гніву, страху й тривоги на ресурсні стани.

5. Активація внутрішніх ресурсів. Вправи «місце сили», оживлення приємних спогадів, створення «ресурсного портфеля» з використанням метафоричних карт.

6. Майндфулнес і концентрація на теперішньому моменті. Експрес-методики зниження стресу, «абетка поведінки у кризі», практики усвідомленої присутності «тут і зараз».

7. Відновлення через сон і відпочинок. Формування навичок здорового сну, релаксації та тілесних вправ як основи для регенерації психофізичних ресурсів.

8. Розвиток самооцінки та самоцінності. Робота із життєвими ролями, аналіз трикутника Карпмана, МАК- та коучингові сесії для формування стійкої самоцінності.

9. Формування життєвої перспективи. Використання методів КПТ, коучингових підходів і арттерапії для відновлення інтересу до життя, постановки цілей і стратегічного планування.

Очікувані **результати** від участі у тренінгу:

1. Зниження рівня емоційного виснаження та тривожності.

2. Розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції.

3. Формування внутрішнього «місця сили» як ресурсу підтримки.

4. Підвищення стійкості до стресу та здатності до ефективного відновлення.

5. Відновлення фізичного балансу завдяки роботі зі сном та відпочинком.

6. Зростання впевненості в собі та формування стійкої самоцінності.

7. Відродження інтересу до життя та визначення стратегічних напрямів його розвитку.

Програма тренінгу може розглядатися як багатовекторна система психологічного відновлення волонтерів і соціальних працівників, що охоплює як роботу із травматичним досвідом, так і розвиток ресурсності, майндфулнес-навичок та самоцінності. Її практичне значення полягає у створенні умов для профілактики вигорання та вторинної травматизації, а також у забезпеченні довгострокової психологічної стійкості допоміжних професій у кризових умовах.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дослідження волонтерства в Україні: цифри та висновки. УВС. URL: [https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-dolucalis-do-volonterstva-pislia-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzennia?utm\\_source=chatgpt.com](https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-dolucalis-do-volonterstva-pislia-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzennia?utm_source=chatgpt.com)

2. Міндабаєва Н. Емоційне вигорання волонтерів під час війни. *Магістерські студії. Альманах*. Вип. 24. Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. С. 287–291.

3. Demerouti E., Mostert K., Bakker A. Burnout and work engagement: A thorough investigation of the interdependency of both constructs. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010. № 15 (3). P. 209–222.

4. Figley C.R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

5. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. № 3. P. 513–524.

6. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50. № 3. P. 337–421. DOI: 10.1111/1464-0597.00062

7. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. № 15. P. 103–111.

8. Pearlman L.A., Saakvitne K.W. Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors. New York : W.W. Norton & Company, 1995. 376 p.

Стаття надійшла в редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 14.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## МОДЕЛЬ БАЛАНСУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

### THE BALANCE MODEL OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY

*Психологічне благополуччя є таким психологічним поняттям, яке можна розглядати з різних сторін: з погляду його феноменології, структури, функцій. Психологічне благополуччя особистості є чинником психологічного здоров'я і відіграє вирішальну роль у тому, як людина сприймає себе, своє життя, зокрема її міру задоволеності в різних його сферах.*

*Стаття присвячена дослідженню психологічних концепцій і поглядів на поняття психологічного благополуччя, його структури та функціональної значущості. А також вивченню сутності й особливостей моделі балансу позитивної психотерапії в контексті психологічного благополуччя особистості.*

*У статті проаналізовані концепції благополуччя Н. Бредборна, Е. Динера, К. Риффа, Т. Можаровської та інших. Визначено, що психологічне благополуччя є багатокомпонентним феноменом, який складається з балансу позитивного і негативного афектів, суб'єктивних оцінок свого життя, прийняття себе, позитивних відносин, особистісного зростання тощо. Психологічне благополуччя можна аналізувати також у різних вимірах, зокрема в матеріальному, соціальному й інших.*

*Зазначено, що модель балансу в позитивній психотерапії, запропонована Н. Пезешкіаном, є інструментом у роботі психотерапевта із клієнтом і виходить з розуміння того, що життя особистості відбувається в 4 основних сферах. Актуальний конфлікт особистості відображається через дисбаланс в окремій сфері.*

*Визначено, що модель балансу базується на важливості вирішення конфлікту особистості за допомогою створення балансу в різних сферах життя, що неодмінно поєднує це з розумінням феномену психологічного благополуччя.*

**Ключові слова:** благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивна психотерапія, модель балансу.

*Psychological well-being is a psychological concept that can be viewed from different angles: in terms of its phenomenology, structure, and functions. Psychological well-being is a factor in psychological health and plays a decisive role in how a person perceives themselves and their life, including their level of satisfaction in various areas of life.*

*The article is devoted to the study of psychological concepts and views on the notion of psychological well-being, its structure, and functional significance. It also examines the essence and characteristics of the positive psychotherapy balance model in the context of psychological well-being.*

*The article analyzes the concepts of well-being developed by N. Bradburn, E. Diner, K. Riff, T. Mozharovskaya, and others. It is determined that psychological well-being is a multi-component phenomenon consisting of a balance of positive and negative affects, subjective assessments of one's life, self-acceptance, positive relationships, personal growth, etc. Psychological well-being can also be analyzed in various dimensions, in particular, material, social, etc.*

*It is noted that the balance model in positive psychotherapy, proposed by N. Pesechian, is a tool in the work of a psychotherapist with a client, and is based on the understanding that a person's life takes place in four main areas. The current conflict of personality is reflected through an imbalance in a particular area.*

*It has been determined that the balance model is based on the importance of resolving personal conflicts by creating balance in various areas of life, which inevitably combines this with an understanding of the phenomenon of psychological well-being.*

**Key words:** well-being, psychological well-being, subjective well-being, positive psychotherapy, balance model.

УДК 159.942.5:615.851]:316.61  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.20>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Скрипаченко Т.В.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології  
Запорізький національний університет  
ORCID ID: 0000-0002-6368-5233

Психологічне благополуччя особистості нині набуває дуже великого значення. Тотальна, непередбачувана зміна факторів економічного, політичного, психологічного й навіть природного порядку висуває на перший план питання збереження психологічного здоров'я, резильєнтності, саморегуляції особистості тощо. Поруч з актуальними питаннями, пов'язаними з війною Росії проти України, що актуалізують потребу в пошуку й розробленні нових методів психологічної допомоги, психологічне благополуччя особистості є тим викристалізованим узагальненим психологічним феноменом, який також є актуальним сьогодні. Адже збереження та підтримання психологічного благополуччя є необхідною умовою збереження психологічної ресурсності, стійкості особистості,

з урахуванням також його важливості для післявоєнного майбутнього України.

Аналіз підходів до розгляду психологічного благополуччя варто почати з підходу Н. Бредберна. На його думку, психологічне благополуччя складається із взаємодії двох елементів: позитивного і негативного афектів [1]. Позитивний і негативний афекти в розумінні Н. Бредберна є відображенням на рівні емоційних переживань особистості впливу на неї різних подій життя, які ми можемо умовно віднести до негативних, тих, що несуть і відчуються як печаль, розчарування, біль, втрати тощо, і позитивних, тобто тих, які відчуються як радість, щастя, натхнення. Оскільки і те, і інше завжди присутнє в нашому житті й впливає на нас відповідно, то якраз різниця між цими впливами,

або баланс, і створює відчуття узагальненого психологічного благополуччя. Тому в цьому контексті психологічне благополуччя можна також описувати через суміжне поняття задоволеності життям. М. Селігман і М. Аргайл визначають задоволеність життям як суб'єктивну, когнітивну та рефлексивну оцінку, думку про те, наскільки все було й залишається благополучним.

Е. Динер, якого також часто згадують в контексті дослідження теми благополуччя особистості, уважав, що особливо важливим є вивчення саме індивідуальних, суб'єктивних відчуттів, усвідомлень, оцінок свого стану й життя. Він запропонував термін «суб'єктивне благополуччя». Суб'єктивне благополуччя, згідно з Е. Динером, має такі елементи, як позитивні емоції, негативні емоції і задоволення [2]. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя виникає за цілісної, відносно несуперечливої картини світу в суб'єкта, розуміння поточної життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивну сферу особистості вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя проявляється як переживання, що об'єднує почуття, які зумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості спричиняє водночас і емоційний дискомфорт.

На думку Н. Каргіню, суб'єктивне благополуччя є виміром психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя пов'язане з реалізацією особистістю свого потенціалу, своїх потреб через взаємодію зі світом. І наслідком цього процесу є саме виникнення на суб'єктивному рівні ставлення до цього, до свого життя, його результатів, що і являє собою суб'єктивне благополуччя [3].

Така багатовимірність термінів «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» сформувала у психології два підходи: гедоністичний і евдемоністичний. Гедоністичний напрям висуває на перший план розуміння життя як самоцінності, повсякденне життя виступає вище за сенс, воно є важливим із його звичайними радощами та благами, можливостями задовольнити свої потреби. Евдемоністичний напрям розуміє сенс життя вищим за повсякденність, центральним є поняття рівня самореалізації особистості й усвідомленість людиною свого життя [4].

До гедоністичного розуміння благополуччя можна віднести підхід Н. Бредберна й Е. Динера, що зазначено вище. Щодо евдемоністичного розуміння благополуччя, то особливо цікавим є підхід таких психологів, як К. Ріфф, А. Малоу, К. Роджерс та інші.

К. Ріфф запропонувала модель благополуччя, що містить шість елементів: прийняття себе (Self-Acceptance), позитивні відносини (Positive Relations), особистісне зростання (Personal Growth), контроль над навколишнім середовищем (Environmental Mastery Personal Growth),

автономію (Autonomy) та мету в житті (Purpose in Life) [5].

Прийняття себе відображає позитивну самооцінку себе та свого життя загалом, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але й своїх недоліків. Тоді як почуття незадоволеності собою є зовсім протилежним самоприйняттю і характеризується неприйняттям окремих своїх якостей, незадоволеністю минулим і життям узагалі.

Позитивні відносини з оточенням включають уміння співчувати, бути відкритим до спілкування, навички встановлення та підтримання контактів із людьми, бажання та вміння бути гнучким у взаємодіях з іншими, уміння йти на компроміс. Протилежним полюсом є самотність, нездатність установлювати та підтримувати відносини, засновані на довірі, небажання шукати та йти на компроміси, замкнутість, закритість.

Особистісне зростання передбачає прагнення до розвитку, до навчання та сприйняття нового, відчуття власного розвитку та прогресу в житті. Особистісне зростання є тенденцією розвивати свої здібності, щоб розвивати та зберігати особистість. Сутність особистісного росту – це знаходження себе та свого шляху. До речі, К. Роджерс уважав, якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, природним наслідком якого будуть зміни в напрямі її особистісної зрілості. Саме ці зміни – їхній зміст, спрямованість, динаміка – говорять про процес особистісного росту та можуть бути його критеріями.

Головний психологічний зміст особистісного зростання – звільнення, знаходження себе та свого життєвого шляху, самоактуалізація. Взаємодія особистості зі своїм особистісним світом загалом є не менш (а в багатьох випадках – більш) значущою, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливими для людини є також визнання та повага до її внутрішнього світу з боку інших людей. Тобто повноцінне особистісне зростання можливе лише в тому разі, якщо інтраперсональність не буде подавлятися інтерперсональністю, якщо між особистістю, її внутрішнім і зовнішнім світом не буде ігнорування, а буде співпраця.

Якщо ж не відбувається особистісного зростання, то наслідком цього є почуття нудьги, стагнації, відсутність віри у свої здібності й можливості до змін, до опанування нових умінь та навичок. Також про відсутність прогресивного особистісного розвитку може говорити загальне зменшення інтересу до життя.

Управління навколишнім середовищем визначається наявністю якостей, які зумовлюють успішне опанування різних видів діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. У разі відсутності вираженості цієї характеристики людина відчуває власне безсилля, некомпетентність, нездатність що-небудь змінити або покращити для того, щоб отримати те, що хочеш.

Автономія означає здатність бути незалежним, мати та вільно виражати власну думку, нестандартне мислення та поведінку, здатність та свободу не йти за натовпом і не керуватись перевагами та думками більшості.

На протилежному полюсі, де автономія не сформована, людина відчуває конформізм, залежність від особистісних до суспільних відносин [6].

Представники гуманістичного напрямку К. Роджерс і А. Маслоу підтримували ідею про самодетермінацію особистості та виходили з розуміння основного життєствердного мотиву особистості, яким виступає самоактуалізація. Розуміння самоактуалізації К. Роджерсом і А. Маслоу мають деякі відмінності, проте очевидно, що саме здатність людини йти в напрямі саморозвитку, самоактуалізації є тією детермінантою, яка визначає ступінь психологічного благополуччя особистості. Згідно з К. Роджерсом, людині від народження властива так звана тенденція актуалізації, тобто прагнення реалізувати себе в житті, яка проходить червоною ниткою вздовж усього життя особистості. А. Маслоу самоактуалізація розглядається і як потреба, і як загальна мотивація, яка по суті властива особистості.

Цікаво, що поняття самодетермінації в контексті психологічного благополуччя звучить досить логічно і, можливо, є концептуальною умовою відчуття благополуччя на рівні конкретної особистості. Р. Раян і Е. Десі розробили теорію самодетермінацій, у якій визначені три основні вроджені потреби: автономія, зв'язки й компетентність. Саме ці три потреби, на думку авторів, детермінують психологічне благополуччя, на відміну від суб'єктивного благополуччя [7].

Очевидно, що феномен психологічного благополуччя є інтегративним по своїй суті й об'єднує багато факторів і сфер життя людини. Цієї ж думки дотримується Т. Можаровська [8] і пропонує розглядати психологічне благополуччя через декілька його вимірів.

Матеріальний вимір визначає те, як особистість суб'єктивно оцінює свій реальний достаток і відповідно порівнює його з бажаним рівнем достатку. Важливою на рівні матеріального благополуччя є також можливість задовольняти свої базові потреби. А це важливо не тільки для підтримання життя, але, за А. Маслоу, для подальшого зростання і самоактуалізації особистості.

Психологічне благополуччя у фізичному вимірі передбачає задоволеність людини своїм фізичним здоров'ям, адекватні реакції на стрес, стресостійкість.

Соціальний вимір психологічного благополуччя передбачає ступінь задоволеності особистістю реалізацією своєї соціальної ролі, включеністю, якістю своїх соціальних контактів, реалізацією власних соціальних потреб.

Психологічне благополуччя в духовному вимірі визначається включенням особистості в окремі спільноти й відчуття себе частиною культури, з якою людина себе ідентифікує.

Особистісний вимір говорить нам про відчуття особистістю щастя.

Отже, різні концепції психологічного благополуччя дають нам розуміння його багатокомпонентної структури та підкреслюють можливість його аналізу з різних сторін життя особистості. Це означає, що психологічне благополуччя є інтегративним феноменом, для визначення якого ми можемо підходити через задіяння різних сфер особистісної реальності. З такого погляду можна розглядати феномен психологічного благополуччя з позиції моделі балансу, запропонованої Н. Пезешкіаном, який започаткував основні положення позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія є транскультуральним методом психотерапії, використовується в роботі як з родинами, так і індивідуально, є практичним засобом роботи з різними сферами людського буття – у медицині, політиці, освіті й інших [9].

Окрім того, позитивна психотерапія поєднує в собі різні напрями, як-от психодинамічний і гуманістичний, а також метатеоретичні та метапрактичні [10]. Основними фундаментальними засадами позитивної психотерапії є 3 принципи:

Принцип надії. Сутність цього принципу розкривається через глибоке розуміння природи людини та способу роботи з її особистісними труднощами. У фокусі уваги є те, що в людини вже є і на що вона може спиратися вже нині, її здібності й ресурси. Кожна людина вже має в собі необхідні здібності для самодопомоги у вирішенні проблем. Такий погляд дає нам розуміння того, що в кожній проблемі є можливість для розвитку.

Принцип консультування – це орієнтація на допомогу особистості в усвідомленні її суперечностей і конфліктів за допомогою 5-ступеневої моделі. Ця модель передбачає такі кроки: дистанціювання/спостереження, інвентаризацію, ситуативне підбадьорення, вербалізацію та розширення цілей. Ці 5 кроків є фактично способом послідовної психотерапевтичної роботи із клієнтом від першої зустрічі до завершення допомоги.

Принцип балансу, в основі якого лежить розуміння того, що життя особистості відбувається в 4 різних сферах, і проблеми або труднощі в житті відбуваються саме через розбалансованість у них [11].

Звернемося до моделі балансу. В її основні є декілька важливих тез.

По-перше, розуміння конфлікту. Передусім конфлікти є неодмінною частиною життя.

По-друге, актуальний конфлікт – це конфлікт, який проявляється в ситуації тут і зараз, те, що, зокрема й у позитивній психотерапії позначається терміном «позитум», тобто даність.

По-третє, цей конфлікт так чи інакше відображається в чотирьох сферах життя: тіло, діяльність, контакти, смисли (див. рис. 1).

Тіло. Сфера тіла стосується всього, що прямо чи опосередковано пов'язано з відчуттям і сприйняттям свого тіла, як-от: зовнішній вигляд, харчу-

вання, підтримка свого фізичного здоров'я, сон, відпочинок, секс. Важливо під час аналізу сфери тіла виходити також з особливостей задоволення особистості своїх базових потреб, свого апріорного права на їх реалізацію, а також способів цієї реалізації.

**Діяльність.** Ця сфера життя стосується того, як особистість включена й проявляється в діяльності, у роботі, навчанні, досягненнях, кар'єрі, ставленні до грошей, а також того, яке місце в загальній системі життя належить діяльності особистості.

**Контакти.** Сфера контактів розкривається через кількість і якість спілкування з іншими людьми, дружні стосунки, стосунки із близькими людьми. Під час проведення аналізу цієї сфери, як і кожної із цих чотирьох, важливо також подивитися, як особистість задовольняє/не задовольняє свою потребу в комунікаціях, обміні взаємодією, як вона там проявляється.

**Смисли.** Те, як особистість розуміє та сприймає життя, її життєві цінності, філософія, світогляд, мрії, здатність пояснювати собі значення загальнолюдських категорій, сприйняття майбутнього – усе це охоплює сферу смислів моделі балансу.

Отже, тіло, діяльність, контакти та смисли – це 4 сфери, у яких відбувається життя особистості. Під час проведення аналізу актуального конфлікту психотерапевт звертається передусім до моделі балансу. Актуальний конфлікт може проявлятися в різних сферах життя. Проте його виникнення спричинене дисбалансом у 4 сферах буття. На цей дисбаланс, який можна назвати конфліктом, особистість реагує по-різному, що Н. Пезешкіан позначав як гіпер- чи гіпореакцію втечі.

**Тілесна сфера:** реакція особистості на конфлікт може проявлятися втечею у хворобу, у надмірну іпохондричну концентрацію на тілесних симптомах, пошуку хвороби чи негараздів із тілом. Гіпореакцією на конфлікт може бути надмірна турбота про естетику свого тіла, тіло стає центром інтересів особистості, або заперечення тіла в такому вигляді, як воно є в цей момент часу.

**Діяльнісна сфера:** гіперреакцією на конфлікт є втеча в діяльність. У реальному житті це може виглядати як прагнення людини весь час свого життя проводити в роботі або присвячувати себе досягненням. І це виглядає як компенсаторна реакція на наявний конфлікт. Гіпореакція на кон-

флікт проявляється, навпаки, у втечі в повне відсторонення від діяльності, прокрастинації, ігнорванні завдань, виконанні лише частини з них.

Реакція на конфлікт у сфері контактів у гіперпрояві виглядає як прагнення людини так асимілювати, проживати, долати конфлікт, щоб не залишатись на самоті. Тому особистість може втікати у спілкування, оточувати себе людьми, щоби тільки не залишатись на самоті. Гіпореакцію ж можна побачити за протилежним прагненням, коли особистість втікає від контактів, не хоче ні з ким розмовляти, ділитись, випадає зі звичного кола спілкування, щоб подолати актуальний конфлікт.

Гіперреакція на конфлікт у сфері смислів проявляється втечею людини у мрії, намаганням відійти від реальності, сховатись від складності конфлікту. Також може бути втеча в релігійні течії, езотеричні погляди та містику. Коли ж особистість втрачає смисли, як щоденні, так і сенс життя загалом, знецінює життя, перестає вбачати сенс у прагненнях, планах і майбутньому, то так проявляється гіпореакція втечі від конфлікту.

Отже, способи реакції на конфлікт за моделлю балансу дають розуміння того, де він виникає і як людина його переробляє. Кінцевою метою такого аналізу є відновлення відчуття психологічного балансу та благополуччя, яке досягається через усунення критичного дисбалансу у сферах життя. Модель балансу Н. Пезешкіана, яка поєднує в собі психодинаміку та гуманістичний підхід до особистості, дозволяє розглядати психологічне благополуччя як збалансованість усіх сфер життя. Це проявляється у врегулюванні конфліктів через реалізацію особистістю своїх потреб і закладеного в неї від народження потенціалу.

Суттєвим для розуміння моделі балансу в контексті психологічного благополуччя є також поняття актуальних здібностей, запропонованих Н. Пезешкіаном. Актуальні здібності розвиваються із двох базових здібностей – здібності любити та здібності знати.

Базова здібність любити проявляється у здатності до близьких відносин, прийняття, любові, єдності, довіри. Здібність знати формується із включенням особистості в соціальні контакти, адаптацією до соціальних норм, пов'язана з вихованням і родинними цінностями.

У процесі розвитку ці здібності поділяються на первинні – ті, які більше характеризують емоційну сферу особистості, і вторинні, які пов'язані із соціальними нормами й засновані на знаннях [12]. Прикладом вторинних актуальних здібностей є слухняність, надійність, акуратність тощо. Унаслідок впливу великої кількості чинників, від особливостей стосунків у батьківській родині до актуального конфлікту, між первинними і вторинними здібностями також виникає внутрішній конфлікт. Наприклад, між первинною здібністю терпіння і вторинною здібністю справедливості, коли особистість потрапляє в конфлікт між вихованим у себе в дитинстві терпінням і актуальною ситуацією, яка

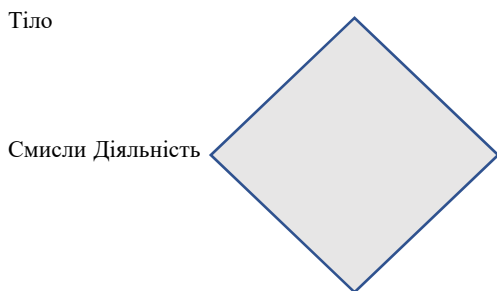


Рис. 1. Модель балансу, за Н. Пезешкіаном

транслює їй, що терпіння має свої межі й має корелювати зі справедливістю.

Такий внутрішній конфлікт також є дисбалансом. Але, згідно з підходом Н. Пезешкіана, цей конфлікт є ілюстрацією не тільки того, через що людина не відчуває психологічного благополуччя, але й джерела її подальшого зростання і реалізації. Вирішення внутрішнього конфлікту відкриває особистості нескінченні простори для створення власного бажаного життя, зменшення або знищення внутрішньої напруги, із прагненням відновити відчуття благополуччя у своєму житті.

Найбільш глибинним у позитивній психотерапії є базовий конфлікт. Він виникає через гіпер- або гіпопроявлену первинну актуальну здібність. Виникнення базового конфлікту аналізується в таких сферах, як Я, Ти, Ми та Пра-Ми. Особливості ставлення батьків до дитини, їх сприйняття дитини, відносини дитини із сиблінгами описують сферу Я. Сформована або несформована самоцінність, сприйняття свого тіла, відчуття себе бажаним і важливим – усі ці життєво важливі психологічні моменти є результатом того, що відбувалось у сфері Я.

Те, як батьки ставились одне до одного, є змістом сфери Ти. Якщо дитина не бачить і не відчуває між батьками кохання, гарного ставлення, взаємоповаги й підтримки, це може стати для неї в майбутньому фокусом труднощів в її особистих відносинах із партнером.

У сфері Ми звертається увага на те, як дитина бачила стосунки своїх батьків або інших значущих людей з іншими людьми, чи були в них друзі, як вони спілкувались, наскільки відкритими до контактів буди батьки.

Традиції, світогляд, родові зв'язки, ставлення батьків до релігії, світу описує сфера Пра-Ми. Вона також дає відповіді на такі питання: хто з батьків розповідав дитині про світ? Хто і як пояснював їй сенс базових понять життя? Як батьки ставились і бачили майбутнє?

Я, Ти, Ми, Пра-Ми – так звана модель наслідування або ідентифікації. Завдяки аналізу того, як кожен її елемент відбувався в житті особистості, де виникають конфлікти, де існує дефіцит або дисбаланс, ми приходимо до розуміння того, що впливає на поведінку особистості.

Модель балансу ми можемо використовувати для розуміння концепту психологічного благополуччя особистості. Згаданий нами вище погляд Н. Бредберна, що психологічне благополуччя можна розуміти як баланс позитивного і негативного афектів, тобто різних сторін і подій життя, приводить нас до доцільності такого бачення. Окрім цього, позитивна психотерапія дає нам цілісний погляд на особистість і її життя [13]. І саме цілісність феномену психологічного благополуччя, як

інтегративного поняття, яке об'єднує в собі різні сторони й виміри життя особистості, також підкреслює цю доцільність.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. P. 320.
2. Diener Ed. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. URL: <https://ssrn.com/abstract=2162125>
3. Каргіна Н. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.
4. Шевчук В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 2. С. 71–76. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
5. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. 727 p.
6. Скрипаченко Т. Психологічні складові суб'єктивного благополуччя особистості. *Демократизація та гуманізація вітчизняного суспільства: досвід україно-канадської взаємодії* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 25 вересня 2019 р. / упор. : О. Пономаренко, О. Іщук. Запоріжжя : Copy Art, 2019, С. 89–90.
7. 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. P. 227–268.
8. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
9. Карамушка Л. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції “Healthy Organizations”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № № 2–3 (29). С. 25–38. <https://doi.org/10.31108/2023.2.29.3>
10. Ханецька Н. Позитивна психотерапія : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2015. 84 с.
11. Pesechian N. In Search of Meaning. A Psychotherapy of Small Steps. Theory and Practice of a New Method. Germany : Wiesbaden, 2012. 206 p.
12. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії : довідник / перкл. з нім. М. Отенка ; за ред. С. Отенко. Київ : Талком, 2019. 192 с.
13. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : збірник матеріалів ІХ Науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, м. Одеса, 2–4 червня 2017 р. Одеса, 2017. С. 173–176.

Стаття надійшла в редакцію: 23.09.2025

Стаття прийнята: 02.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ПРОБЛЕМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПСИХОЛОГІЧНА ПАРАДИГМА

### THE ISSUE OF STRESS RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL: A PSYCHOLOGICAL PARADIGM

У статті здійснено аналіз результатів наукових досліджень феномену стресостійкості, представлених у зарубіжній і сучасній українській психологічній літературі. У психологічній науці стресостійкість інтерпретується крізь призму різних парадигм. Так, у межах біхевіористичної школи наголошено робиться на ситуаційній мінливості поведінкових реакцій, тоді як теорія рис акцентує на відносній стабільності особистісних характеристик. Гештальтпсихологія трактує як функцію ієрархії цілей, де гармонійне співвідношення між поточними та віддаленими цілями визначає психічну рівновагу. Представники гуманістичної психології вбачають основу стресостійкості в конгруентності «Я-концепції» та реального досвіду, підкреслюють також значення копінг-стратегій і емоційного прийняття. Позитивна психологія звертає увагу на внутрішні ресурси особистості – чесноти, позитивні емоції, надію, віру, підтримку з боку спільноти. Поняття стресостійкості, незважаючи на широку розповсюдженість у сучасному науковому дискурсі, не має однозначного визначення, що зумовлює множинність трактувань і міждисциплінарну варіативність його змістового наповнення. У різних наукових школах і концептуальних підходах для позначення здатності особистості зберігати функціональну рівновагу у складних, стресогенних ситуаціях використовуються терміни «психологічна стійкість», «стресостійкість», «психічна стійкість», «емоційна стабільність», «життєстійкість», а також запозичене із західної науки поняття «резильєнтність» (resilience). Останнім часом значно зросла увага до вивчення психологічних механізмів стресостійкості у військовослужбовців: когнітивна оцінка ситуації, афективне реагування, мотиваційні та регуляторні механізми (копінг-стратегії).

Актуальним виступає не лише опис феномену, а й розроблення ефективних засобів щодо формування стресостійкості військовослужбовців. Зазначено перспективні напрями подальших наукових пошуків, що передбачають комплексне дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості військовослужбовців. Розуміння цих механізмів є важливим для розроблення ефективних методів підвищення стресостійкості та зниження негативних наслідків стресу.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, резильєнтність, емоційна стабільність, психологічна стійкість, психічна стійкість.

This article analyzes the results of scientific studies on the phenomenon of stress resilience, as presented in both international and contemporary Ukrainian psychological literature. In psychological science, the concept of stress resilience is interpreted through the lens of various paradigms. The behaviorist school emphasizes the situational variability of behavioral responses, whereas trait theory focuses on the relative stability of personality characteristics. Gestalt psychology considers stress resilience as a function of goal hierarchy, in which the harmony between immediate and distant goals determines psychological equilibrium. From the perspective of humanistic psychology, stress resilience is rooted in the congruence between the self-concept and actual experience, also highlighting the importance of coping strategies and emotional acceptance. Positive psychology focuses on internal personal resources – virtues, positive emotions, hope, faith, and community support.

Despite its wide usage in contemporary scientific discourse, the term stress resilience lacks a unified definition, resulting in a multiplicity of interpretations and interdisciplinary variability in its conceptualization. Different schools of thought and conceptual frameworks refer to the ability to maintain functional balance in stressful situations using terms such as psychological resilience, mental resilience, stress resistance, emotional stability, hardiness, as well as the borrowed concept of resilience from Western psychology.

Recently, there has been growing interest in studying the psychological mechanisms of stress resilience in military personnel, including cognitive appraisal of situations, affective responses, motivational and self-regulation mechanisms (e.g., coping strategies). The current challenge is not only to describe the phenomenon but also to develop effective tools for enhancing stress resilience in military personnel. The article outlines promising directions for future research, including comprehensive investigation of the psychological mechanisms underpinning the development of stress resilience. Understanding these mechanisms is crucial for the development of evidence-based methods to enhance resilience and mitigate the negative consequences of stress.

**Key words:** stress, stress resilience, resilience, emotional stability, psychological resilience, mental resilience.

УДК 159.944.4:355.09  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.21>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Сороченко О.С.**

здобувач вищої освіти  
Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»  
ORCID ID: 0009-0000-7294-114X

**Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження.** У цей дуже важкий для нашої країни час, коли вже третій рік поспіль триває повномасштабна війна на території України, військовослужбовці Збройних сил героїчно захищають та відстоюють незалежність суверенної держави, виконуючи свій професійний обов'язок. Пробле-

матика стресостійкості, особливо військовослужбовців, є актуальною у зв'язку з необхідністю їх постійної підтримки й допомоги їхньому ефективному функціонуванню в досить складних бойових умовах. Військові підрозділи й частини постійно перебувають під впливом стресових ситуацій, відчувають на собі потужний тиск багатьох стресорів

військової реальності. Тому стає дуже необхідним ретельне дослідження та вивчення психологами-науковцями проблематики механізмів формування стресостійкості у військових.

Серед українських учених багато змістовних праць щодо стресостійкості військовослужбовців (О. Блінов, Н. Бурбан, О. Колесніченко, С. Василенко, В. Клочков, О. Камінська, О. Кокун, А. Колосов, В. Корольчук, Т. Титаренко, О. Тимченко, Н. Тютюнник, Н. Лозінська, В. Мозговий, В. Осьодла й інші). Також значний внесок зробили такі вчені, як Н. Іванова, К. Островський, І. Приходько, С. Миронець, Т. Титаренко, О. Тимченко й інші.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Інтенсивність переживання бойового стресу військовослужбовцями зумовлюється взаємодією двох ключових факторів: з одного боку, потужністю і тривалістю дії бойових стресогенних чинників, а з іншого – індивідуальними особливостями психофізіологічного реагування суб'єкта на ці впливи. У військово-психологічній практиці бойові стресори поділяють на специфічні (унікальні для бойових умов) і неспецифічні (такі, що можуть виникати в інших складних або екстремальних обставинах).

До специфічних стресорів, що відзначаються високим рівнем стресогенності, належать:

- загроза життю та фізичній цілісності;
- отримання поранень, контузій, каліцтв або опромінення;
- смерть товаришів по службі чи близьких осіб;
- безпосереднє спостереження сцен загибелі, страждання чи катастрофічних подій;
- почуття особистої відповідальності за втрати серед військових чи цивільних;
- приниження честі, гідності або професійної самореалізації.

Неспецифічні стресори, хоча й не є суто бойовими, проте суттєво впливають на психічний стан особового складу:

- постійна напруженість через потенційну загрозу життю;
- сенсорна депривація, обмеження інформації чи стимулів;
- різкі зміни умов побуту, служби чи переміщення;
- несприятлива екологічна ситуація в зоні виконання завдань;
- соціальна ізоляція, відсутність зв'язку з рідними;
- неможливість впливати на власні умови перебування;
- міжособистісні та групові конфлікти;
- надмірна відповідальність за наслідки власної діяльності;
- імовірність загибелі, поранення чи потрапляння в полон.

Сила впливу вказаних чинників на психіку військовослужбовця значною мірою залежить від його індивідуально-психологічних характеристик,

особистісного профілю, рівня професійної підготовки, наявності бойової мотивації, особливостей ціннісно-смиислового сприйняття бойових завдань. Не менш важливим є попередній досвід участі в бойових діях, що може слугувати як адаптивним ресурсом, так і фактором психічного виснаження. Для забезпечення успішної адаптації та ефективної діяльності в таких умовах у військовослужбовців має бути розвинена стресостійкість – здатність долати перешкоди, контролювати емоції, що визначається сукупністю особистісних рис, які дають змогу витримувати екстремальні ситуації професійної діяльності та життєдіяльності, досягати успішного соціального та професійного функціонування без шкідливих наслідків для діяльності, оточення і самого себе [1].

Рівень бойової активності військовослужбовця, його здатність протистояти деструктивному впливу стресових факторів, тип обраних копінг-стратегій, а також загальна психоемоційна стабільність визначають ефективність виконання функціональних обов'язків у зоні бойових дій. У ситуаціях системного психоемоційного перевантаження часто фіксується дисбаланс між адаптаційними ресурсами організму й інтенсивністю зовнішніх стресових впливів, що призводить до функціонального виснаження та підвищеного ризику психічних порушень.

У психологічній науці стресостійкість інтерпретується крізь призму різних парадигм. Так, у межах біхевіористичної школи (А. Бандура) наголос робиться на ситуаційній мінливості поведінкових реакцій, тоді як теорія рис (Г. Олпорт) акцентує на відносній стабільності особистісних характеристик. Гештальтпсихологія трактує як функцію ієрархії цілей, де гармонійне співвідношення між поточними й віддаленими цілями визначає психічну рівновагу. Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) вбачають основу стресостійкості в конгруентності «Я-концепції» та реального досвіду, підкреслюють також значення копінг-стратегій і емоційного прийняття. Позитивна психологія (М. Селігман, К. Петерсон) розглядає внутрішні ресурси особистості – чесноти, позитивні емоції, надію, віру, підтримку з боку спільноти.

Поняття стресостійкості, незважаючи на широку розповсюдженість у сучасному науковому дискурсі, не має однозначного визначення, що зумовлює множинність трактувань і міждисциплінарну варіативність його змістового наповнення. У різних наукових школах і концептуальних підходах для позначення здатності особистості зберігати функціональну рівновагу у складних, стресогенних ситуаціях використовуються терміни «психологічна стійкість», «стресостійкість», «психічна стійкість», «емоційна стабільність», «життєстійкість», а також запозичене із західної науки поняття «резильєнтність» (resilience).

У контексті військової діяльності найбільш поширеним є розуміння психологічної стійкості як комплексної інтегративної властивості особисто-

сті, що забезпечує збереження ефективного функціонування психіки в умовах стресового впливу та сприяє швидкому відновленню після нього.

Водночас важливо диференціювати це поняття від суміжних термінів. Зокрема, «психічна стійкість» часто асоціюється із вродженими характеристиками нервової системи та фізіологічною здатністю зберігати рівновагу у звичних і змінних умовах. «Емоційна стійкість», згідно з підходом української вченої, є інтегративною особистісною властивістю, що виявляється у здатності підтримувати емоційну рівновагу (гомеостаз) у складних обставинах (І. Аршава).

Найчастіше під психологічною стійкістю розуміють інтегративну властивість особистості, що забезпечує збереження функціонального стану психіки, емоційної рівноваги, здатності до ухвалення рішень і виконання дій у контексті загрози, а також забезпечує спроможність до відновлення після дії стресу. Саме таке розуміння, наприклад, закріплено в офіційних нормативних документах Збройних сил України. Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних сил України «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних сил України» від 18 жовтня 2021 р. № 305, психологічна стійкість трактується як «здатність підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу в конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій» [4].

Поняття стресостійкості, що часто використовується у прикладній психології, акцентує увагу на здатності особистості ефективно протистояти саме впливу стресових чинників. На нашу думку, стресостійкість містить когнітивну оцінку ситуації, афективне реагування, мотиваційні та регуляторні механізми (копінг-стратегії).

На особливу увагу заслуговує поняття резильєнтності (від англ. *resilience*), яке вживається в зарубіжній психології в напрямках розвитку, кризової та травмотерапевтичної практики. У 1970–1980-х рр. зазначений термін почав застосовуватися для опису феномену дітей, які демонстрували успішну соціальну адаптацію, попри несприятливі життєві умови (Е. Вернер, Н. Гармезі). Згодом концепція резильєнтності була розширена й почала розглядатися як здатність людини ефективно долати труднощі, відновлювати психоемоційний баланс після дії деструктивних чинників, зберігати конструктивну цілеспрямованість і спроможність до розвитку, попри пережиту травму або втрату.

Згідно з дослідницькою групою з вивчення резильєнтності при Американській психологічній асоціації, резильєнтність – це «процес успішної адаптації в умовах значних труднощів, травм, загроз чи істотного стресу» [8]. Тобто йдеться не про стабільну рису, а про динамічний процес, що залежить від індивідуальних ресурсів, контексту й соціального оточення. Саме тому в наукових

дослідженнях останніх років акцент поступово зміщується від «стійкості як характеристики» до стійкості як процесу адаптації, опору, самовідновлення.

У цьому сенсі показовим є підхід, запропонований у дослідженнях RAND Corporation (2011 р.), де психологічна стійкість описується як «траєкторія адаптації», що може змінюватися впродовж життя залежно від характеру стресорів, ресурсів особистості та підтримки з боку середовища. Отже, та сама людина може демонструвати стійкість в одній ситуації і вразливість – в іншій.

Також останнім часом значно зростає увага до вивчення психологічних механізмів стресостійкості у військовослужбовців. Актуальним виступає не лише опис феномену, а й розроблення ефективних засобів впливу на розвиток стресостійкості. О. Кокун розглядає психологічну стійкість військовослужбовця як системну інтегративну характеристику, що об'єднує психофізіологічні, емоційно-вольові, когнітивні та мотиваційні компоненти, які забезпечують ефективне функціонування в бойовій обстановці [9]. У практичному вимірі, формування стійкості у своїх працях разом із колегами розробляли критерії психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій. На їхню думку, ключовими елементами стресостійкості є:

- психоемоційна стабільність;
- високий рівень саморегуляції;
- прогностичне мислення;
- здатність до злагодженої командної взаємодії.

Формування стресостійкості у військовому контексті розглядається як цілеспрямований процес, що включає поєднання індивідуальних, середовищних і організаційних чинників, які можна актуалізувати й розвивати через психологічну підготовку. Так, у дослідженні В. Клочкова стійкість визначається як системно-інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до виконання бойових завдань в умовах загрози базовим потребам (безпеки, підтримки, виживання). Автор пропонує багаторівневу структуру стійкості, яка включає: когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, соціально-комунікативний і психофізіологічний компоненти. Особливу увагу науковець приділяє мотиваційному та рефлексивному складникам, вказує на те, що усвідомлення власних психічних станів, смислова інтерпретація ризиків і орієнтація на досягнення завдань значно посилюють стійкість військових у бою [4].

Як зазначає Л. Тютюнник, стресостійкість не є вродженою якістю, а формується у процесі соціалізації, професійного становлення, особистісного розвитку, зокрема в умовах екстремальної діяльності, набувається та змінюється під впливом соціального контексту та професійної підготовки. Автор розглядає динамічну модель стресостійкості, у якій ключову роль відіграють: позитивна Я-концепція, досвід подолання попередніх труднощів, стійкі життєві смисли, а також підтримка побратимів і родини. Особливе значення в її дослі-

дженнях надається зв'язку між життєстійкістю (hardiness) і військовою професіоналізацією [7].

Г. Мигаль, О. Протасенко у своїй роботі визначають, що стресостійкість, як здатність людини протистояти стресу, має містити не окремі властивості, характеристики або якості людини, а їхній комплекс. «Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактору» [6]. Отже, під стресостійкістю ці автори розуміють здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних, фізіологічних властивостей і процесів.

Результати досліджень, проведених українськими науковцями серед військовослужбовців силових підрозділів, які були звільнені в запас, засвідчують, що розвиток травматичних стресових розладів тісно пов'язаний зі специфікою виконуваної професійної діяльності. Отже, імовірність виникнення таких розладів безпосередньо корелює з рівнем екстремальності службових умов, зокрема наявністю реальної загрози життю та здоров'ю військовослужбовців під час виконання ними функціональних обов'язків [5].

Зважаючи на перебування військовослужбовців у середовищі з високим рівнем психотравмувальних чинників, особливої актуальності набуває дослідження психологічних чинників, що забезпечують їхню стресостійкість. Так, українські науковці Н. Іванова та Ю. Андрусишин виокремили низку зовнішніх і внутрішніх пріоритетних детермінант, які можуть бути актуалізовані у процесі психологічної підготовки особового складу. До ключових внутрішніх детермінант належать:

- психологічна обізнаність військовослужбовців щодо впливу бойового середовища на психіку – розуміння нормальності реакцій психіки на екстремальні ситуації знижує ризик дезадаптивних проявів;

- здатність до розпізнавання власних психоемоційних станів, зокрема страху, паніки, ступору, істерики, агресії, апатії – як необхідна умова емоційної саморегуляції;

- володіння техніками психологічної саморегуляції – аутогенне тренування, дихальні практики, методики ППД (перша психологічна допомога), когнітивно-поведінкові стратегії (наприклад, техніка десенсибілізації та переробки за допомогою рухів очей – EMDR);

- усвідомлення та впровадження проактивних поведінкових стратегій, як-от раціональний аналіз ситуації, орієнтація на конструктивні дії, емоційна самодисципліна.

Серед зовнішніх детермінант на особливу увагу заслуговують:

- підтримуюче соціальне середовище – сприятливий морально-психологічний клімат у підрозділі, наявність довірливих міжособистісних зв'язків;

- інформаційна гігієна – здатність до протидії деструктивним інформаційно-психологічним впливам, що передбачає розвиток критичного мислення, медіаграмотності, медіакомпетентності.

Особливістю підходу авторів є інтеграція особистісних і середовищних ресурсів у єдиній синергетичній моделі, де адаптація до стресогенних умов розглядається як взаємодія внутрішніх ресурсів (когнітивних, емоційних, вольових) із зовнішніми умовами (соціальне середовище, комунікаційний вплив, характер бойових завдань) [3].

Як зазначає І. Вахоцька, М. Шестопалова, важливою умовою розвитку стійкості є створення умов для безпечного вираження емоцій, що сприяє зменшенню ризику ПТСР в довгостроковій перспективі [2].

Окремий напрям досліджень стосується взаємозв'язку між особистісними рисами та стресостійкістю. Доведено, що високі показники за шкалами емоційної стабільності, екстраверсії, відкритості до досвіду та відповідальності позитивно корелюють зі здатністю до самовідновлення в умовах бойового навантаження. Водночас самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до інтроспекції розглядаються як предиктори вищої резильєнтності.

Сучасні українські дослідження підкреслюють, що ефективне формування стресостійкості військовослужбовців можливе лише за умови поєднання:

- індивідуально-особистісної роботи (розвиток саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій, емоційного інтелекту);

- цілеспрямованої професійної підготовки (стрес-менеджмент, психотренінги, симуляції бойових ситуацій);

- командної підтримки та стабільного морально-психологічного середовища в підрозділі.

**Висновки.** Важливо формування стресостійкості розглядати як динамічний процес, що піддається розвитку завдяки цілеспрямованій психологічній підготовці та системній роботі з особовим складом у трьох напрямках: інформуванні, навчанні технік саморегуляції, формуванні інформаційної стійкості.

Якщо підсумувати існуючі теорії зарубіжних і українських учених, стресостійкість, на нашу думку, у робочому розумінні розглядається як комплексна характеристика особистості, яка постійно формується впродовж її розвитку й відображає її емоційно-вольові, інтелектуальні, когнітивні, соціальні та морально-етичні складники, а також залежить від професійного та життєвого досвіду й типу нервової системи людини.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є комплексне дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості військовослужбовців. Розуміння цих механізмів є важливим для розроблення ефективних методів підвищення стресостійкості та зниження негативних наслідків стресу.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Василенко С. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 45–50.
2. Вахоцька І., Шестопалова М. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу з розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 51–57.
3. Іванова Н., Андрусишин Ю. Психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців в умовах впливу психотравмуючих чинників. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2023. Т. 6. Вип. 25. С. 72–78.
4. Клочков В. Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах : дис. ... докт. філософ. : 053. Київ, 2024. 286 с.
5. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
6. Мигаль Г., Протасенко О. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*. Харьков, 2008. Вып. 39. С. 248–252.
7. Тютюнник Л. Психологічні чинники стресостійкості у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 3 (62). С. 82–88.
8. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіної та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
9. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник / О. Коун та ін. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

Стаття надійшла в редакцію: 29.09.2025

Стаття прийнята: 13.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

### FEATURES OF THE WORK OF A PSYCHOLOGIST WITH COMBATANTS

У статті аналізується проблема психічного здоров'я військовослужбовців і працівників правоохоронних органів в умовах активних воєнних дій в Україні. Наголошується, що чоловіки та жінки, які перебувають на службі, щодня стикаються з високим рівнем стресу та ризиком для життя, що призводить до значних психологічних і соціальних наслідків. Мета дослідження – на основі аналізу сучасних уявлень про психічні розлади військовослужбовців, спричинені бойовим стресом, розробити пропозиції щодо організації поетапної системи надання психологічної допомоги з позицій сучасної військово-медичної докутрини. Визначено основні чинники негативного впливу на психічний стан військовослужбовців, серед яких: порушення життєвого ритму, тривала тривога, очікування бою, організаційні недоліки у військовому управлінні, а також постійна загроза життю. Окремо підкреслюється, що наслідки бойового стресу можуть проявлятися у формі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних розладів, зловживання психоактивними речовинами, проблем у сімейних і соціальних стосунках. Також наголошено на важливості цілісних підходів до психологічної підтримки, як-от практики уважності, групова терапія та створення розгалуженої системи допомоги. У роботі презентовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення обізнаності фахівців щодо особливостей роботи з військовослужбовцями та ветеранами, а також формування навичок ефективної психологічної допомоги. Результати дослідження можуть бути використані у військовій психології, практиці психосоціальної реабілітації та підготовці спеціалістів різних професійних груп.

**Ключові слова:** учасник бойових дій, ветеран, бойовий стрес, психічні стани, пси-

хотраума, тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад.

The article analyzes the problem of mental health of military personnel and law enforcement officers in the context of active military operations in Ukraine. It is emphasized that men and women in service face high levels of stress and risk to their lives on a daily basis, which leads to significant psychological and social consequences. The aim of the study is to develop proposals for the organization of a phased system of psychological assistance based on modern military medical doctrine, based on an analysis of current understanding of mental disorders in military personnel caused by combat stress. The main factors negatively affecting the mental state of military personnel have been identified, including: disruption of the rhythm of life, prolonged anxiety, anticipation of combat, organizational shortcomings in military management, and constant threat to life. It is separately emphasized that the consequences of combat stress can manifest themselves in the form of post-traumatic stress disorder (PTSD), depressive and anxiety disorders, substance abuse, and problems in family and social relationships. The importance of holistic approaches to psychological support, including mindfulness practices, group therapy, and the creation of a comprehensive support system, is also emphasized.

The paper presents a training program aimed at raising awareness among specialists about the specifics of working with military personnel and veterans, as well as developing skills for effective psychological assistance. The results of the study can be used in military psychology, psychosocial rehabilitation practice, and the training of specialists from various professional groups.

**Key words:** combatant, veteran, combat stress, mental states, psychological trauma, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder.

УДК 159.98-051:364.622-057.36  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.22>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Сорочич Н.М.

здобувачка вищої освіти  
Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка  
ORCID ID: 0009-0004-4764-0256

#### Спринська З.В.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри  
психології  
Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка  
ORCID ID: 0000-0002-4844-4917

У зв'язку з розвитком воєнних дій в Україні все більшого значення набуває проблема психічного здоров'я особистості (насамперед треба виокремити військовослужбовців і працівників правоохоронних органів). Чоловіки та жінки, які служать у збройних силах, відграють життєво важливу роль у гарантуванні безпеки, часто стикаються зі складними та вимогливими ситуаціями, які можуть мати глибокий вплив на їхній добробут.

На психічне благополуччя військовослужбовців, як у мирний час, так і під час конфліктів, впливає низка факторів. Під час бою воїни піддаються впливу елементів, які впливають на їхній психологічний стан, це [1; 2]:

- порушення ритму життєдіяльності (сон, відпочинок, харчування та інші), зміни кліматичних умов, суворі погодні умови;

- тривога, що погіршується до сильного стресу, ініціатива до бою знижується, втрата інтересу до себе, безсоння, дратівливість, нервозність та інше. Образливість, цинізм і недисциплінованість;

- періоди очікування бою, тривога, поглиблена бездіяльність;

- період перед боєм: організаційні недоліки команди (неефективність і нерішучість), невідзначеність і розгубленість серед посадових осіб, необдумані дії, розгубленість і неадекватні накази та розпорядження, інше.

Є. Потапчук виділяє два основні чинники негативного впливу на військовослужбовців у бойових умовах, а саме: сили й тривалості впливу на психіку військовослужбовців бойових стресорів і особливості реагування військовослужбовців на вплив цих факторів [3].

Бойовий стрес є поширеною проблемою, яка впливає на психічне здоров'я військовослужбовців і ветеранів. Жахливий бойовий досвід може залишити тривалі психологічні шрами, впливати на людей через довгий час після того, як вони залишили поле бою.

Можна зазначити одні з головних впливів бойового стресу на особистість.

Підвищений ризик розладів психічного здоров'я: бойовий стрес може значно збільшити ризик розвитку розладів психічного здоров'я, як-от посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами. Постійний вплив травматичних подій і втрата товаришів по службі можуть мати глибокий вплив на психологічне благополуччя людини.

Вплив на стосунки: бойовий стрес може погіршити стосунки з родиною, друзями та романтичними партнерами

Наслідки для фізичного здоров'я: бойовий стрес може мати наслідки для фізичного здоров'я. Постійний стан підвищеної уваги та стрес можуть призвести до порушень сну, головних болів, проблем із травленням і ослаблення імунної системи.

Труднощі переходу до цивільного життя. Для військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, перехід до цивільного життя може бути особливо складним.

Системи підтримки. Створення потужної системи підтримки має велике значення для ветеранів бойових дій і військовослужбовців, які переживають бойовий стрес.

Цілісні підходи. Цілісні підходи до боротьби зі стресом, як-от зменшення стресу на основі уважності та додаткові методи лікування, серед яких йога чи акупунктура, показали перспективу в полегшенні симптомів і покращенні загального психічного здоров'я.

Постійна загроза життю, жахливі картини та звуки війни завдають шкоди солдату як психологічно, так і фізично. Значна кількість ветеранів війни страждає від широкого спектра виснажливих психологічних симптомів, які різняться за тривалістю. Для одних симптоми минають, тоді як для інших глибокі та тривалі психологічні та соматичні наслідки проявляються у формі ПТСР та інших супутніх захворювань.

ПТСР є одним із найпоширеніших станів серед військовослужбовців. ПТСР був пов'язаний зі збільшенням майже на 200% кількості госпіталізацій серед військовослужбовців на дійсній службі між 2006 і 2012 рр., це провідний діагноз у медичних установах Департаменту у справах ветеранів [4].

Отже, аналіз наукових джерел і практичного досвіду показує, що бойовий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу для психічного та фізичного благополуччя військовослужбовців. Висока поширеність посттравматичного стресового розладу й інших психічних порушень серед ветеранів підтверджує необхідність системної роботи із профілактики та подолання цих станів. Одних лише теоретичних знань замало для ефективної підтримки воїнів – потрібні конкретні практичні інструменти, які дозволять фахівцям надавати цільову допомогу та забезпечувати психосоціальну реабілітацію. Із цією метою нами була розроблена тренінгова програма, спрямована на формування у спеціалістів компетентностей

у сфері психологічної підтримки військовослужбовців і ветеранів.

Тренінг містить фундаментальну інформацію про проблему роботи з військовослужбовцями, а також пропозиції та техніки для практичної роботи.

### 1-й ДЕНЬ

**Знайомство.** Дає можливість скласти враження про учасників. Воно також дозволяє учасникам сформулювати уявлення про те, що вони сподіваються отримати від сесії (очікування).

Мета: 1) окреслити план сесії; 2) визначити «експертизу» (тренера) у сфері військової психології; 3) надати учасникам можливість представити себе, свої інтереси й очікування щодо семінару-тренінгу; 4) надати можливість поділитися особистим досвідом роботи з військовослужбовцями; 5) визначити цілі навчальної програми.

### 2-й ДЕНЬ

Тема: «Знайомство з особливостями військової психології». Військова психологія є критично важливою для забезпечення психологічного здоров'я та бойової готовності військовослужбовців. Військові психологи повинні мати глибокі знання та спеціалізовані навички для роботи в умовах високого стресу та небезпеки. Їхня робота охоплює підготовку, підтримку та реабілітацію військових, що є невід'ємною частиною забезпечення успішної військової служби й адаптації до цивільного життя.

Мета: 1) пояснити унікальні стресори та виклики, що виникають у воєнних середовищах; 2) розгляд основних психологічних проблем, з якими можуть зіткнутися воєнні: ПТСР, тривога, депресія та інше.

Військове середовище відрізняється від цивільного своїми унікальними стресорами та викликами, які можуть суттєво вплинути на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Нижче наведено основні стресори та виклики, з якими стикаються військові.

Військова служба, особливо участь у бойових діях, може призвести до розвитку різних психологічних проблем. *Найпоширенішими серед них є посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія.* Розглянемо кожну із цих проблем детальніше.

**ПТСР** – це тривале порушення психічного здоров'я, яке виникає після пережиття або свідчення травматичної події. Для військових це можуть бути бойові дії, поранення, загибель товаришів та інші екстремальні ситуації. Симптоми:

- флешбеки та нічні кошмари – інтенсивні та реалістичні спогади про травматичну подію;
- уникнення ситуацій, людей або місць, які нагадують про травму;
- підвищена збудливість, гіперчутливість до навколишніх подразників, дратівливість, труднощі зі сном, постійна настороженість;
- негативні зміни в настрої, відчуття провини, сорому, відчуження від інших, зниження інтересу до звичних активностей.

Виклики	Стресори	Вплив
Бойові дії та постійна небезпека	Постійний ризик поранення або смерті. Перебування в бойових умовах, де кожна помилка може бути фатальною.	Високий рівень стресу та тривоги. Розвиток посттравматичного стресового розладу. Психосоматичні розлади.
Тривала розлука із сім'єю та близькими	Тривала відсутність контактів із родиною та друзями. Почуття ізольованості та самотності.	Емоційні проблеми, зокрема й депресія та тривожність. Складності в підтримці сімейних стосунків. Виникнення конфліктів у родині після повернення.
Жорсткі дисциплінарні вимоги	Необхідність постійного дотримання строгих правил і наказів. Високі вимоги до фізичної та психічної витривалості.	Високий рівень стресу через постійний контроль та обмеження. Психологічний тиск через страх покарання або невиконання завдань.
Травматичні події	Свідчення жаклих подій, як-от смерть товаришів, цивільних осіб. Особистий досвід поранення або важких втрат.	Розвиток ПТСР. Виникнення флешбеків, нічних кошмарів. Емоційне оніміння та уникнення ситуацій, які нагадують травму.
Непередбачуваність та невизначеність	Непередбачувані зміни умов служби, місця розташування або завдань. Невизначеність щодо тривалості бойових дій або місії.	Постійна тривога та напруженість. Втрата відчуття контролю над власним життям. Труднощі із плануванням майбутнього.
Фізичні навантаження та виснаження	Інтенсивні фізичні тренування та бойові операції. Недостатній відпочинок і сон.	Фізичне виснаження, зниження імунітету. Зростання ризику травм і захворювань. Психічне виснаження та зниження здатності до концентрації.
Соціальна стигма та культурні бар'єри	Стигматизація звернення по психологічну допомогу. Культурні бар'єри у взаємодії з місцевим населенням під час зарубіжних місій.	Небажання звертатися по допомогу, що погіршує психологічний стан. Труднощі в адаптації до місцевих умов і норм.
Післявоєнна адаптація	Адаптація до цивільного життя після тривалого перебування у військових умовах. Відчуття втрати ідентичності та мети.	Соціальна й економічна нестабільність. Психологічні проблеми, як-от депресія, тривожність, зловживання алкоголем або наркотиками. Складності в інтеграції в цивільне суспільство.

*Тривога* – це постійне відчуття занепокоєння або страху, яке може бути як загальним, так і специфічним для окремих ситуацій або подій. Симптоми:

- фізичні – пришвидшене серцебиття, пітливість, тремтіння, відчуття браку повітря;
- психологічні: постійне відчуття занепокоєння, труднощі з концентрацією, страх перед майбутнім;
- поведінкові – уникнення ситуацій, які можуть призвести до тривоги.

*Депресія* – це стан, що характеризується тривалим почуттям смутку, втрати інтересу до життя та зниженням енергії. Симптоми:

- емоційні, як-от почуття безнадійності, безпорадності, постійний смуток;
- фізичні (зміни в апетиті та вазі, порушення сну, постійна втома);
- когнітивні – труднощі з концентрацією, негативні думки про себе та майбутнє;
- поведінкові: відсторонення від соціальних контактів, зниження активності, уникнення улюблених занять.

### 3-й ДЕНЬ

Тема: «Ефективні техніки консультування».

Мета: 1) навчання слухання та емпатії в контексті воєнного досвіду; 2) техніки саморегуляції та стрес-менеджменту; 3) практичні техніки для зниження тривожності. Навчання навичок слухання та емпатії в контексті військового досвіду є критично важливим для забезпечення підтримки військовослужбовців, ветеранів та їхніх сімей.

Нижче наведено ключові аспекти та підходи до формування цих навичок.

Розглянуті вище аспекти консультування та емпатійного слухання створюють основу для подальшого використання конкретних технік, спрямованих на зниження рівня тривожності та відновлення психологічної рівноваги військовослужбовців. Однією з таких технік, що довела свою ефективність у практичній роботі, є метод «Безпечне місце».

Техніка «Безпечне місце» є корисним інструментом у роботі з військовослужбовцями, особливо тими, хто має досвід бойових дій або стикається

Ключові аспекти	Опис
Розуміння специфіки військового досвіду	1. Контекст і культура: знання про військову ієрархію, дисципліну, бойовий досвід, психологічний вплив бойових дій. 2. Травми та стрес: розуміння ПТСР, травматичних мозкових травм та інших, пов'язаних із війною.
Активне слухання	1. Навчання основ: техніки активного слухання передбачають відображення почуттів, парафразування, уточнювальні питання. 2. Слухання без оцінок: підхід, що дозволяє військовим висловлювати свої почуття та досвід без страху осуду.
Розвиток емпатії	1. Емоційна чутливість: навчання розпізнавання емоцій і співпереживання досвіду інших. 2. Співчуття: уміння надавати підтримку, розуміти глибину переживань військових.
Психологічна підготовка	1. Робота із психологом: навчання в контексті терапії або консультування для розвитку глибшого розуміння. 2. Психосвіта: освітні програми, що роз'яснюють природу військових травм і способи їх подолання.
Практичні тренінги	1. Ролеві ігри та симуляції: практика в умовах, наближених до реальних, для відпрацювання навичок слухання та емпатії. 2. Робота у групах: групові обговорення та підтримка, які допомагають військовим відчувати спільноту та розуміння.
Групова підтримка та реінтеграція	1. Ветеранські групи підтримки: місця, де військові можуть ділитися досвідом і отримувати підтримку. 2. Програми реінтеграції: допомога в переході до цивільного життя, зокрема й підтримка у працевлаштуванні, навчанні та соціалізації.
Освіта та постійне навчання	1. Семінари та тренінги: регулярні освітні заходи для вдосконалення навичок слухання та емпатії. 2. Професійний розвиток: підтримка постійного професійного розвитку для медичних працівників, психологів і соціальних працівників.
Залучення сімей	1. Сімейна терапія: включення сімей військовослужбовців у процес терапії та навчання навичок підтримки. 2. Освітні програми для сімей: допомога родинам зрозуміти, як вони можуть підтримувати своїх близьких, що повернулися з війни.
Індивідуальний підхід	1. Особисті консультації: підбір індивідуальних програм підтримки та навчання, з урахуванням особливостей кожного військового. 2. Індивідуальні плани розвитку: розроблення планів, що враховують особисті потреби й обставини військовослужбовця.

зі стресом і травмами. Основна мета цієї техніки – створення ментального простору, де військовий може відчувати безпеку, спокій і заспокоєння.

Що таке безпечне місце? Військовослужбовцю пропонується уявити місце, яке асоціюється зі спокоєм, безпекою та комфортом. Важливо активувати всі сенсорні органи – зорові, слухові, нюхові, тактильні враження. Військовослужбовцеві пропонується зануритися в почуття та емоції, пов'язані із цим місцем.

Ключові аспекти та методи застосування техніки «Безпечне місце»:

- заспокоєння, бо допомагає зменшити рівень стресу та тривожності;
- саморегуляція, адже вчить військовослужбовців контролювати свої емоції та фізіологічні реакції;
- емоційна підтримка, тому що створює можливість відновлення психологічного здоров'я через позитивний емоційний досвід.

Техніка «Безпечне місце» може бути ефективним інструментом у роботі з військовослужбовцями, допомагати їм знайти спокій і підтримку у складних ситуаціях. Важливо, щоб вона застосовувалася з урахуванням індивідуальних потреб

кожного військового та під керівництвом кваліфікованого фахівця.

Практичні техніки для зниження тривожності у військовослужбовців можуть включати різні методи, що спрямовані на заспокоєння та релаксацію, як-от дихальні вправи, медитація, м'язева релаксація, фізична активність, журналінг, соціальна підтримка.

Серед дихальні вправ можна виділити глибоке дихання (сидячи або лежачи, повільно та глибоко дихати через ніс, утримуючи подих на кілька секунд, а потім повільно видихати через рот) і дихальне лічіння – використовувати лічіння вдихів і видихів для зосередження уваги та зняття тривожності.

Щодо медитації, корисно застосовувати міндфулність – практика концентрації уваги на диханні та тілі, зосередження на поточному моменті, та візуалізацію – уявлення приємного місця чи ситуації, що допомагає відчувати спокій і заспокоєння.

Прогресивна м'язова релаксація передбачає послідовне напруження та розслаблення м'язів: військовослужбовець послідовно напружує та розслабляє різні групи м'язів, розпочинаючи з ніг та закінчуючи обличчям.

До фізичної активності варто віднести прогулянки або вправи просто неба для зняття стресу та підвищення настрою, виконання вправ, які сприяють розслабленню м'язів і зниженню рівня стресу.

Журналінг, або запис емоцій, коли військовослужбовець може вести журнал, де записує свої думки, почуття та емоції, що допомагає виразити їх і зняти тривогу.

Соціальна підтримка має на меті допомогу та підтримку від друзів, колег, побратимів.

**4-й ДЕНЬ**

Тема: «Робота зі складними випадками».

Мета: 1) навчитися способів взаємодії з воєнними, які можуть відмовлятися від допомоги; 2) розроблення стратегій управління агресивною чи саморуйнівною поведінкою.

Вивчення способів взаємодії з військовими, які можуть відмовлятися від допомоги, є критично важливим для забезпечення психологічної підтримки та допомоги тим, хто може потребувати допомоги, але не виявляє бажання її приймати. Стратегії, які можна використовувати в таких ситуаціях:

1. Емпатійність та терплячість. Відмова від допомоги може бути результатом дії різних факторів, як-от гордість, страх або недовіра. Будьте терплячими, демонструйте розуміння та підтримку.

2. Використання неконфронтаційних підходів: замість того, щоб прямо натякати на необхідність допомоги, спробуйте використовувати неконфронтаційні підходи, наприклад, запропонуйте допомогу, але не тисніть.

3. Встановлення довіри. Робіть усе можливе, щоб військовослужбовець відчував вашу підтримку та довіру. Зарекомендуйте себе як надійного й об'єктивного партнера, готового допомогти будь-якої миті.

4. Пропозиція альтернативних варіантів: якщо військовослужбовець відмовляється від допомоги через обставини чи обґрунтовані причини, про-

понуїте альтернативні варіанти підтримки або ресурсів, які можуть бути йому корисними.

5. Спільна діяльність. Запропонуйте військовослужбовцю спільну діяльність або проєкт, який може бути спільним інтересом, що допоможе підтримати взаємозв'язок і взаємини.

6. Важливо зберігати конфіденційність та повагу до особистого простору військовослужбовця. Не тисніть на нього та не робіть публічними його проблеми, які він може відчувати.

7. Надайте інформацію про ресурси та служби, куди може звернутися військовий у майбутньому (якщо відмовляється від цього зараз). Важливо пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною, не існує одного універсального рішення для взаємодії з військовослужбовцями, які відмовляються від допомоги. Тому важливо залишатися відкритими, емпатійними та готовими адаптуватися до потреб кожного конкретного військовослужбовця.

Розроблення стратегій управління агресивною або саморуйнівною поведінкою військовослужбовців важливе для забезпечення та ефективної служби. Ось деякі стратегії, які можна використовувати.

**5-й ДЕНЬ**

Тема: «Заключні висновки й обговорення»

Мета: 1) підсумок ключових моментів тренінгу; 2) закріплення основних ідей і ресурсів для подальшого вдосконалення роботи з військовими; 3) можливість для учасників висловити свої враження та поставити питання.

**6-й ДЕНЬ**

Тема: «Оцінка тренінгу».

Мета: 1) проведення оцінювання задоволення учасників тренінгу; 2) збір фідбеку щодо корисності й ефективності матеріалів і практичних технік.

Пропонована тренінгова програма призначена для використання в навчанні та підвищенні обізнаності відповідних професійних груп. Тренінг містить фундаментальну інформацію про проблему роботи з військовослужбовцями, а також

Стратегії	Опис
Емоційна регуляція	Навчання військовослужбовців методів емоційної регуляції, як-от глибоке дихання та медитація, для зменшення рівня стресу та тривоги.
Комунікаційні навички	Навчання ефективних методів спілкування та вираження своїх потреб без використання агресивних методів.
Розвиток соціальних навичок	Програми тренування соціальних навичок, що сприяють взаєморозумінню та співпраці з колегами.
Стрес-менеджмент	Навчання стратегій управління стресом і труднощами, що допомагають військовослужбовцям реагувати на стресові ситуації конструктивно.
Підтримка та консультування:	Надання доступу до психологічної підтримки та консультування для військовослужбовців, які виявляють агресивну або саморуйнівну поведінку.
Постійне оцінювання	Проведення регулярних оцінювань та відстеження змін у поведінці військовослужбовців для виявлення потенційних проблем і негативних тенденцій.
Командне планування	Використання командного підходу до розроблення стратегій управління агресивною або саморуйнівною поведінкою, зокрема й взаємодії з керівництвом, психологами й іншими фахівцями.
Система підтримки	Створення системи підтримки й інтервенції, яка дозволяє військовослужбовцям отримати допомогу в разі необхідності.

пропозиції та техніки для практичної роботи. Однією з головних цілей тренінгу є підвищення обізнаності про проблему психологічної підтримки військовослужбовців.

Перспективою даної роботи є порівняння психологічного стану військовослужбовців, які перебували в зоні бойових дій у 2014–2020 рр., та тих, які несуть службу під час повномасштабного вторгнення.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Світовий звіт про здоров'я: 2001: Психічне здоров'я: нове розуміння, нова надія / Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). 2001.

2. Потапчук Є., Матеюк О. Деякі аспекти проблеми збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців. *Збірник наукових праць. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія «Психологія». 2000. Вип. 11.

3. Потапчук Є. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2004. С. 322.

4. Herman J. Trauma and Recovery. New York, USA : Basic Books/Hachette Book Group, 1992.

*Стаття надійшла в редакцію: 19.09.2025*

*Стаття прийнята: 29.09.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕПАРАЦІЇ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ ВІД ЖИТТЄВОЇ МОДЕЛІ МАТЕРІ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SEPARATION OF ADULT WOMEN FROM THE MOTHER'S LIFE MODEL

У статті розглядаються психологічні особливості сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері як багатовимірною процесу, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Показано, що материнська модель виступає ключовим механізмом міжпоколінної передачі цінностей і поведінкових сценаріїв, які можуть як підтримувати розвиток доньки, так і обмежувати її самореалізацію. Виокремлено основні аспекти сепарації: амбівалентність почуттів, провини та страх втрати підтримки поряд із прагненням до автономії; усвідомлення відмінностей між власними цінностями та материнськими настановами; формування нових моделей поведінки й зміну стилю взаємодії з матір'ю. Окреслено типологію сценаріїв сепарації (відтворення, бунт, трансформація), найбільш конструктивним серед яких є інтеграція позитивних ресурсів із подоланням обмежень. Соціокультурний аналіз показує, що український контекст має унікальні риси: образ матері як «берегині» та гендерні стереотипи створюють значний нормативний тиск, тоді як сучасні виклики (війна, міграція, урбанізація, цифрові спільноти) зумовлюють потребу у власних життєвих стратегіях і прискорюють сепарацію. Узагальнення емпіричних досліджень свідчить, що материнський вплив найбільше проявляється у виборі партнера, ставленні до материнства та соціальній ролі жінки, тоді як сферами активної трансформації є самореалізація і партнерські стосунки. Практична значущість полягає у рекомендаціях щодо усвідомлення сценаріїв, подолання почуття провини, формування кордонів, застосування нарративної терапії та родинних соціограм, а також організації груп підтримки у кризових умовах. Перспективу подальших досліджень становить міжкультурне порівняння моделей сепарації та створення програм психологічної підтримки, орієнтованих на формування зрілої автономії.

**Ключові слова:** сепарація, жінки дорослого віку, життєва модель матері, жіноча ідентичність, міжпоколінна передача, психологічне благополуччя.

The article examines the psychological features of separation of adult women from the maternal life model as a multidimensional process encompassing emotional, cognitive, and behavioral dimensions. It is shown that the maternal model functions as a key mechanism of intergenerational transmission of values and behavioral scenarios, which can both support the daughter's development and limit her self-realization. The main aspects of separation are distinguished: ambivalence of feelings, guilt and fear of losing support alongside the striving for autonomy; awareness of differences between one's own values and maternal attitudes; formation of new behavioral models and changes in the style of interaction with the mother. A typology of separation scenarios (reproduction, rebellion, transformation) is outlined, the most constructive of which is the integration of positive resources while overcoming limitations. Socio-cultural analysis shows that the Ukrainian context has unique features: the image of the mother as a «guardian» and gender stereotypes create significant normative pressure, whereas contemporary challenges (war, migration, urbanization, digital communities) generate the need for personal life strategies and accelerate separation. A synthesis of empirical research indicates that maternal influence is most evident in partner choice, attitudes toward motherhood, and the social role of women, while the spheres of active transformation are self-realization and partnership relations. The practical significance lies in recommendations regarding the awareness of scenarios, overcoming guilt, setting boundaries, the use of narrative therapy and family sociograms, as well as the organization of support groups in crisis conditions. The prospects for further research include cross-cultural comparison of separation models and the development of psychological support programs aimed at fostering mature autonomy.

**Key words:** separation, adult women, maternal life model, female identity, intergenerational transmission, psychological well-being.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.23>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Стеценко А.І.

к.психол.н., доцент кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0000-0001-7451-2488

#### Павленко О.В.

здобувач вищої освіти  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0009-0008-2957-9198

Проблематика сепарації дорослих дітей від батьків останні десятиліття набуває особливої актуальності в контексті досліджень сімейних відносин, ідентичності та психологічного благополуччя [1; 10; 11]. Для жінок дорослого віку цей процес має низку специфічних характеристик, пов'язаних із материнською моделлю як першою та найбільш значущою життєвою схемою. Саме мати формує в доньки уявлення про гендерні ролі, ставлення до партнерства, професійної самореалізації та материнства. У дорослому віці ці моделі можуть як забезпечувати ресурс для розвитку, так і створювати внутрішні суперечності, якщо очіку-

вання матері не узгоджуються з особистісними цінностями жінки.

Актуальність дослідження зумовлена низкою чинників. По-перше, у сучасному українському суспільстві відбувається глибинна трансформація сімейних і гендерних ролей, що стимулює жінок до пошуку власних стратегій самореалізації, часто відмінних від традиційної материнської моделі. По-друге, суспільні кризи, воєнні події та вимушена міграція актуалізують потребу у внутрішніх ресурсах і здатності діяти автономно, що безпосередньо пов'язано із процесами сепарації. По-третє, недостатня сепарація від матері нерідко призводить до

психологічних труднощів у побудові партнерських стосунків, реалізації професійних планів і становленні особистісної зрілості.

У науковій літературі проблема сепарації жінок дорослого віку розглядається в контексті міжпоколінної передачі життєвих сценаріїв (О. Столярчук [13], А. Сажнева [12], А. Крайлюк [6]), зв'язку сепарації із психологічним благополуччям (А. Желавська [5], Л. Лисенко [8]), формування жіночої ідентичності у взаємодії з матір'ю (Ю. Грицишин [3], Н. Володарська [2]) та нарративного конструювання власного життєвого шляху (Т. Титаренко [14]). Останні публікації українських науковців засвідчують зростання інтересу до цієї проблеми в контексті соціальних змін, однак комплексний аналіз психологічних особливостей сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері залишається не досить представленим. Це визначає наукову новизну та практичне значення дослідження.

**Мета статті** полягає у з'ясуванні психологічних механізмів і особливостей сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері з урахуванням емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів цього процесу, а також соціокультурних чинників, зумовлених сучасними українськими реаліями.

У психологічній науці поняття сепарації має тривалу традицію дослідження, розглядається як процес поступового відокремлення дитини від батьківської родини, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні та забезпечує становлення автономії і особистісної зрілості [11, с. 81–97].

Сучасні українські дослідження значно розширюють розуміння цього феномену, розглядають його у взаємозв'язку із психологічним благополуччям та ідентичністю. Так, А. Желавська та Л. Лисенко доводять, що психологічна сепарація від батьків виступає ключовим механізмом дорослішання, оскільки саме вона дозволяє молодій людині розвивати просторову, фінансову та психологічну автономію [8, с. 95].

Авторки підкреслюють, що сепарація має як зовнішній вимір (окреме проживання, фінансова незалежність), так і внутрішній (усвідомлення себе окремим індивідом, здатність ухвалювати відповідальні рішення). Встановлено, що чіткі межі у взаєминах із батьками знижують імовірність конфліктів і водночас підвищують рівень довіри між поколіннями, отже, сприяють психологічному благополуччю.

Додатковим аспектом є гендерні відмінності: дівчата частіше зберігають емоційну залежність від матері, навіть досягнувши фінансової автономії, тоді як хлопці демонструють вищий рівень афективної і поведінкової сепарації. Це дозволяє розглядати сепарацію не лише як універсальний процес, а і як феномен, чутливий до гендерних ролей і моделей взаємодії [8, с. 97].

У контексті аналізу психологічних чинників сепарації В. Папуша обґрунтовує роль суб'єктності як ключового фактору цього процесу: лише сформована здатність особистості до самостійного кон-

струювання власного життя дозволяє їй долати залежність від батьківських моделей [11, с. 81–97].

А. Кульчицька та С. Полікарчик акцентують на психоемоційних станах, що супроводжують сепарацію: вони є індикаторами не лише особистісної зрілості, а й можливих психологічних труднощів у цьому процесі [7, с. 133–145].

Сучасне трактування сепарації виходить за межі класичного розуміння її як індивідуального акту автономізації, адже в українській психології вона розглядається як багатовимірний і динамічний процес, що поєднує особистісні зусилля із соціокультурними умовами та виступає невід'ємним маркером дорослості й зрілості особистості.

Окремого значення у вивченні сепарації набуває аналіз життєвої моделі матері як провідного чинника міжпоколінної передачі цінностей, ролей і поведінкових сценаріїв. Материнська модель виступає своєрідною «матрицею» жіночого досвіду, що визначає для доньки базові уявлення про жіночність, партнерство, виховання дітей і соціальну роль жінки.

О. Столярчук у монографії «Психологія сучасної сім'ї» доводить, що саме материнські уявлення структурують вибір донькою шлюбного партнера та стиль майбутнього батьківства, формують орієнтири для самореалізації [13, с. 82].

Н. Володарська наголошує, що якість раннього зв'язку мати – дитина є визначальною для здатності дорослої жінки вибудовувати автономні стосунки: від безумовної підтримки матері залежить те, наскільки дочка в дорослому віці здатна встановлювати власні кордони [2, с. 77–83].

У контексті сучасних наукових пошуків Т. Титаренко пропонує концепцію життєтворення, у якій сепарація розглядається не як руйнівний розрив, а як процес виходу із «чужих сценаріїв» і конструювання власної життєвої стратегії. Жінка має інтегрувати ресурси, отримані від материнської моделі, водночас формуючи індивідуальні орієнтири та нові смисли [14, с. 38].

Життєва модель матері може постати як підтримувальний ресурс або як обмежувальний фактор: з одного боку, вона забезпечує ціннісну стабільність і відчуття приналежності, з іншого – здатна закріплювати традиційні сценарії, що не узгоджуються із сучасними уявленнями про самореалізацію. Тому процес сепарації набуває значення трансформації цієї моделі та стає ключовим етапом становлення жіночої ідентичності. Далі зупинимось на психологічних особливостях цього процесу.

Психологічні особливості сепарації жінок дорослого віку охоплюють емоційний, когнітивний і поведінковий параметри, що взаємодіють один з одним і визначають глибину й характер автономізації. На емоційному рівні цей процес супроводжується амбівалентністю почуттів: одночасним переживанням вдячності матері та протесту проти її надмірного впливу. Дослідження українських науковців показують, що жінки часто відчувають почуття про-

вини у зв'язку із прагненням до відокремлення, яке може сприйматися як зрада сімейних очікувань [8, с. 96].

Не менш вагомим є страх втрати підтримки, особливо в умовах кризових суспільних подій, що підсилює емоційні суперечності. Водночас саме прагнення до автономії виступає рушійною силою розвитку, забезпечує вихід за межі традиційних сценаріїв і формування внутрішньої стійкості.

Когнітивний рівень сепарації пов'язаний з усвідомленням жінкою власних цінностей і їхньої відмінності від материнських настанов. У дорослому віці донька поступово переосмислює дитячі спогади, надаючи їм нового значення залежно від власного життєвого досвіду. Це дозволяє виявити ті елементи материнської моделі, які підтримують особистісний розвиток, і водночас критично відмежуватися від тих, що обмежують самореалізацію [11, с. 82].

Важливим аспектом аналізу життєвої моделі матері є її вплив на формування життєвої стратегії доньки. Українська дослідниця Т. Титаренко розглядає процес становлення особистості як життєтворення, що передбачає свідоме «переписування» власної історії у взаємодії з набутими сценаріями [14, с. 40].

У цьому контексті материнська модель постає не лише як джерело наслідування, а і як матеріал для трансформації, коли жінка дорослого віку може інтегрувати позитивні ресурси сімейного досвіду й водночас подолати обмеження, що заважають самореалізації. Сепарація в такому разі постає не конфліктним відривом від матері, а конструктивною перебудовою особистісного нарративу, у якому жінка стає активною авторкою власного життєвого шляху.

На поведінковому рівні сепарація проявляється через здатність встановлювати чіткі кордони у взаєминах з матір'ю, що створює умови для рівноправної комунікації. Зміна стилю спілкування дозволяє уникати надмірної залежності та формувати партнерські стосунки, у яких жінка виступає самостійним суб'єктом. Це, своєю чергою, сприяє побудові гармонійних стосунків у власній сім'ї та формуванню життєвої стратегії, де інтегруються як ресурси материнського досвіду, так і нові орієнтири [7, с. 144].

Типові сценарії сепарації українських жінок можна узагальнити в кількох моделях. Модель повторення сценарію передбачає відтворення життєвого шляху матері, часто несвідоме копіювання її стилю взаємин і ролевих настанов. Модель бунту характеризується протилежною траєкторією, спрямованою на максимальне дистанціювання від материнських норм, проте цей шлях не завжди забезпечує внутрішню узгодженість. Модель трансформації інтегрує позитивні ресурси материнського досвіду та водночас змінює його відповідно до власних цілей і соціальних реалій, що є найбільш конструктивним варіантом. Саме остання модель відповідає сучасним уявленням про сепарацію як процес не розриву, а конструктивної трансформації, що забезпечує особистісну зрілість та психологічне благополуччя [8, с. 96].

Соціокультурний контекст сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері в Україні має свої особливості, які значною мірою визначають перебіг цього процесу. У традиційній культурі образ матері виступає центральним архетипом – «берегині», що уособлює самопожертву та беззастережну відданість сім'ї. Цей стереотип створює для доньки потужний нормативний орієнтир: бути подібною до матері вважається не лише бажаним, а й соціально схвалюваним сценарієм. Звідси йде глибоке вкорінення уявлення, що «жінка має бути як мати», а відхилення від цього зразка часто сприймається як загроза ціннісній єдності родини.

Водночас виклики сучасності докорінно змінюють ці уявлення. В умовах війни українські жінки дедалі частіше беруть на себе нетрадиційні для попередніх поколінь ролі – волонтерок, військовослужбовиць, голів сімей. Така трансформація соціальних ролей стимулює прискорену сепарацію від материнських сценаріїв, адже доньки мають навчитися діяти автономно в ситуаціях, коли традиційна модель самопожертви вже не забезпечує належної адаптації. Не менш значущим чинником є трудова міграція, яка створює просторовий і психологічний відрив від материнської підтримки. Дослідження доводять, що в умовах інтеграції в нові культурні контексти українські жінки по-новому осмислюють материнські зразки, поєднуючи їх з альтернативними практиками, поширеними у країнах перебування [15, с. 73–77].

Свою роль відіграють також урбанізація та цифрова культура, які формують середовище для виникнення нових жіночих спільнот, зокрема в соціальних мережах. У цих просторах з'являються сценарії, що конкурують із традиційною моделлю матері, пропонуючи інші шляхи самореалізації та балансування між сім'єю та особистим розвитком. Порівняння з досвідом західних країн демонструє унікальність українського контексту. Там сепарація відбувається в умовах більшої індивідуалізації та меншого тиску колективістських цінностей, тоді як в Україні вагома роль родини й досі створює потужний психологічний тиск на дорослих дітей. Це зумовлює своєрідність сепарації українських жінок: вони змушені балансувати між збереженням родинної лояльності та потребою у власній автономії. Отже, соціокультурні фактори виступають як каталізаторами, так і обмеженнями сепараційного процесу, надаючи йому неповторного національного забарвлення.

Емпіричні дослідження українських науковців надають цінний матеріал для розуміння сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері. У роботах А. Желавської встановлено прямиий зв'язок між рівнем сепарації та психологічним благополуччям: чим більш сформованою є здатність до автономії, тим вищим виявляється рівень суб'єк-

тивного задоволення життям і психологічного комфорту [5, с. 363–365].

Важливим доповненням стали результати Л. Лисенко й А. Желавської, які окреслили емоційний пласт сепарації. Вони показали, що процес автономізації супроводжується амбівалентністю почуттів, появою провини й страху втрати підтримки, які можуть стати бар'єрами для формування зрілої ідентичності [8, с. 94–98].

Своєрідний аспект проблеми відображено в роботах А. Сажневої, яка дослідила вплив материнської моделі на формування образу майбутнього партнера. Авторка довела, що доньки часто несвідомо обирають партнерів, які відтворюють риси, підкріплювані або критиковані матір'ю, що вказує на дію міжпоколінних сценаріїв навіть тоді, коли жінка прагне їх уникнути [12, с. 89].

У дослідженнях А. Крайлюк акцентується, що батьківські настанови (зокрема, материнські) здатні суттєво обмежувати «коло допустимого» у виборі партнера. Тільки свідоме подолання цих настанов через процес сепарації дозволяє розширити простір власного вибору й побудувати автономну стратегію життя [6, с. 110].

У працях О. Столярчук також підкреслюється, що повторення материнських сценаріїв у партнерстві відбувається часто несвідомо: навіть ті жінки, які декларують бажання жити інакше, нерідко відтворюють материнські моделі поведінки у власних стосунках [13, с. 98].

Узагальнення результатів дозволяє визначити сфери, де вплив материнської моделі проявляється найбільш виразно: це насамперед вибір партнера, ставлення до материнства та формування уявлень про роль жінки в суспільстві. За умов позитивної сепарації жінка вибудовує власну систему цінностей, інтегрує підтримувальні ресурси родинного досвіду та водночас відмовляється від його обмежувальних елементів. Натомість проблемна сепарація проявляється у схильності до залежності, труднощах ухвалення самостійних рішень, підвищеній невпевненості та конфліктах у взаєминах із матір'ю.

Для наочності можна виокремити дві протилежні тенденції сепараційного процесу: що жінки

переважно повторюють і що трансформують у взаєминах із материнською моделлю. У більшості випадків продовжуються уявлення матері про сімейні ролі, виховання дітей і професійну поведінку в межах традиційних очікувань. Водночас активній трансформації підлягають аспекти, пов'язані зі стилем партнерських стосунків, стратегіями самореалізації та особистісною автономією. Ці результати свідчать, що сепарація жінок дорослого віку в українському контексті є не лише внутрішнім психологічним процесом, а й соціокультурною практикою, яка визначає баланс між відтворенням і оновленням міжпоколінних сценаріїв.

З метою узагальнення емпіричних результатів і авторських спостережень доцільно представити основні тенденції сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері як порівняльну таблицю 1. Вона демонструє, які елементи материнських сценаріїв здебільшого повторюються, а які піддаються трансформації у процесі становлення жіночої ідентичності.

Результати проведеного аналізу дозволили визначити низку рекомендацій, спрямованих як на підтримку жінок дорослого віку, так і на вдосконалення професійної практики фахівців у галузі психологічного консультування. Для самих жінок важливим кроком є усвідомлення власних сценаріїв сепарації, що можуть проявлятися у формах відтворення, бунту чи трансформації, з акцентом на розпізнаванні як їхніх ресурсних можливостей, так і обмежувальних чинників. Особливого значення набуває подолання почуття провини та страху втрати підтримки, оскільки саме ці переживання часто гальмують процес становлення автономії. У цьому контексті доцільним є формування здорових психологічних кордонів у взаєминах з матір'ю та іншими значущими особами, що сприяє зміцненню особистісної незалежності. Не менш важливим завданням постає розвиток навичок самопідтримки й самопрезентації, які підвищують рівень упевненості у власних силах і забезпечують умови для особистісної зрілості.

Для фахівців, які працюють із даною категорією клієнток, актуальним є застосування

Таблиця 1

**Тенденції повторення та трансформації материнських сценаріїв у процесі сепарації жінок дорослого віку**

Сфери впливу	Що здебільшого повторюється	Що зазнає трансформації
Сімейні ролі	Орієнтація на традиційний поділ обов'язків у сім'ї.	Прагнення до партнерського розподілу ролей.
Виховання дітей	Відтворення стилю виховання, успадкованого від матері.	Використання альтернативних підходів, опора на психологічні знання.
Вибір партнера	Несвідоме відтворення рис, підтримуваних матір'ю.	Усвідомлений вибір з орієнтацією на власні цінності.
Професійна самореалізація	Схильність урахувати материнські очікування.	Прагнення до незалежної кар'єрної траєкторії.
Соціальна роль жінки	Спирання на образ «берегині» та самопожертви.	Формування образу жінки як автономного суб'єкта.

методів нарративної терапії, що дозволяють переосмислити жінками власні життєві сценарії та знайти нові шляхи їхньої реалізації. Ефективним інструментом у цьому процесі виступає використання родинних соціограм, що наочнo демонструють характер міжпоколінних впливів і механізми трансмісії цінностей. Додаткового значення набуває організація груп психологічної підтримки для жінок, які переживають кризові ситуації, зокрема вимушену міграцію, воєнні події чи зміни в соціальних ролях. Важливим напрямом соціально-освітньої роботи є включення проблематики сепарації у програми тренінгів і курси для дорослих, що сприятиме поширенню психологічної обізнаності й формуванню навичок автономної поведінки. Перспективним вектором подальшої діяльності постає також розроблення та впровадження психопросвітницьких програм, орієнтованих на формування зрілої жіночої автономії та гармонійної ідентичності, що створює підґрунтя для довготривалого особистісного розвитку та стійкого психологічного благополуччя.

Отже, сепарація жінок дорослого віку від життєвої моделі матері постає складним і багатовимірним процесом, що має характер конструктивної трансформації, а не відриву. Вона охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які взаємодіють один з одним і формують основу особистісної автономії. Успішне проходження цього процесу забезпечує становлення зрілої жіночої ідентичності, підвищує здатність до ухвалення відповідальних рішень і сприяє психологічному благополуччю.

Отримані результати свідчать, що соціокультурні умови суттєво впливають на перебіг сепарації. Традиційний образ матері як «берегині» зумовлює тиск на жінок із боку родини та суспільства, проте сучасні реалії – війна, трудова міграція, нові соціальні ролі – актуалізують потребу у формуванні внутрішніх ресурсів і здатності до автономної дії. У цьому контексті сепарація набуває не лише психологічного, а й соціального значення, відображає баланс між збереженням родинної ідентичності та прагненням до самореалізації.

Перспективу подальших досліджень становить міжкультурний аналіз процесів сепарації, що дозволить порівняти український досвід із західними практиками та виявити його унікальні риси. Водночас важливим завданням є розроблення програм психологічної підтримки й освітніх ініціатив, спрямованих на формування в жінок здатності долати емоційні труднощі, усвідомлювати власні життєві сценарії та вибудовувати нові стратегії самореалізації. Проблема сепарації жінок дорослого віку від життєвої моделі матері залишається надзвичайно актуальною як у науковому, так і у практичному вимірах.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Болгарчук К., Кучманіч І. Психологічна сепарація: феномен, поняття, концепція. Габітус. 2024. Вип. 67. С. 114–119.
2. Володарська Н. Роль матері у становленні психологічного благополуччя дитини. Актуальні проблеми психології. Серія «Психологія обдарованості». 2020. Т. 17. Вип. 6. С. 77–83.
3. Грицишин Ю. Психологічні особливості впливу батьківських фігур на становлення жіночої ідентичності доньки. Магістерський науковий вісник. 2018. Вип. 29. С. 34–36.
4. Грицишин Ю. Специфіка відносин мати – дочка в сучасній сім'ї. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія «Психологія». 2020. Вип. 1. С. 134–141.
5. Желавська А. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя дорослих дітей. Грааль науки : міжнародний науковий журнал. 2023. № 32 (жовтень). С. 363–365.
6. Крайлюк А. Вплив батьківських настанов на вибір шлюбного партнера : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 240 с.
7. Кульчицька А., Полікарчик С. Психологічний аналіз проблеми психоемоційних станів особистості в умовах сепарації. Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 133–145.
8. Лисенко Л., Желавська А. Особливості емоційного компоненту сепарації у стосунках батьків та дітей. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 94–98.
9. Маєр Ю. Психологічні особливості ролівої позиції сучасної жінки : дис. ... докт. філософ. : 053. Кривий Ріг, 2023. 235 с.
10. Невідома Я. Досягнення особистісної зрілості в ситуації сепарації від батьківської родини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3 (2). С. 68–73.
11. Папуша В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. Вип. 12 (41). С. 81–97.
12. Сажнева А. Психологічні особливості впливу матері на формування образу майбутнього партнера в доньки : кваліфікац. робота магістра спец. 053 «Психологія» / наук. керівник В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 89 с.
13. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
14. Титаренко Т. Життєві шляхи особистості: способи моделювання процесуальності. Наука і освіта. 2014. № 9. С. 37–41.
15. Юрчинська Г. Чинники психологічного благополуччя українських жінок – вимушених мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2024. Вип. 1 (19). С. 73–77.

Стаття надійшла в редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 14.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

### BUILDING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN YOUTH THROUGH TRAINING TECHNOLOGIES

У статті висвітлено проблему формування психологічної резильєнтності молоді в умовах сучасних соціокультурних викликів. Обґрунтовано актуальність дослідження, оскільки резильєнтність розглядається у психологічній науці як вагома характеристика особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових і кризових ситуацій, сприяє гармонійному розвитку та соціальній адаптації. Мета статті полягає у теоретичному й емпіричному обґрунтуванні ефективності тренінгових технологій як засобу формування психологічної резильєнтності молоді.

Під час дослідження проведено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до визначення сутності резильєнтності, виокремлено її структурні компоненти (когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий), а також розглянуто можливості застосування тренінгових технологій у розвитку стресостійкості, самоефективності та навичок адаптації. Емпірична частина базувалася на організації та проведенні тренінгової програми серед молоді віком 16–21 рік. Дослідження здійснювалося з використанням психодіагностичних методик (шкала резильєнтності Коннора – Девідсона, методика «Самоефективність у стресових ситуаціях», опитувальник стратегій подолання стресу).

Отримані результати показали статистично значуще зростання рівня психологічної резильєнтності в учасників після завершення тренінгової програми: найбільших змін зазнали показники когнітивної гнучкості, оптимістичного ставлення до майбутнього, здатності до конструктивного вирішення проблем і застосування адаптивних копінг-стратегій. Практична реалізація дослідження довела, що тренінгові технології можуть виступати дієвим інструментом у роботі з молоддю, сприяючи не лише розвитку індивідуальних психологічних ресурсів, а й формуванню соціальної підтримки та командної взаємодії.

У висновках зазначено, що впровадження тренінгових програм є ефективним засобом підвищення рівня психологічної резильєнтності молоді, особливо в умовах зростання кількості стресових і кризових впливів. Практична значущість полягає у можливості використання запропонованої тренінгової програми в освітньому середовищі, діяльності психологічних служб і молодіжних центрів. Перспективи подальших досліджень убацькуються у вдосконаленні програмних модулів тренінгу, їх адаптації до різних вікових груп і вивченні довгострокових ефектів тренінгових інтервенцій.

**Ключові слова:** адаптація, ефективність, копінг-стратегії, молодь, психологічна резильєнтність, соціальна підтримка, стресостійкість, тренінгові технології.

льєнтність, соціальна підтримка, стресостійкість, тренінгові технології.

The article highlights the problem of forming psychological resilience of youth in the conditions of modern socio-cultural challenges. The relevance of the study is substantiated, since resilience is considered in psychological science as a significant characteristic of the personality, which ensures effective overcoming of stressful and crisis situations, contributes to harmonious development and social adaptation. The purpose of the article is to theoretically and empirically substantiate the effectiveness of training technologies as a means of forming psychological resilience of youth.

During the study, a theoretical analysis of modern scientific approaches to determining the essence of resilience was conducted, its structural components (cognitive, emotional-volitional, behavioral) were identified, and the possibilities of using training technologies in the development of stress resistance, self-efficacy and adaptation skills were considered. The empirical part was based on the organization and implementation of a training program among youth aged 16–21. The study was carried out using psychodiagnostic methods (Connor-Davidson Resilience Scale, Self-Efficacy in Stressful Situations Methodology, Stress Coping Strategies Questionnaire).

The results obtained showed a statistically significant increase in the level of psychological resilience in participants after completing the training program: the greatest changes were observed in the indicators of cognitive flexibility, optimistic attitude towards the future, ability to constructively solve problems and use adaptive coping strategies. The practical implementation of the study proved that training technologies can act as an effective tool in working with youth, contributing not only to the development of individual psychological resources, but also to the formation of social support and team interaction.

The conclusions indicate that the implementation of training programs is an effective means of increasing the level of psychological resilience of youth, especially in conditions of increasing stress and crisis influences. The practical significance lies in the possibility of using the proposed training program in the educational environment, the activities of psychological services and youth centers. Prospects for further research are seen in improving training program modules, their adaptation to different age groups, and studying the long-term effects of training interventions.

**Key words:** adaptation, effectiveness, coping strategies, youth, psychological resilience, social support, stress resistance, training technologies.

УДК 159.9:37.064.1-053.6  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.24>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Ферльовська Н.С.

здобувачка вищої освіти  
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»  
ORCID ID: 0009-0003-4628-9137

#### Гаврилькевич В.К.

к.психол.н. за спеціальністю «Медична психологія», лікар,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет  
ORCID ID: 0000-0001-9473-7844

**Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження.** У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними змінами, гло-

бальною нестабільністю та зростанням психоемоційного навантаження на особистість, особливої актуальності набуває проблема збереження та

розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Одним із таких ресурсів є психологічна резильєнтність, тобто здатність особистості долати стресові та кризові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу й відновлюватися після пережитих травматичних подій [7, с. 70]. У науковому дискурсі резильєнтність визначається як інтегративна властивість, що забезпечує ефективне поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій адаптації [8, с. 28–31].

Особливої уваги ця проблема потребує у молодіжному середовищі, адже саме цей віковий період відзначається інтенсивними процесами становлення особистісної ідентичності, формування професійного самовизначення та соціальної інтеграції. Молодь вразлива до дії різних стресогенних чинників: академічного тиску, соціально-економічної нестабільності, міжособистісних конфліктів, інформаційного перевантаження, а також впливу глобальних кризових явищ. Недостатня сформованість навичок конструктивного подолання труднощів може призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного вигорання, формування деструктивних копінг-стратегій та девіантних форм поведінки [9, с. 245].

У цьому контексті особливого значення набувають науково обґрунтовані підходи до розвитку психологічної резильєнтності молоді [6]. Одним із перспективних напрямів виступає застосування тренінгових технологій, що забезпечують активне залучення учасників у процес самопізнання, формування навичок саморегуляції, розвитку соціальної підтримки та інтерактивного опрацювання адаптивних моделей поведінки. На відміну від традиційних освітніх практик, тренінгові програми мають практико-орієнтований зміст, що сприяє формуванню не лише знань, але й реальних практичних умінь долати стресові ситуації, підтримувати внутрішній баланс та ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням [2, с. 160].

Актуальність вибраної проблематики зумовлена потребою в пошуку ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів молоді. З одного боку, це відповідає запитам сучасної системи освіти та соціальної політики, які передбачають формування в молодого покоління компетентностей XXI століття, серед яких важливе місце посідає здатність до резильєнтності. З іншого – дослідження ефективності тренінгових програм у цьому аспекті сприятиме створенню доказової бази для подальшого впровадження подібних практик у діяльність закладів освіти, психологічних служб і молодіжних центрів.

Таким чином, розкриття науково-теоретичних засад і практичне дослідження впливу тренінгових технологій на формування психологічної резильєнтності молоді є важливим та актуальним завданням сучасної психології, що має як теоретичне, так і прикладне значення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема вивчення резильєнтності остан-

нім часом перебуває у центрі уваги зарубіжних і вітчизняних науковців, що пов'язано з потребою в пошуку нових ресурсів для підвищення стресостійкості особистості в мінливих умовах сучасного життя [1, с. 27]. У психологічній літературі резильєнтність трактується як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу в умовах кризових впливів, адаптуватися до нових обставин та відновлювати особистісне функціонування після дії стресових чинників. Дослідники Н. Гаранян, А. Лазарус, М. Раттер, А. Фонаджі, Р. Мастен підкреслюють, що резильєнтність є не лише вродженою характеристикою, оскільки може формуватися та цілеспрямовано розвиватися в процесі соціалізації та психолого-педагогічного впливу [3, с. 64].

На основі узагальнення сучасних наукових підходів можна виокремити три взаємопов'язані структурні компоненти резильєнтності:

- когнітивний, що передбачає здатність до реалістичного сприйняття дійсності, когнітивну гнучкість, позитивне мислення та раціональне оцінювання стресових ситуацій;

- емоційно-вольовий, який охоплює емоційну стійкість, контроль над афектами, здатність регулювати власний емоційний стан і підтримувати оптимістичне уявлення щодо майбутнього;

- поведінковий, що пов'язаний із застосуванням адаптивних копінг-стратегій, навичок вирішення проблем, комунікативної компетентності та мобілізації соціальної підтримки [10, с. 162].

Розвиток цих компонентів безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості особистості, забезпечуючи конструктивне подолання стресу та відновлення ресурсів [5, с. 74]. Зважаючи на це, особливу роль у формуванні резильєнтності відіграють тренінгові технології, які поєднують елементи активного навчання, групової взаємодії та практичних вправ. Тренінг як метод психологічного впливу створює умови для формування стресостійкості, розвитку самоефективності та навичок адаптації завдяки інтерактивності, моделюванню реальних життєвих ситуацій, отриманню зворотного зв'язку та закріпленню ефективних моделей поведінки [4, с. 108]. Наукові дослідження А. Бандури, К. Річардсона, Т. Гордєєвої, О. Карагодіної підтверджують, що саме тренінгові інтервенції є найрезультативнішими в розвитку здатності до конструктивного подолання криз і формування внутрішніх психологічних ресурсів [11, с. 62].

Практична частина дослідження була спрямована на емпіричне вивчення рівня психологічної резильєнтності молоді та перевірку ефективності тренінгової програми, розробленої з метою її розвитку. Емпіричне дослідження проводилося серед студентської молоді віком від 16 до 21 року, яка навчається в Хмельницькому інституті соціальних технологій Університету «Україна» (м. Хмельницький). Загальна вибірка становила 30 студентів, які були залучені до участі на добровільних засадах. Для психодіагностики рівня резильєнтності та супутніх характеристик було використано комплекс

методик: шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC), що дала змогу оцінити загальний рівень здатності особистості до подолання кризових ситуацій та відновлення після стресу; методика «Самоефективність у стресових ситуаціях», яка вимірює впевненість індивіда у власних можливостях конструктивно долати труднощі, та опитувальник стратегій подолання стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), що визначає провідні копінг-стратегії особистості та їхню адаптивність.

Дослідження мало діагностико-корекційний характер і складалося з двох основних етапів:

1) констатувальний етап, у процесі якого проводилося психодіагностичне обстеження студентів із метою визначення вихідного рівня резильєнтності, самоефективності й особливостей використання копінг-стратегій;

2) формувальний етап, що передбачав реалізацію спеціально розробленої тренінгової програми з розвитку резильєнтності. Зміст тренінгу був спрямований на формування когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів резильєнтності шляхом застосування інтерактивних вправ, рольових ігор, групових дискусій та технік саморегуляції. Окремі модулі програми були присвячені розвитку навичок конструктивного мислення, емоційного контролю, формуванню адекватних копінг-стратегій, зміцненню самоефективності та налагодженню соціальної підтримки.

На основі проведеного психодіагностичного обстеження та реалізації тренінгової програми для студентської молоді представлено узагальнені результати змін основних показників психологічної резильєнтності, самоефективності та копінг-стратегій до та після інтервенції (див. табл. 1).

Результати психодіагностики за шкалою резильєнтності CD-RISC свідчать про помітне підвищення загального рівня психологічної резильєнтності учасників.

Середнє значення до проведення тренінгової програми становило 52%, що відобразило помірний рівень здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій та внутрішньої адаптивності. Після завершення тренінгових занять показник підвищився до 78%, демонструючи зростання на 26%. Це свідчить про ефективність тренінгової інтервенції у формуванні когнітивної гнучкості, оптимістичного сприйняття життєвих ситуацій і здатності швидко відновлюватися після стресових впливів.

До початку реалізації тренінгової програми середній рівень самеєфективності у стресових умовах оцінювався на 48%, що характеризувало недостатню впевненість студентів у власних можливостях долати труднощі. Після проведення тренінгу показник зріс до 74%, тобто на 26%, що відображає суттєве підвищення внутрішньої впевненості та здатності до активного вирішення проблем. Ці дані підтверджують, що цілеспрямоване використання тренінгових технологій сприяє формуванню ефективних стратегій саморегуляції та підвищенню емоційної стійкості.

За результатами опитування стратегій подолання стресу виявлено позитивні зміни у використанні адаптивних і неадаптивних стратегій. Адаптивні копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, планування дій, позитивна переоцінка) до тренінгу демонстрували середнє значення – 46%, після тренінгу підвищилися до 71%, що становить зростання на 25%. Неадаптивні копінг-стратегії (уникання проблем, емоційне відреагування, пасивність) знизилися з 44 до 29%, тобто на 15%, що свідчить про успішну переорієнтацію поведінкових моделей студентів на конструктивні способи подолання стресу.

Зміни у використанні копінг-стратегій підтверджують цілеспрямоване формування поведінкового компонента резильєнтності та розвиток

Таблиця 1

**Результати психодіагностичного дослідження студентів до та після проведення тренінгової програми з розвитку резильєнтності**

Методика / показник	До (%)	Після (%)	Зростання / зниження (%)	Примітка
Шкала резильєнтності (CD-RISC)	52	78	+26	Показує суттєве підвищення загальної психологічної резильєнтності, розвиток когнітивної гнучкості, здатності до конструктивного подолання стресу та швидкого відновлення після складних ситуацій
Самоефективність у стресових ситуаціях	48	74	+26	Відображає зростання впевненості студентів у власних можливостях подолати труднощі, підвищення внутрішньої мотивації та емоційної стійкості
Адаптивні копінг-стратегії (WCQ)	46	71	+25	Демонструє активне використання адаптивних стратегій (планування, позитивна переоцінка, соціальна підтримка), формування поведінкового компонента резильєнтності
Неадаптивні копінг-стратегії (WCQ)	44	29	-15	Відображає зниження пасивних або деструктивних моделей поведінки (уникання, емоційне відреагування), що свідчить про успішну переорієнтацію на конструктивні способи подолання стресу

здатності студентів мобілізувати ресурси для подолання складних ситуацій.

**Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків.** Проведене дослідження підтвердило, що впровадження тренінгових програм є ефективним і науково обґрунтованим засобом підвищення рівня психологічної резильєнтності молоді, особливо в умовах зростання кількості стресових, кризових впливів, що характерні для сучасного соціального середовища. Теоретичний аналіз наукових підходів дав змогу визначити, що резильєнтність є багатовимірним конструктом, який інтегрує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти особистості. Встановлено, що ефективне формування кожного із цих компонентів сприяє комплексному розвитку здатності молоді адаптуватися до складних життєвих ситуацій, підтримувати емоційну стабільність, адекватно оцінювати стресові події та мобілізувати внутрішні ресурси для їхнього подолання.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», показало, що застосування цільової тренінгової програми надає можливість значно підвищити рівень загальної психологічної резильєнтності, самоефективності у стресових умовах та здійснити переорієнтацію копінг-стратегій з неадаптивних на адаптивні. Відмічені зміни свідчать, що інтерактивні тренінгові практики сприяють розвитку когнітивної гнучкості, формуванню навичок саморегуляції, активізації соціальної підтримки та зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів молоді.

Результати дослідження демонструють наявність синергійного ефекту між різними компонентами резильєнтності: підвищення когнітивної гнучкості підсилює ефективність емоційної регуляції, що, зі свого боку, сприяє конструктивній поведінковій адаптації та вибору адекватних копінг-стратегій. Таким чином, формування резильєнтності за допомогою тренінгових технологій є комплексним процесом, який забезпечує цілісний розвиток особистісних ресурсів молоді.

Перспективи подальших наукових досліджень передбачають лонгитюдні вивчення стабільності ефектів тренінгових програм, зокрема оцінку збереження рівня резильєнтності й адаптивності через місяці та роки після інтервенції; розробку й адаптацію тренінгових модулів для різних категорій молоді з урахуванням вікових, психологічних та соціокультурних особливостей; дослідження взаємозв'язку психологічної резильєнтності й академічної успішності, соціальної адаптації та загального психічного благополуччя, що дасть змогу інтегрувати тренінгові програми в системи освіти та соціальної підтримки молоді, та експериментальне вивчення ефективності поєднання тренінгових технологій із цифровими платформами, мобільними додат-

ками й онлайн-інструментами психологічної підтримки, що відкриває перспективи створення адаптивних гібридних моделей розвитку резильєнтності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тренінгові програми є ефективним інструментом розвитку психологічної резильєнтності, підвищення стресостійкості й адаптивності молоді, а подальші наукові розвідки в цій сфері відкривають значні перспективи для інтеграції практико-орієнтованих психологічних інтервенцій у систему освіти, соціальної підтримки та психопрофілактики.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
2. Білоцерківська Ю.О., Сапельнікова Т.С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163.
3. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81.
4. Дяченко М.І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2010. № 1. С. 106–113.
5. Калашнікова О.А. Особливості стресостійкості особистості. *Світ психології*. 2009. № 8. С. 73–75.
6. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
7. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. № 5. С. 69–88.
8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
9. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : Букаєв В. В., 2011. 364 с.
10. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 6 (2). С. 160–165.
11. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59–66.

Стаття надійшла у редакцію: 05.09.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF NOVICE PSYCHOLOGISTS

У статті висвітлено теоретико-методологічні засади дослідження професійної стресостійкості психологів-початківців як важливої умови їхньої адаптації, успішної інтеграції у професійну спільноту й ефективності діяльності. Здійснено ґрунтовний аналіз основних концептуальних підходів до розуміння феномену стресостійкості особистості – когнітивно-біхевіорального, гуманістичного, акмеологічного та ресурсного. Підкреслено, що стресостійкість розглядається як інтегративна властивість, що поєднує емоційно-вольові, когнітивні та поведінкові механізми регуляції, забезпечує оптимальний рівень професійної ефективності навіть у стресогенних умовах. Розкрито психологічні особливості професійного становлення психологів-початківців, зумовлені браком досвіду, високим рівнем психоемоційного навантаження, невпевненістю у власних можливостях і пошуком професійної ідентичності. Відзначено, що ці чинники підвищують ризики розвитку емоційного вигорання та потребують формування ефективних механізмів саморегуляції, здатності до рефлексії та конструктивного подолання труднощів. Проаналізовано комплекс факторів, що впливають на становлення професійної стресостійкості: індивідуально-особистісні (тип темпераменту, рівень емоційного інтелекту, мотивація до саморозвитку), соціально-психологічні (підтримка колег і наставників, стиль керівництва, характер професійних стосунків і мікроклімат у колективі), організаційні (умови праці, збалансованість навантаження, можливості професійного зростання і підвищення кваліфікації). Запропоновано методичні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості психологів-початківців, що охоплюють розвиток навичок емоційної саморегуляції, удосконалення комунікативних і рефлексивних умінь, формування навичок критичного мислення та конструктивних копінг-стратегій.

**Ключові слова:** стресостійкість, психологи-початківці, професійна діяльність, емоційне вигорання, саморегуляція, рефлексія, професійний розвиток, психологічна підтримка, теоретико-методологічні дослідження.

The article highlights the theoretical and methodological foundations of studying professional stress resistance of novice psychologists as an important condition for their adaptation, successful integration into the professional community, and work efficiency. A thorough analysis of the main conceptual approaches to understanding the phenomenon of personal stress resistance – cognitive-behavioral, humanistic, acmeological, and resource-based – has been carried out. It is emphasized that stress resistance is considered an integrative quality that combines emotional-volitional, cognitive, and behavioral regulation mechanisms, ensuring an optimal level of professional effectiveness even in stressful conditions. The psychological features of professional development among novice psychologists are revealed, determined by insufficient experience, a high level of psycho-emotional workload, uncertainty about their own abilities, and the search for professional identity. It is noted that these factors increase the risks of emotional burnout and require the formation of effective self-regulation mechanisms, the ability to reflect, and constructive coping with difficulties. A set of factors influencing the development of professional stress resistance is analyzed: individual-personal (temperament type, level of emotional intelligence, motivation for self-development), socio-psychological (support from colleagues and mentors, leadership style, the nature of professional relationships and team climate), and organizational (working conditions, workload balance, opportunities for professional growth and advanced training). Methodological recommendations for improving the stress resistance of novice psychologists are proposed. They include the development of emotional self-regulation skills, improvement of communicative and reflective abilities, formation of critical thinking skills and constructive coping strategies.

**Key words:** stress resistance, novice psychologists, professional activity, emotional burnout, self-regulation, reflection, professional development, psychological support, theoretical and methodological research.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.25>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Хараджи М.В.

к.психол.н., старший викладач кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0000-0003-0454-7620

#### Когут Т.А.

здобувач вищої освіти  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
ORCID ID: 0009-0003-6055-8698

Сучасні умови життя, що характеризуються високою динамікою соціально-економічних змін, невизначеністю та зростанням психоемоційних навантажень, зумовлюють значне підвищення потреби у психологічній допомозі. Психолог як професіонал стає ключовою фігурою у сфері збереження психічного здоров'я суспільства. Однак сам психолог, особливо на початковому етапі професійної діяльності, опиняється в зоні підвищеного ризику професійного стресу через брак практичного досвіду, невпевненість у власних силах, а також високі очікування клієнтів і суспільства. Це актуалізує необхідність вивчення феномену про-

фесійної стресостійкості саме у психологів-початківців.

Період професійного становлення психолога супроводжується низкою труднощів: адаптацією до професійної ролі, освоєнням технік і методів практичної роботи, етичними дилемами та високою відповідальністю за результати психологічної допомоги. Вразливість до емоційного вигорання, тривожність, страх помилки чи критики, невміння регулювати власний емоційний стан можуть негативно впливати як на ефективність діяльності, так і на професійне самовизначення. Отже, проблема формування та розвитку стресостійкості набуває

особливої значущості для забезпечення якості психологічної практики.

Особливої актуальності тема набуває у зв'язку із сучасними кризовими явищами – війнами, пандеміями, економічними та соціальними потрясіннями, які супроводжуються масовим зростанням психоемоційних проблем у населення. У таких умовах психологи виступають першою лінією підтримки, саме їхня здатність протистояти стресу є запорукою ефективного функціонування системи психологічної допомоги загалом. Отже, дослідження професійної стресостійкості початківців є не лише академічним завданням, а й важливим соціальним запитом.

Проблематику професійної стресостійкості вивчали О. Гриб [1], В. Доценко [2], О. Камінська [3], М. Кудінова [4], Н. Слободяник [5], Л. Смольська [6], О. Сорока [7], Р. Шевченко [8], А. Шишин і Т. Пономаренко [9], Т. Щербак [10]. У своїх працях дослідники розглядали різні аспекти феномену стресостійкості: від її ролі у професійному становленні психолога й формуванні особистісних ресурсів до особливостей розвитку стресостійкості в умовах невизначеності, воєнних дій чи професійної діяльності у специфічних сферах. Водночас акценти робіт варіюються – від аналізу методів розвитку стресостійкості в майбутніх фахівців і правоохоронців до вивчення структурно-компонентних характеристик цього явища в керівників чи здобувачів освіти. Проте більшість досліджень або зосереджена на загальних теоретичних положеннях, або стосується окремих категорій професіоналів, що зумовлює потребу у спеціальному вивченні психологічних механізмів розвитку стресостійкості саме у психологів-початківців. Такий підхід дасть змогу глибше зрозуміти специфіку їхнього професійного становлення та визначити шляхи формування стресостійкості як базового ресурсу ефективною діяльності в сучасних соціокультурних і професійних реаліях.

**Мета дослідження** – усебічно проаналізувати теоретико-методологічні засади дослідження професійної стресостійкості психологів-початківців, виявити ключові індивідуально-особистісні, соціально-психологічні й організаційні чинники її формування, охарактеризувати специфіку проявів стресостійкості на етапі професійного становлення та на основі узагальнення сучасних наукових підходів розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості психологів-початківців як необхідної умови їхньої професійної адаптації, інтеграції у професійній спільноті та забезпечення ефективною психологічної допомоги.

Аналіз наукових джерел показує, що поняття «стресостійкість» розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує особистісні, психофізіологічні та соціально-психологічні характеристики. О. Камінська слушно зазначає, що стресостійкість є однією з умов професійної реалізації для представників багатьох професій, а особливо тих, що працюють у системі людина – людина [3, с. 27].

Це положення набуває особливої актуальності в контексті діяльності психологів, оскільки саме вони є посередниками в роботі із психоемоційними станами інших людей.

На думку Н. Слободяник [5], стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я. Автор дає таке визначення поняттю: стресостійкість – це «системна характеристика, що зумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я» [5, с. 94].

Подібний підхід розвиває Р. Шевченко, визначає стресостійкість як «комплексну властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових і емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення» [8, с. 283].

Л. Смольська підкреслює динамічний аспект явища, описує стресостійкість як «здатність швидко й ефективно долати перешкоди на шляху до мети» [6, с. 116].

А. Шишин і Т. Пономаренко наголошують на ресурсному компоненті, визначають її як «готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід» [9, с. 65].

Як можемо бачити, у сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові механізми й визначає ефективність функціонування в умовах підвищеної напруги. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз стресостійкості саме психологів-початківців, адже початковий етап професійної діяльності вирізняється високим рівнем психоемоційних навантажень, невизначеністю та підвищеною вразливістю до стресових чинників.

Фахівці, які розпочинають професійну діяльність у сфері психології, характеризуються низкою особливостей, що безпосередньо впливають на їхню стресостійкість. Як зазначає Т. Щербак, психічний стан початківців супроводжується підвищеною тривожністю, поганим психічним станом, яскраво вираженими особистісними особливостями, що зумовлено специфікою їхньої професійної діяльності [10, с. 22].

На початковому етапі професійного становлення психологи відчувають невизначеність у власних силах, недостатню впевненість у правильності ухвалених рішень, що посилюється високою відповідальністю перед клієнтом. Цей період нерідко супроводжується внутрішніми кон-

фліктами: з одного боку, виникає прагнення реалізувати отримані знання на практиці, з іншого – усвідомлюється брак досвіду та можливі помилки.

Перелічені параметри не лише окреслюють базові умови професійної адаптації молодих фахівців, але й формують підґрунтя їхньої здатності ефективно долати труднощі. Так, адекватна самооцінка дозволяє критично оцінювати власні можливості, а особиста референтність і почуття значущості у професійному середовищі сприяють зниженню відчуття ізольованості та самотності в новій діяльності. Натомість низький рівень нервово-психічної стійкості чи високий ступінь конфліктності можуть провокувати емоційне виснаження, професійне вигорання та соціальну дезадаптацію.

Ці параметри задають індивідуальну траєкторію професійного становлення психолога, а також впливають на його здатність зберігати психічну рівновагу в умовах високої емоційної напруги. О. Гриб у своїй роботі підкреслює, що психологи, як і інші представники допоміжних професій, «найбільш вразливі до ризику виникнення професійного стресу» [1, с. 66].

Вразливість психологів-початківців до стресу пояснюється також їхньою підвищеною емпатійністю, схильністю до «перенесення» проблем клієнтів у власній внутрішній світ, неналежно сформованими навичками відмежування професійної та особистої сфери. Окрім того, відсутність усталених копінг-стратегій і дефіцит досвіду взаємодії із критикою чи професійними невдачами робить цей етап особливо ризикованим з погляду психоемоційного виснаження.

Психологи-початківці становлять групу високого ризику щодо зниження професійної стресостійкості. Їхня здатність ефективно функціонувати в умовах професійних навантажень безпосередньо залежить від рівня розвитку вольової регуляції, адекватності самооцінки, уміння вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки та сформованості навичок емоційної саморегуляції.

Окреслені психологічні особливості психологів-початківців свідчать про їхню підвищену вразливість до впливу стресових чинників у процесі професійного становлення. Проте для повного розуміння цього феномену необхідним є не лише аналіз індивідуальних характеристик, а й визначення умов, які детермінують розвиток або, навпаки, знижують рівень професійної стресостійкості.

У сучасних наукових дослідженнях стверджується, що стресостійкість має комплексний характер і формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх соціально-професійних і організаційних чинників. Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на виокремлення ключових факторів, що впливають на формування професійної стресостійкості психологів-початківців.

На підставі аналізу сучасних наукових джерел виокремлено три ключові групи чинників,

що визначають динаміку становлення професійної стресостійкості: індивідуально-особистісні, соціально-психологічні й організаційні. Кожна із цих груп чинників має власний зміст і механізми впливу, однак лише в сукупності вони забезпечують ефективну адаптацію психолога-початківця до професійної діяльності.

**Індивідуально-особистісні фактори.** Вони охоплюють особливості темпераменту, рівень розвитку емоційного інтелекту, сформованість вольової сфери, адекватність самооцінки, здатність до саморегуляції та рефлексії. Саме ці характеристики створюють основу для опанування стресових ситуацій. Наприклад, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, своєчасно регулювати реакції і уникати деструктивних наслідків стресу. Адекватна самооцінка слугує важливим ресурсом упевненості, що знижує ризик тривожності та невпевненості на початковому етапі професійної діяльності.

**Соціально-психологічні фактори.** Ця група визначається характером взаємодії психолога із професійним оточенням. До неї належать підтримка з боку колег, наявність наставників і супервізорів, сприятливий мікроклімат у колективі, стиль керівництва й організаційна культура. Соціально-психологічне середовище формує відчуття професійної приналежності та зменшує емоційне напруження. Зокрема, демократичний стиль керівництва стимулює розвиток автономії та ініціативності, тоді як авторитарний стиль, навпаки, може посилювати невпевненість та емоційне виснаження.

**Організаційні фактори.** Вони охоплюють умови праці, збалансованість професійного навантаження, можливості для підвищення кваліфікації, участь у тренінгах і семінарах, а також наявність перспектив професійного зростання. Раціонально організована діяльність, яка передбачає поєднання робочих завдань із належним відпочинком, є дієвим засобом профілактики емоційного вигорання. Навпаки, перевантаженість роботою, відсутність кар'єрних перспектив або недостатня організаційна підтримка можуть суттєво підвищувати ризик професійної дезадаптації.

З метою систематизації отриманих даних щодо чинників, які впливають на формування професійної стресостійкості психологів-початківців, було розроблено класифікацію, що відображає їх у трьох ключових площинах: індивідуально-особистісній, соціально-психологічній і організаційній. Такий підхід дає можливість не лише структурувати наукові уявлення про детермінанти стресостійкості, але й підкреслити їхню взаємодію у процесі професійного становлення. Наочне узагальнення основних груп факторів та їхнього впливу на професійну стресостійкість психологів-початківців представлено в таблиці 1.

Як можемо бачити з таблиці 1, наочне представлення груп факторів дозволяє системно узагальнити їхній зміст і вплив на професійну стресостій-

**Групи факторів формування професійної стресостійкості психологів-початківців**

Група факторів	Зміст і характеристика	Вплив на стресостійкість
Індивідуально-особистісні	Темперамент; рівень емоційного інтелекту; самооцінка; здатність до саморегуляції та рефлексії.	Забезпечують базову здатність до емоційного контролю, адекватної оцінки власних можливостей і конструктивного мислення.
Соціально-психологічні	Підтримка колег; наставництво; стиль керівництва; мікроклімат у колективі.	Формують відчуття професійної приналежності, знижують тривожність, сприяють зростанню впевненості та стійкості до стресу.
Організаційні	Умови праці; збалансованість навантаження; професійний розвиток; супервізія.	Профілактують емоційне вигорання, підвищують мотивацію, створюють умови для професійної самореалізації.

кість психологів-початківців, що дає змогу більш чітко простежити взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами професійної діяльності. Водночас усвідомлення цих факторів лише створює теоретичне підґрунтя, практична реалізація вимагає застосування конкретних методів і технологій, спрямованих на розвиток стресостійкості. Саме тому актуальним завданням є формування комплексу методичних рекомендацій, які дозволять ефективно поєднувати особистісні ресурси з організаційною та соціальною підтримкою.

Нижче подано методичні рекомендації, реалізація яких сприятиме формуванню професійної стресостійкості у психологів-початківців. Ефективність цього процесу можлива лише за умови застосування інтегративного підходу, що охоплює три взаємопов'язані рівні: індивідуальний, груповий і організаційний:

Розвиток навичок емоційної саморегуляції. М. Кудінова слушно підкреслює, що «важливим напрямом роботи з розвитку стресостійкості є оптимізація поведінки у стресових ситуаціях шляхом формування навичок саморегуляції поведінки. Саморегуляція поведінки ґрунтується на процесах вольової регуляції та свідомій координації різних компонентів діяльності» [4, с. 28]. Це означає, що особлива увага має приділятися тренуванню вольових якостей і розвитку здатності до контролю над емоціями. Ефективними методами є аутотренінг, медитація, дихальні вправи, вправи усвідомленості, які формують здатність швидко відновлювати психоемоційний баланс.

Формування комунікативних і рефлексивних умінь. Володіння комунікативними навичками дозволяє початківцям-психологам більш впевнено взаємодіяти із клієнтами та колегами, тоді як рефлексивні вміння забезпечують адекватну оцінку власних дій і внутрішнього стану. Розвиток цих умінь знижує ризик тривожності й емоційного виснаження, сприяє професійному самопізнанню та інтеграції у професійну спільноту.

Опанування конструктивних копінг-стратегій. Застосування проблемно орієнтованих (аналіз ситуації, пошук альтернатив, планування) та емоційно орієнтованих (релаксація, пошук соціальної підтримки) стратегій дозволяє ефективно долати стресові впливи. Саме баланс між цими двома

видами копінгу забезпечує стійкість до професійних викликів.

Психопрофілактика професійного вигорання. О. Сорока у своїй класифікації методів антистресорного впливу виокремлює організаційні та психопрофілактичні підходи. Організаційні методи спрямовані безпосередньо на психіку людини й включають переконання, самонавіювання, аутотренінг, вплив музикою і кольором, медитацію, дихальні вправи та фізичну активність. Психопрофілактичні методи спрямовано на зменшення негативного впливу професійних стресорів і врахування психофізіологічних особливостей фахівця, зокрема й оптимізацію режимів праці та відпочинку, удосконалення інструментів роботи та регулювання робочого часу [7, с. 35]. Застосування таких підходів дозволяє мінімізувати ризики емоційного вигорання та забезпечити довготривалу професійну ефективність.

Удосконалення критичного мислення. Здатність критично оцінювати професійні ситуації, аналізувати альтернативи й ухвалювати обґрунтовані рішення допомагає психологу-початківцю гнучко реагувати на непередбачувані умови роботи. Це зменшує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних можливостях.

У цьому контексті надзвичайно слушним є зауваження В. Доценка про те, що «універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу не існує. Тому для ефективної нейтралізації та корекції стресового стану доцільним буде застосовувати комплексний підхід, що передбачає запровадження психологічної підготовки з розвитку стресостійкості спеціалістів на різних етапах їхньої фахової підготовки» [2, с. 32].

Це означає, що рекомендації мають урахувати індивідуальні особливості особистості, специфіку професійного середовища й організаційні умови діяльності.

Отже, формування професійної стресостійкості психологів-початківців є багатокомпонентним процесом, що потребує цілеспрямованого розвитку особистісних ресурсів, удосконалення комунікативних і рефлексивних навичок, застосування організаційних і психопрофілактичних методів, а також створення сприятливого соціально-професійного середовища. Реалізація комплексного підходу дозволить значною мірою знизити ризики

професійного вигорання, підвищити ефективність діяльності та забезпечити гармонійне становлення особистості молодого психолога.

Перспективними напрямами подальших досліджень є поглиблений аналіз специфіки розвитку професійної стресостійкості психологів на різних етапах їхньої кар'єри, зокрема в умовах зростання професійного досвіду та підвищення відповідальності. Доцільним видається також вивчення ефективності різних програм психопрофілактики та тренінгових методик, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції і подолання професійних стресорів. Особливу увагу в майбутніх дослідженнях варто приділити міждисциплінарному підходу, який поєднує психологічні, педагогічні й організаційні аспекти формування стресостійкості у психологів-початківців.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гриб О. Стресостійкість психолога як фактор його професійного становлення : кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія : галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки ; науковий керівник: О. Мірошніченко; Пенітенціарна академія України, кафедра психології. Чернігів, 2025. 81 с.
2. Доценко В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35.
3. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2021. Вип. 13 (58). С. 26–34.
4. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 14. С. 24–31.
5. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95.
6. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 113–117.
7. Сорока О. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. Вип. 16. С. 33–38.
8. Шевченко Р. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. IX. Вип. 10. С. 280–287.
9. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. Вип. 16. С. 64–71.
10. Щербак Т. Стресостійкість психолога як фактор його професійного становлення : кваліфікаційна магістерська робота ... 053 «Психологія». Київ, 2024. 101 с.

Стаття надійшла в редакцію: 21.09.2025

Стаття прийнята: 02.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЙНА МОДЕЛЬ

## HARDINESS AND EMOTIONAL BURNOUT OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN THE CONTEXT OF WAR: AN EMPIRICAL ANALYSIS AND A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION MODEL

Стаття присвячена поглибленому аналізу життєстійкості й емоційного вигорання внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану в Україні, що супроводжується масштабними соціальними трансформаціями, порушенням звичних моделей життєдіяльності та зростанням психоемоційного навантаження. У роботі підкреслюється актуальність теми в контексті сучасних досліджень стресостійкості, психологічної адаптації та профілактики вигорання у кризових умовах. Метою дослідження було визначення рівнів і структурних компонентів життєстійкості, інтенсивності емоційного вигорання, аналіз їхнього взаємозв'язку у трьох групах: внутрішньо переміщених осіб, вимушених емігрантів і осіб, що залишилися в районах бойових дій. Дослідження охопило 150 респондентів (рівномірно за статтю та віком), проведено за допомогою адаптованої шкали життєстійкості С. Мадді й опитувальника емоційного вигорання В. Бойка. Статистична обробка (ANOVA, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона) показала, що саме у групі внутрішньо переміщених осіб спостерігаються найнижчі показники життєстійкості – особливо за компонентами «контроль» і «залученість» – та найвищі рівні емоційного виснаження і редукції професійних досягнень. Виявлено стійкий зворотний зв'язок між життєстійкістю та вигоранням, найвиразніший у внутрішньо переміщених осіб ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,001$ ), що підтверджує її буферну функцію у стресових ситуаціях. Обговорено роль ресурсних стратегій, соціальної підтримки та внутрішньої мотивації у зниженні ризиків вигорання. Запропоновано комплекс психосоціальних заходів, спрямованих на розвиток компонентів життєстійкості, удосконалення копінг-стратегій і зміцнення соціальних зв'язків. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів для створення програм психологічної допомоги, інтегрованих із міжнародними моделями MHPSS, та побудови довгострокових стратегій підтримки адаптації внутрішньо переміщених осіб.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи, життєстійкість, емоційне вигорання, психологічна адаптація, війна, копінг-стратегії, психосоціальна підтримка.

The article presents an in-depth analysis of hardiness and emotional burnout among internally displaced persons (IDPs) in Ukraine during martial law, a period marked by large-scale social transformations, disruption of daily life patterns, and increased psycho-emotional burden. The relevance of the study is emphasized in the context of contemporary research on stress resilience, psychological adaptation, and burnout prevention under crisis conditions. The aim was to determine the levels and structural components of hardiness, assess the intensity of emotional burnout, and analyze the relationship between these variables in three groups: IDPs, forced emigrants, and individuals remaining in active combat zones. The research sample consisted of 150 respondents (balanced by gender and age) and employed the Ukrainian-adapted version of S. Maddi's Hardiness Scale and V. Boyko's Burnout Inventory. Statistical analyses (ANOVA, Student's t-test, Pearson's correlation) revealed that IDPs scored lowest in hardiness – especially in the “control” and “commitment” components – and highest in emotional exhaustion and reduced personal accomplishment. A strong negative correlation between hardiness and burnout was found, most pronounced among IDPs ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,001$ ), confirming its buffering function in high-stress situations. The role of resource-based strategies, social support, and internal motivation in mitigating burnout risks is discussed. A set of psychosocial measures is proposed to enhance hardiness components, strengthen coping strategies, and improve social connections. The practical value lies in applying the findings to the development of psychological assistance programs integrated with international MHPSS models and designing long-term support strategies for IDP adaptation.

**Key words:** internally displaced persons, hardiness, burnout, psychological adaptation, war, coping strategies, psychosocial support.

УДК 159.923.2:316.6  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.26>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

### Швалб А.Ю.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
ORCID ID: 0009-0001-7975-6024

### Перелигіна Л.А.

д.біол.н, професор, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національний університет цивільного захисту України  
ORCID ID: 0000-0003-2594-6321

### Зотова Л.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 р. країна зіткнулася з однією з наймасштабніших гуманітарних криз новітньої історії. Мільйони громадян були змушені залишити свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами (далі – ВПО). За даними міжнародних і національних звітів, переміщення супроводжується глибокими психосоціальними наслідками, серед яких – втрата житла, соціальних зв'язків, стабільного доходу та почуття контролю над власним життям. У цьому контексті

особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів, що сприяють адаптації до травматичних умов.

Одним із таких ресурсів є життєстійкість – комплексна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресу, зберігати емоційну рівновагу та функціональність у кризових ситуаціях. Водночас хронічний психоемоційний тиск може спричинити розвиток емоційного вигорання – стану емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень,

що виникає внаслідок тривалого впливу стресу та перевантаження. Для ВПО, які часто опиняються в умовах невизначеності та дефіциту підтримки, цей ризик є особливо високим.

Хоча в окремих дослідженнях вже звертали увагу на ці феномени, в українському науковому просторі все ще бракує системного аналізу зв'язку між життєстійкістю та емоційним вигоранням саме у представників внутрішньо переміщеного населення. Особливо замало представлені емпіричні дані, які б дозволили врахувати специфіку цієї групи в умовах війни.

Метою дослідження є встановлення особливостей прояву життєстійкості й емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного конфлікту, а також виявлення зв'язку між цими психологічними змінними як основи для формування інтервенційних стратегій підтримки.

Внутрішньо переміщені особи – це громадяни України, які внаслідок збройного конфлікту були змушені залишити місце свого постійного проживання та переміститися в інші регіони країни [1; 3; 6]. ВПО стикаються з низкою гострих психологічних викликів. Досвід втрати дому, звичного соціального середовища, трудової діяльності, а також порушення усталеного ритму життя створюють умови для формування тривалого психологічного напруження. Особливо критичною є втрата суб'єктивного відчуття контролю над власним життям, що зумовлює почуття безсилля та дезорієнтації в умовах невизначеного майбутнього [2].

Наукові дослідження свідчать, що переміщення часто супроводжується високим рівнем тривожності, депресивними проявами та хронічним стресом. Респонденти зазначають відчуття соціальної ізоляції, втрату ідентичності та страх за добробут близьких [2; 4]. Психологічне навантаження зростає у випадках, коли особа не має змоги відновити звичні життєві функції, отримати підтримку від держави або інтегруватися в нове соціальне середовище [6]. Статистичні дані підтверджують масштаб проблеми: приблизно 30% ВПО мають симптоми посттравматичного стресового розладу, 22% – ознаки депресії, а 18% – прояви тривожності. Ще 30% осіб демонструють інші порушення психоемоційного стану. Основними причинами такого стану є обмежений доступ до медичних і соціальних послуг, дефіцит міжособистісної підтримки, труднощі із працевлаштуванням та невизначеність щодо майбутнього [3; 4; 6].

У світлі зазначених викликів на особливу увагу заслуговує поняття життєстійкості як одного із ключових механізмів психологічної адаптації до стресогенних умов. Життєстійкість (hardiness) у психологічному розумінні є інтегративною особистісною характеристикою, яка визначає здатність людини зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових подій і функціонувати в умовах кризи. Вона виконує роль своєрідного «психологічного буфера», що пом'якшує вплив негативних життєвих подій і знижує ризик дезадаптації. У класичних

дослідженнях С. Мадді життєстійкість описується як система трьох ключових диспозицій: залученості (commitment), контролю (control) та прийняття змін як виклику (challenge). Залученість відображає активну участь у житті навіть в умовах невизначеності; контроль – віру в можливість впливати на обставини; прийняття змін – спроможність сприймати новизну як джерело зростання, а не загрозу [9].

У вітчизняній психологічній науці поняття життєстійкості активно досліджується у працях Олени Милославської, Сергія Богдановського, Любові Балабанової, Антона Швалба та Ліни Перелігіної. Ці дослідники акцентують увагу на тісному зв'язку життєстійкості з адаптаційною поведінкою та психоемоційним благополуччям в умовах хронічного стресу. Зокрема, у роботах А. Швалба, Л. Перелігіної та Л. Балабанової [8] вказано на зниження рівня життєстійкості серед ВПО, особливо за показниками залученості й контролю. Це супроводжується підвищеним емоційним виснаженням і симптомами вигорання. Автори наголошують на потребі цілісного підходу, що поєднує розвиток внутрішніх адаптаційних ресурсів із зовнішньою соціальною підтримкою.

У дослідженні О. Nalyvaiko та співавторів [10] проаналізовано ефективність механізмів координації психосоціальної допомоги (MHPSS). Доведено, що наявність структурованої системи підтримки у громадах, що приймають, суттєво знижує рівень психологічного дистресу серед ВПО. Зазначається важливість міжвідомчої взаємодії, доступності допомоги та якісної підготовки фахівців кризового профілю.

У роботі V. Pavlenko та колег [11] виявлено значущі зв'язки між життєстійкістю, копінг-стратегіями та симптоматикою ПТСР. Ефективність деяких стратегій уникнення у зниженні дистресу підтверджує важливість індивідуального підходу під час створення програм психологічної допомоги.

У попередніх публікаціях авторів цієї статті також вивчалася диференціація життєстійкості у трьох групах – ВПО, вимушених емігрантів і контрольної вибірки [5; 7; 8]. Найнижчі показники були зафіксовані саме у ВПО, зокрема за шкалами контролю та залученості. Це супроводжувалося вищим рівнем емоційного вигорання, що додатково підкреслює значення життєстійкості як ключового ресурсу адаптації в умовах нестабільності.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що життєстійкість є критичним чинником психологічної адаптації в умовах війни, тоді як її зниження пов'язане з підвищеним ризиком емоційного вигорання. Однак наявна потреба в подальшому емпіричному вивченні взаємозв'язку між цими феноменами саме серед внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення цієї мети було проведено дослідження, у якому взяли участь 150 осіб, які були поділені на три групи відповідно до досвіду, пов'язаного з вимушеним переміщенням. До першої групи входили внутрішньо переміщені особи –

50 респондентів, серед яких 40 жінок і 10 чоловіків віком від 18 до 64 років. Другу групу становили вимушені емігранти, які тимчасово виїжджали за кордон після початку повномасштабного вторгнення, але згодом повернулися в Україну й вимушено оселилися в новому регіоні (через втрату житла або окупацію), – також 50 осіб, усі жінки віком від 18 до 62 років. Третю групу (контрольну) становили 50 осіб, що не мали досвіду переміщення, але проживали на території України під час війни; ця група включала 40 жінок і 10 чоловіків віком від 18 до 60 років.

З метою збору емпіричних даних було використано два валідизовані психодіагностичні інструменти. Для оцінювання рівня життєстійкості застосовувалась шкала Hardiness Scale, розроблена С. Мадді й адаптована для українськомовної вибірки (адаптація О. Леонтьєва). Цей інструмент дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості, а також окремі її компоненти – залученість, контроль та прийняття ризику. Для діагностики емоційного вигорання використовувався опитувальник В. Бойка «Оцінка емоційного вигорання», який охоплює три ключові фази цього синдрому: напругу, резистентність і виснаження. Зібрані дані оброблялися за допомогою статистичного пакета SPSS 26.0. Попередньо перевірялась нормальність розподілу, що дозволило застосувати параметричні методи аналізу. Для порівняння трьох груп використовувався однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), а для оцінювання зв'язку між змінними – кореляційний аналіз.

Аналіз емпіричних даних підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між трьома досліджуваними групами за рівнями життєстійкості й емоційного вигорання. Загальний рівень життєстійкості виявився найнижчим саме серед внутрішньо переміщених осіб ( $M = 78,4$ ;  $SD = 9,6$ ). Цей показник статистично значущо поступається значенням, зафіксованим у групі вимушених емігрантів ( $M = 84,7$ ;  $SD = 8,9$ ;  $t = 3,42$ ;  $p = 0,001$ ) та в контрольній групі, що не мала досвіду переміщення ( $M = 89,1$ ;  $SD = 9,3$ ;  $t = 5,63$ ;  $p < 0,001$ ). Ці дані не лише демонструють цифри – за ними стоїть досвід людей, які змушені були в умовах невизначеності та втрат пристосовуватися до нового середовища без опори на звичне коло підтримки. Різкий спад життєстійкості в цій групі є не просто статистичним фактом, а свідченням глибокого психосоціального впливу переміщення, що ослаблює здатність особистості адаптуватися до кризи.

Найвиразніші міжгрупові розбіжності було виявлено за шкалою «контроль» – саме цей компонент виявився найбільш вразливим у досвіді ВПО. Середній показник у цій групі становив лише  $M = 24,6$  ( $SD = 5,2$ ), що є суттєво нижчим, ніж у вимушених емігрантів ( $M = 28,1$ ;  $SD = 4,9$ ;  $p < 0,01$ ) та контрольної групи ( $M = 30,2$ ;  $SD = 5,1$ ;  $p < 0,001$ ). Така різниця свідчить не лише про абстрактне зниження показника, а про втрату людиною суб'єктивного відчуття впливу на власне

життя. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб це означає щоденне відчуття залежності від зовнішніх обставин, безсилля перед обмеженнями й викликами нового середовища, що є одним із ключових індикаторів адаптаційного дефіциту.

Значне зниження показників спостерігалось й за шкалою «залученість». Серед ВПО середнє значення становило  $M = 26,3$  ( $SD = 4,7$ ), що було статистично нижчим порівняно із групою емігрантів ( $M = 28,4$ ;  $SD = 5,0$ ;  $p < 0,05$ ) та контрольною групою ( $M = 29,7$ ;  $SD = 4,8$ ;  $p < 0,01$ ). Це може свідчити про зниження мотиваційної включеності в повсякденне життя, коли звичні дії втрачають сенс, а рутинні ролі перестають наповнювати відчуттям значущості. У багатьох учасників ці зміни можуть бути пов'язані з розривом соціальних зв'язків, втратою професійної ідентичності або нездатністю реалізувати себе в новому середовищі.

Отже, життєстійкість внутрішньо переміщених осіб постає як фрагментарна та нерівномірно виражена, із переважно низькими значеннями за компонентами «контроль» та «залученість». Така конфігурація внутрішніх ресурсів не лише обмежує адаптивний потенціал, а й створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційного виснаження, коли людина почувається безсилою перед викликами реальності та втрачає сенс активної взаємодії з навколишнім світом.

Щодо емоційного вигорання, найбільш вразливою виявилася група внутрішньо переміщених осіб: саме тут зафіксовано найвищі середні значення за фазою «виснаження» ( $M = 21,3$ ;  $SD = 4,8$ ), що статистично перевищує показники як вимушених емігрантів ( $M = 17,6$ ;  $SD = 4,3$ ;  $p < 0,01$ ), так і контрольної групи ( $M = 15,2$ ;  $SD = 4,5$ ;  $p < 0,001$ ). Цей етап емоційного вигорання зазвичай асоціюється із глибоким відчуттям внутрішньої порожнечі, втратою життєвої енергії та поступовим знеціненням міжособистісних контактів – усе це характерно для стану хронічного психоемоційного зносу.

Натомість у групі вимушених емігрантів найвиразнішою виявилася фаза «резистентність» ( $M = 19,7$ ;  $SD = 5,2$ ), що вказує на активне намагання протидіяти стресу через мобілізацію внутрішніх ресурсів. Цей стан може мати як адаптивний, так і компенсаторний характер, приховуючи потенційний ризик майбутнього виснаження. У контрольній групі домінувала фаза «напруга» ( $M = 18,4$ ;  $SD = 4,9$ ), яка не набуває патологічних форм, залишаючись у межах адаптивної реакції на кризовий контекст.

Проведений кореляційний аналіз виявив стійкий зворотний зв'язок між рівнем життєстійкості й інтенсивністю емоційного вигорання в усіх трьох досліджуваних групах. Найсильніша залежність спостерігалася серед внутрішньо переміщених осіб ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,001$ ), тобто чим вищим є рівень життєстійкості, тим менш виражені симптоми емоційного виснаження. У групі вимушених емігрантів сила цього зв'язку була помірною ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,01$ ), тоді як у контрольній групі він виявився

слабшим, хоча й статистично значущим ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,05$ ). Ці результати підтверджують провідну роль життєстійкості як ресурсу психологічної стабільності, особливо в умовах вимушеного переміщення та соціальної турбулентності.

Зіставлення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що життєстійкість відіграє ключову роль як буферний механізм протидії психоемоційному виснаженню, особливо в умовах вимушеного переміщення. Її дефіцит істотно підвищує ризики розвитку емоційного вигорання та дезадаптації. Це підкреслює практичну значущість впровадження інтервенцій, орієнтованих на розвиток життєстійкості, у програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Результати дослідження свідчать про суттєві відмінності в рівні життєстійкості й емоційного вигорання між трьома досліджуваними групами. Зокрема, внутрішньо переміщені особи продемонстрували найнижчі показники життєстійкості, що проявляється у зниженому суб'єктивному відчутті контролю та залученості. Така конфігурація є цілком логічною в контексті втрати стабільного середовища, соціальних зв'язків і передбачуваності життєвих подій. Компонент «контроль» як маркер автономії та саморегуляції, а також «залученість» як індикатор сенсу та включеності в життєві процеси, виявляються особливо вразливими в умовах дезінтеграції звичного способу життя. Ці дані узгоджуються з результатами дослідження О. Nalyvaiko et al. [10], яке підкреслює значення соціальної інтеграції та підтримки для психоемоційної стабільності ВПО. Аналогічно, у працях А. Швалба, Л. Перелигіної та Л. Балабанової описується зниження життєстійкості як наслідок травматизації, що супроводжує досвід переміщення [8].

Водночас результати інших груп дозволяють глибше зрозуміти контекстні чинники. Вимушені емігранти, попри втрату домівки, можуть активніше мобілізувати внутрішні ресурси через створення нових життєвих сценаріїв за межами країни, що частково пояснює вищий рівень резистентності й нижчий рівень виснаження. Натомість контрольна група, залишаючись у зоні конфлікту, відчуває напругу, але зберігає відносну цілісність життєвого середовища, що стримує розвиток глибоких деструктивних змін.

Особливу увагу привертає виявлений зворотний зв'язок між життєстійкістю та емоційним вигоранням. Найвищий рівень кореляції у групі ВПО ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,001$ ) свідчить про критичне значення психологічних ресурсів у запобіганні вигоранню в умовах екстремального соціального стресу. Цей висновок підтверджується результатами V. Pavlenko et al. [11], які підкреслюють роль особистісних стратегій подолання в послабленні дії стресогенних чинників.

У методологічному плані дослідження також акцентує увагу на діагностичному потенціалі життєстійкості як предикторі психічного благополуччя. Отримані результати можуть стати основою для

формування цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій, які включають розвиток внутрішнього локусу контролю, відновлення цілепокладання та соціального включення. Упровадження таких програм потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічну експертизу із практиками соціального супроводу.

Отже, наше дослідження не лише підтверджує існуючі теоретичні уявлення про адаптаційне значення життєстійкості, але й конкретизує їх у контексті сучасної гуманітарної кризи. Виявлені залежності окреслюють емпіричне підґрунтя для розроблення програм підтримки ВПО з фокусом на збереження та відновлення їхнього психоемоційного ресурсу.

З урахуванням зазначеного, доцільно розробляти інтервенційні моделі, орієнтовані на активне відновлення структурних компонентів життєстійкості. Зокрема, важливими напрямками таких програм мають стати: розвиток суб'єктивного контролю шляхом тренінгів саморегуляції, формування навичок цілепокладання; підвищення залученості через залучення до соціальної активності, волонтерства та професійного розвитку; формування конструктивних копінг-стратегій як ресурсу адаптації в умовах невизначеності; розширення соціальної підтримки, зокрема через групові форми психологічної допомоги. Доцільним є впровадження інтервенцій на основі моделі MHPSS, адаптованих до українського контексту. Комплексна реалізація таких заходів сприятиме зміцненню психологічної стійкості та покращенню емоційного добробуту ВПО.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Єременко А. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб: результати якісного дослідження. 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problemi-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya>
2. Захарченко І. Психологічні заходи підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 98–104.
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України / Міністерство освіти і науки України; за заг. ред. І. Іванової. Київ: ВД «Каліта», 2015. 112 с.
4. Могильова С. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Часопис психології і педагогіки*. 2023. Т. 23. № 2. С. 134–142. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399>
5. Перелигіна Л., Швалб А. Методологічні засади підвищення життєстійкості та профілактики емоційного вигорання у вимушених переселенців засобами соціально-психологічного тренінгу. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*: тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 28 лютого 2025 р. Київ: ДТЕУ, 2025. С. 229–232.
6. Федотова Л. Психологічні особливості переживань внутрішньо переміщених осіб. *Наукові записки*

факультету соціальної та психологічної освіти. 2023. С. 178–196.

7. Швалб А., Перелигіна Л. Життєстійкість та емоційне вигорання: особливості проявів у внутрішньо переселених осіб та вимушених емігрантів. *Modern Movement of Science : Proc. of the 16th Intern. Sci. and Pract. Internet Conf.*, October 14–15, 2024. Dnipro : FOP Marenichenko V.V., 2024. P. 424–426.

8. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова І. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених емігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 100–112.

9. Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. *Springer Handbook of Positive Psychology*. 2013. P. 125–134.

10. Nalyvaiko O., Vus V., Zotova L., Kostruba N., Tayeh R. Mental Health and Psychosocial Support Coordination in Wartime (Ukraine): Lessons from a Humanitarian Perspective. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2025. Vol. 8. № 1. DOI: 10.56508/mhgj.v8i1.268

11. Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among Ukrainian refugees and internally displaced persons. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70. № 6. DOI: 10.1177/00207640231238945

Стаття надійшла в редакцію: 11.08.2025

Стаття прийнята: 04.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## СЕКЦІЯ 2

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

#### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РЕКЛАМИ НА ОСОБИСТІТЬ: МАНІПУЛЯТИВНІ АСПЕКТИ

#### SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF ADVERTISING ON PERSONALITY: MANIPULATIVE ASPECTS

Статтю присвячено розкриттю соціально-психологічного впливу реклами на особистість в контексті маніпулювання. Рекламі притаманний доволі значний потенціал зміни звичайних суспільних еталонів і моральних принципів, через що вона сприяє формуванню сталих психологічно-поведінкових стандартів, оскільки вважається важливим засобом психологічного впливу. Варто зазначити, що реклама виступає своєрідним «життєвим явищем», що впливає на процес формування ідеології індивіда, систему його соціально-моральних цінностей і способу життєдіяльності. Крім того, за допомогою застосування маніпулятивних методів вона може як сприятливим, так і несприятливим чином впливати на зміну загальногромадської поведінки та поведінки окремої особистості, незважаючи при цьому на її вік і соціальні верстви. Отже, на сьогоднішній день виняткової актуальності набуває проблема, пов'язана з впливом реклами на людську свідомість із врахуванням її маніпулятивного впливу.

Встановлено, що за допомогою маніпулятивних технологій стає можливим розширення чи звуження людської свідомості відповідно до поставлених цілей. Сама реклама здатна створити своєрідний «клімат», моду, попереджувати, змушувати замислитися, спинитися, не шкодити здоров'ю та суспільству, а також розповідати про потенційні наслідки виконання деструктивних дій. Через це й самі цілі маніпулятивних технологій в рекламі повинні бути спрямовані на зміну людини на краще, щоб вона стала більш доброзичливою та співчутливою.

**Ключові слова:** реклама, вплив реклами, особистість, свідомість особистості, маніпулювання, маніпулятивні технології.

*The article is devoted to revealing the socio-psychological impact of advertising on personality in the context of manipulation. In modern conditions, advertising in Ukraine is actively developing, and, taking into account the dynamics of changes over the last decade, we can speak of a rather high success rate of this development. Thus, today there is*

*an increase in the number of organizations whose activities are related to the production and placement of advertising information. At the same time, the number of industries that study its features is increasing. Because of this, psychology plays the most important role, because the effectiveness of the perception of advertising information has been repeatedly studied in the context of its psychological impact on consumers. Therefore, at present, the study of advertising as a socio-psychological phenomenon is of exceptional relevance, because on the one hand, it is evaluated by social conditions, and on the other hand, it is determined by the course of communication.*

*Advertising has a fairly significant potential for changing conventional social standards and moral principles, due to which it contributes to the formation of stable psychological and behavioral standards, since it is considered an important means of psychological influence. It is worth noting that advertising is a kind of "life phenomenon" that affects the process of forming an individual's ideology, the system of his socio-moral values and way of life. In addition, by using manipulative methods, it can both favorably and unfavorably influence the change in general public behavior and the behavior of an individual, regardless of his age and social strata. Therefore, today the problem associated with the influence of advertising on human consciousness, taking into account its manipulative influence, is of exceptional relevance. It has been established that with the help of manipulative technologies it becomes possible to expand or narrow human consciousness in accordance with the goals set. Advertising itself is able to create a kind of "climate", fashion, warn, make you think, stop, not harm health and society, and also tell about the potential consequences of performing destructive actions. Because of this, the very goals of manipulative technologies in advertising should be aimed at changing a person for the better, so that he becomes more benevolent and compassionate.*

**Key words:** advertising, the influence of advertising, personality, personality consciousness, manipulation, manipulative technologies.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.27>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Булакаєв Д.В.**

аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

У сучасних умовах реклама в Україні активно розвивається, і, беручи до уваги динаміку змін упродовж останнього десятиріччя, можна говорити про доволі велику успішність даного розвитку. Так, на сьогодні спостерігається зростання кількості організацій, діяльність яких пов'язана з виготовленням і розміщенням рекламної інформації.

Водночас збільшується чисельність галузей, які вивчають її особливості. Через це саме психологія відіграє найважливішу роль, адже ефективність сприйняття рекламної інформації неодноразово досліджують у контексті її психологічного впливу на споживачів. Тому на цей час виняткової актуальності набуває дослідження реклами як соціаль-

но-психологічного феномена, адже, з одного боку, вона оцінюється суспільними умовами, а з іншого – обумовлюється перебігом комунікації.

**Постановка проблеми.** Реклама, незважаючи на інформативність, здатна здійснювати негативний вплив на особистість, який виражається у її стереотипному мисленні, формуванні малоймовірних очікувань стосовно благополуччя й успішності, а також породжувати в людини негативні переживання та стрес. Особливо це стосується дітей, на яких реклама впливає й фізично, позначаючись на їхньому зорі та нервовій системі.

Відомо, що основними проблемами впливу реклами на особистість є:

1) маніпулювання та викривлення дійсності (реклама неодноразово гіперболізує позитивні характеристики товарів, не акцентуючи уваги на їх недоліках, і формує у людини відчуття, що, придбавши ті чи інші товари може забезпечити її щастя та статус, що вважається головним виявом маніпуляції людською свідомістю);

2) вплив на психічне здоров'я (негативне враження від реклами, озлобленість, безсилність нервової системи і зростання рівня стресу вважаються потенційними результатами від її перегляду);

3) вплив на дитячу психіку (блискучі, рухливі зображення й систематична зміна кадрів у рекламному роликку можуть негативно відбиватися на дитячому зорі, їхній увазі та загальному розвитку, а також формувати помилкове сприймання навколишнього середовища та системи суспільних цінностей);

4) формування стереотипів (реклама має здатність нав'язувати готові поведінкові моделі та життєві стереотипи, що зумовлюють стереотипність мислення і своєрідне спотворення суспільної поведінки);

5) потреба в критичному мисленні (споживачам необхідно розвивати критичне відношення до реклами, щоб запобігти купівлі непотрібного та не піддаватися будь-якому маніпулюванню).

Водночас маніпулювання, яке певним чином вважається порушенням суспільних прав на волевиявлення й ухвалення незалежних рішень, все ж таки є невід'ємним елементом нашої буденності. Тому застосування будь-яких маніпуляцій у рекламі сприяє змінам у системі ціннісних орієнтацій і моральних правил нинішнього суспільства. Усе це обумовлює потребу в дослідженні проблем соціально-психологічного впливу реклами під впливом маніпулятивних технологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Цю проблематику досліджували такі науковці, як О. Войцеховська, Є. Капітан, Т. Лобойко, С. Макаренко, А. Огречук, А. Омельченко, А. Панасюк, І. Погребняк, Л. Чередник, Л. Шульгіна й інші. Попри значний масив наукових напрацювань, досі зостається необхідність ґрунтовного вивчення впливу реклами на особистість з урахуванням використання маніпулятивних технологій.

**Метою статті є** розкриття соціально-психологічного впливу реклами на особистість у контексті маніпулювання.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах вітчизняна реклама покликана змінити культурні запити суспільства переважно через запровадження певної системи цінностей та стереотипів. Правила реклами та популяризованою нею цінності можна вважати загальнолюдськими поведінковими нормами, які потрібно наслідувати. Тобто у випадку, коли реклама з метою досягнення визначених цілей звертається до суспільно панівних соціально-психологічних цінностей, то її слід вважати своєрідним взірцем цінностей і мотивацій, які є популярними серед населення. Зі свого боку, цінності та норми виступають важливими коригувальниками суспільної поведінки, зокрема у сфері споживання. За динамічних соціальних змін відбувається трансформація цінностей і суспільних норм, через що вони наділені чітким причинним історичним значенням. Ціннісні орієнтації здатні формувати внутрішні основи духовно-культурної сфери потреб та інтересів особистості. Вона, зі свого боку, зворотно позначається на соціальних інтересах і потребах, оскільки виступає найголовнішим мотиватором поведінки особистості.

Явище реклами невід'ємно пов'язане з маніпуляцією. Особливо з виникненням телебачення реклама стала потужним інструментом соціального примусу й перейшла на якісно новий рівень. У рекламі на телебаченні поєднання тексту, візуального ряду, музики та домашньої обстановки розслабляє мозок, знижуючи рефлексивність, критичність людини. Тобто телебачення поєднує можливість візуального представлення продукту, голосовий супровід і музику, що дає змогу впливати на людину через декілька каналів споживання інформації. Людина може «фільтрувати» лише ті повідомлення, що до неї надходять з одного каналу. Це означає, що саме телевізійна реклама має величезні можливості впливу, під дією яких людина не здатна контролювати й обмежувати споживання рекламної інформації. Реклама стає вже не засобом поширення інформації про товари чи послуги, а складним і ефективним засобом нав'язування стереотипів поведінки, формування моральних цінностей. Тому багато дослідників наголошують на соціальному програмуванні, яке здійснює реклама. Причому увагу акцентують на тому, що програмуються не лише споживачі, а й ідейно-значущі життєві орієнтації людей. Адже ефект реклами виявляється не лише в популяризації певних товарів і послуг – вона цілеспрямовано формує субкультуру суспільства споживачів [1].

Також відомо, що існують дослідження, присвячені сприйняттю реклами та її впливу на поведінку людей. У них зазначається, що більшість споживачів здійснюють покупки, керуючись раціональними міркуваннями, тоді як маніпулятивні ефекти компаній і рекламні технології у більшості випадків мають незначний вплив. Людина аналізує потребу, що з'являється, та шляхи її задоволення. Під час купівлі товару основними факторами, які впливають на його вибір, є його ефективність, оцінка

вигоди від придбання, вартість. Ефективним засобом впливу, що використовують у рекламних технологіях, є раціональний метод переконання. Тобто можна сказати, що найбільше звертають увагу на логічне мислення та практичний потенціал споживачів. Зроблене дослідження підходів, які використовують для підвищення ефективності рекламного впливу, дає змогу проаналізувати рекламу як технологію, що орієнтується на маніпуляції багатофункціональної інтеграції особистості для досягнення вигоди в політичній, соціальній, економічній та інших сферах [4].

Реклама – це вид безпосередньої комунікації зі споживачами, засіб популяризації товару шляхом поширення інформації про нього. Роль реклами є непересічною, адже вона інформує потенційних покупців про позитивні аспекти товарів, дає можливість дізнатися про новинки на ринку, полегшує вибір товару тощо. Актуальність усіх цих функцій реклами продовжує зростати у міру розвитку ринків і загострення на них конкуренції. Усе це спричинило стрімкий розвиток рекламних інструментів, особливо завдяки використанню цифрових технологій. Слід визнати однак, що діджиталізація стала також сприятливим середовищем і для різноманітних маніпуляцій. Зазначимо, що маніпуляція – це вид психологічного впливу, часто прихованого, який застосовується з метою зміни намірів або переконань опонента [5].

Більшість науковців суголосні в тому, що в рекламі значну роль відіграють психологічні чинники, і виділяють п'ять своєрідних «центрів тяжіння», а саме «формат повідомлення, внутрішній світ споживача, органи чуття людини, логіка побудови рекламного повідомлення і форми подання статистичних даних». Як показує досвід, сучасна реклама відіграє подвійну роль у житті. Насамперед це детальна інформація про продукт чи послугу. Але є і певні негативні моменти, пов'язані з тим, що реклама стає тим важелем, який спричинює вироблення певних стереотипів мислення, нав'язує стандарти життя, шаблони краси тощо. У свідомості людини виникає думка, що її щастя, успіх, підвищення статусу залежать саме від придбаної речі. Тобто відбувається елементарне маніпулювання свідомістю людини. Зазначимо також, що маніпулятивні прийоми можуть бути як позитивними, так і негативними [7, с. 135].

Загальновідомо, що головною метою реклами є зацікавлення потенційних покупців і наголошення на перевагах саме цієї продукції, надання допомоги у формуванні позитивного образу та потреби в цій продукції. Для забезпечення максимальної ефективності досягнення цієї мети, працівники реклами користуються певними маніпулятивними технологіями, за допомогою яких вони впливають на свідомість та підсвідомість споживачів. Через це новітня рекламна діяльність використовує здобутки психоаналізу, нейролінгвістичного програмування тощо. На думку більшості науковців, психологів та й взагалі самих рекламистів, реклама є значною мірою психологічним маніпулюванням.

Насамперед маніпулювання – це цілеспрямоване використання стимулів, які заздалегідь визначають реакцію на них, тобто спонукають до виконання бажаної дії. Інакше кажучи, маніпуляція не формує саму реакцію, а впливає на вже готові «слабкі місця». Усі ми передаємо в зовнішнє середовище бажані для нас, корисні або вигідні сигнали, так чи інакше маніпулюючи своїм оточенням. У такій ситуації маніпулювання постає як адаптивний механізм міжособистісного, а в разі реклами й соціального спілкування враховує специфіку реакцій на той чи інший стимул і добирає найбільш ефективні комунікативні стратегії, що дають змогу точно й гнучко підлаштуватися під цільову групу споживачів або під особливості менталітету конкретного етносу [2, с. 82].

Маніпуляція – один із найцікавіших способів управління людською поведінкою та процесами комунікації загалом, що виник тоді, коли перші люди розпочали спілкуватися між собою, і розвинувся з примітивного обману до справжнього мистецтва – мистецтва бути непомітним для об'єкта і водночас засобом досягнення поставленої мети. Маючи на меті конкретну економічну вигоду, рекламні менеджери є модераторами у створенні та використанні сучасних технологій маніпуляцій, оскільки результат і вигода від такого втручання у свідомість споживача спрацьовують найшвидше й вимірюються конкретними цифрами росту продажу, прибутків чи збитків конкурентів, а отже, і винагород авторам техніки впливу. Якщо говорити про маніпуляції і вплив, то в рекламі певною мірою ці поняття можуть бути тотожними [6].

На цьому етапі важливо описати рекламні ефекти, що використовуються рекламою з метою маніпулювання людськими потребами та бажаннями:

1. Ефект подяки. Мало кому подобається почуватися боржником. Почуття подяки зміцнилося в поведінці людини за допомогою природного відбору. Більш життєздатними й успішними виявлялися ті сім'ї та первісні спільноти, у яких практикувалася подяка.

2. Ефект наслідування. Досить часто нам показують, як цілі натовпи штурмують магазин, щоб купити рекламований продукт, або як друзі сваряться за упаковку чіпсів.

3. Ефект привабливості. Проведене в 1980-х рр. у Канаді дослідження показало, що на виборах місцевого самоврядування частіше перемагають симпатичні особистості. Причому виборці, якщо їх запитати, чи грає роль зовнішність кандидата, вперто наполягають, що не надають значення таким зовнішнім, поверховим ознакам, а дивляться тільки на програми та діловий досвід кандидатів.

4. Ефект дефіциту. Правильно роблять рекламисти, вставляючи у свої тексти фрази на кшталт «пропозиція дійсна тільки протягом тижня» або «запаси товару обмежені». Якщо у якомусь продукті використовується рідкісна й важкодоступна природна сировина, скажімо, плавники акул, рослини

з Тибету або космічний пил, про це обов'язково згадують у рекламі, чи відповідає це дійсності чи ні.

5. Ефект кольору або синестезія. Синестезія – це психологічне співвідношення слова й сенсорних відчуттів. Звукове або смакове відчуття кольору виникає спонтанно, однак воно характеризується різкою стійкістю та подібністю у всіх людей. Залежно від обставин, той чи інший колір психологічно викликає певні почуття [3, с. 122–123].

Отже, за допомогою маніпулятивних технологій стає можливим розширення чи звуження людської свідомості відповідно до поставлених цілей. Сама реклама здатна створити своєрідний «клімат», моду, попереджувати, змушувати замислитися, спинитися, не шкодити здоров'ю та суспільству, а також розповідати про потенційні наслідки виконання деструктивних дій. Через це й самі цілі маніпулятивних технологій у рекламі повинні бути спрямовані на зміну людини на краще, щоб вона стала більш доброзичливішою та співчутливою. Безперечно, людина сама в змозі стати кращою версією себе, переоцінити власну поведінку, що пов'язано з певними причинами, зокрема відчуттям втоми від самоти, пережитою недугою, розумінням власних деструктивних дій та їх результатів тощо. Проте неодноразово таке переосмислення настає внаслідок серйозного приводу (емоційного, фізичного, раціонального характеру). І подібним приводом може вважатися політика самої держави, рекламна інформація, популяризація суспільних цінностей. У випадку, коли ці інструменти більш-менш змінюють поведінку індивіда, то можна засвідчувати переваги подібної маніпуляції.

Отже, використання маніпулятивних технологій у рекламі може мати певні переваги. Так, будь-яка рекламна маніпуляція може та повинна свідомо й несвідомо управляти поведінкою індивіда таким чином, щоб далі вона не була відірваною від суспільства. При цьому проблемою залишається те, які маніпулятивні технології треба використовувати в процесі створення реклами та хто має нести відповідальність за її етичність.

Проте існують випадки, коли подібна реклама є ефективною, що викликає великі втрати самих ініціаторів рекламних кампаній. З одного боку, реклама з використанням маніпулятивних технологій покликана інформувати та наводити на швидкий вибір, розвіювати сумніви і підвищувати бажання одержати певний товар, а також позначитися на його сприйманні та загальній оцінці. З іншого – неякісний товар, відмінність між запропонованим і фактичним продуктом, відсутність потреби в товарі та будь-яких інформаційних даних щодо потенційних недоліків – усе це, безсумнівно, протягом певного періоду негативно відбивається на репутації рекламодавців, які користуються маніпулятивною рекламою.

**Висновки.** Таким чином, можна дійти висновку, що реклама виступає важливим інструментом суспільного управління, адже здатна формувати в людей систему цінностей, ідеологію, естетику,

соціальні принципи, стиль життєдіяльності. При цьому варто підкреслити, що реклама є доволі потужним методом маніпуляції, насамперед це стосується телевізійної реклами, яка використовує мультимедійні інструменти як потужні важелі впливу. Рекламні інструменти перебувають у стані постійного розвитку й модифікації, відкриваючи дедалі нові перспективи.

Запобігти цьому в повсякденній життєдіяльності практично неможливо. Тому потрібно максимально знизити її побічні ефекти на свідомість людини. Із цією метою актуально дізнаватися й аналізувати основні принципи маніпулятивного впливу реклами. Маніпуляційні технології здатні перетворитися на умову впливу реклами у випадку, коли вона користується етичними лавітками (деякі рекламники можуть на свідомому рівні користуватися неетичними прийомами для досягнення бажаного ефекту, не торкаючись при цьому стандартних етичних норм), зловживанням довірою (реклама неодноразово звертається до суспільно важливих цінностей, що забезпечує високий рівень довіри аудиторії. У випадку, коли ця довіра використовується для досягнення інших, це вважається вже формою маніпуляції) і поєднанням етичних принципів із маніпулятивними техніками (є ризик перетину етичних думок у рекламі з маніпулятивними техніками шляхом створення подвійних стандартів і породження сумнівів у намірах рекламодавців), що зумовлює появу несприятливих наслідків та нівелює довіру до самої реклами.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Капітан Є. Маніпулятивні особливості сучасної реклами на телебаченні. URL: <https://surl1.cc/toeyvt>.
2. Лобойко Т. В. Маніпулятивні аспекти психологічного впливу соціальної реклами. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Соціальні комунікації*. 2013. Вип. 13. С. 80–85.
3. Макаренко С.С., Войцеховська О.В. Маніпуляції як умова впливу соціальної реклами на особистість студента. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1 (54). С. 121–128. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-20-54-1-121-128>.
4. Огречук А.В. Основні маніпуляційні технології, що використовуються в рекламі. URL: <https://surl.li/ncblut>.
5. Панасюк А.С., Омельченко А.К., Шульгіна Л.М. Маніпуляційні техніки в рекламі. URL: [https://oklander.info/wp-content/uploads/2024/01/246\\_doclad.pdf#page=197](https://oklander.info/wp-content/uploads/2024/01/246_doclad.pdf#page=197).
6. Погребняк І. Соціально-психологічні засади маніпуляції в рекламі. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33689284.pdf>.
7. Чередник Л.А. Використання прийомів маніпуляції у рекламі. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61.1). С. 133–137.

Стаття надійшла у редакцію: 07.09.2025

Стаття прийнята: 15.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

### VALUE ORIENTATIONS OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE INVASION

У статті досліджуються ціннісні орієнтації українців в умовах повномасштабного військового вторгнення. Війна спричинила соціальні й психологічні трансформації, що зумовили перегляд життєвих пріоритетів і переорієнтацію свідомості значної частини населення. У воєнний час особливої ваги набули потреби у фізичній та психологічній безпеці, збереженні здоров'я, забезпеченні добробуту сім'ї та стабільності найближчого соціального оточення. Одночасно посилюється значення колективістських орієнтацій, що проявляється у прагненні до єдності, взаємодопомоги й солідарності.

Теоретичний аналіз ґрунтується на підходах М. Рокіча, Ш. Шварца та В. Франкла, а також на сучасних українських дослідженнях. Окремо розглянуто доробок О. Кульчицького та В. Янева, які започаткували системне вивчення ціннісних орієнтацій в українській науці.

Емпірична частина базується на пілотажному опитуванні 31 досліджуваного із застосуванням валідних методик. Мета полягала у виявленні тенденцій трансформації ціннісних орієнтацій у період війни та з'ясуванні, чи зберігається домінантність ключових цінностей серед різних соціально-демографічних груп.

Результати засвідчили зростання значущості універсальності, автономії та безпеки, а також статеві відмінності у структурі цінностей. Більшість респондентів визначили провідними трудові орієнтації, пов'язані з відповідальністю, дисципліною та готовністю до суспільно корисної діяльності. Зростає роль чесності й відповідальності як інтегративних регуляторів поведінки.

Практичне значення полягає у виокремленні напрямів аналізу ціннісних орієнтацій у кризовому суспільстві. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки та вивченням статевих і вікових відмінностей, що дасть змогу застосувати результати для психологічної підтримки населення, освітніх програм і стратегій соціальної єдності у воєнних та післявоєнних умовах.

**Ключові слова:** цінності, ціннісні орієнтації, українське суспільство, війна, безпека.

This article examines the value orientations of Ukrainians in the context of the full-scale military invasion. The war has triggered profound social and psychological transformations, prompting a reassessment of life priorities and a reorientation of consciousness. During wartime, the most salient needs relate to safety, health, family welfare, and stability of the immediate environment. At the same time, the significance of collectivist orientations has increased, manifested in unity, mutual aid, and solidarity.

The theoretical analysis is based on the works of M. Rokeach, S. Schwartz, and V. Frankl, as well as contemporary Ukrainian studies. Special attention is given to Ukrainian ethnopsychologists O. Kulchytskyi and V. Yanev, who laid the foundations for systematic research on values.

The empirical part draws on a pilot survey of 31 participants using validated methodologies by S. Schwartz, M. Rokeach, and B. Bass. The aim was to identify general tendencies in the transformation of Ukrainians' values during the war and to determine whether the dominance of key orientations is preserved across socio-demographic groups.

The results indicate an increased importance of universalism, autonomy, and security, as well as pronounced gender differences. Nearly all respondents identified work-related values as dominant, associated with responsibility, discipline, and readiness for socially useful activity. The role of responsibility and honesty has also grown as integrative regulators of behavior.

The practical significance of the study lies in outlining directions for analyzing value orientations in a crisis society. Further research should expand the sample and deepen the study of gender and age differences to support psychological assistance, educational programs, and strategies for social cohesion during and after the war.

**Key words:** values, value orientations, Ukrainian society, war, security.

УДК 159.923:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.28>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Вакуленко О.Л.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри загальної психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
ORCID ID: 0000-0002-5907-8262

#### Бутенко А.К.

здобувачка вищої освіти  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
ORCID ID: 0009-0003-2068-3080

Вивчення ціннісних орієнтацій виступає як актуальне поле діяльності науковців у будь-який час, оскільки зміни, які відбуваються в нашому суспільстві, насамперед відображаються на особистісних вподобаннях та орієнтаціях людини. Це викликано й тим, що особистісні ціннісні орієнтири залежать від розвитку ієрархії загальнолюдських цінностей [5; 10].

Формування змістовних ціннісних орієнтацій – складний і тривалий процес, який передбачає розуміння психологічних механізмів, що лежать у їх основі, умов і факторів їх розвитку, вікових та індивідуальних особливостей людини [6; 10; 12]. Функціонування будь-якого суспільства базується

на системі цінностей, які є характерними саме для нього. Ці цінності формуються під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників у процесі соціалізації, розвитку суспільства та становлення кожного окремого індивіда. Саме сукупність цих факторів визначає остаточну систему переконань, ставлень та норм, які регулюють поведінку як окремої особистості, так і суспільства загалом. Цінності є фундаментальною основою політичної культури держави, значною мірою визначаючи як внутрішню, так і зовнішню політику, а також сприяючи формуванню національної ідентичності, що є особливо важливим в умовах екзистенційних загроз [13].

Ціннісні орієнтації постійно проявляються в різноманітних аспектах взаємодії між особистістю та соціальним середовищем – у ставленні до праці, колективу, культури, побуту, дозвілля тощо. Саме завдяки ним можна оцінити, наскільки соціально значущими є норми, зразки поведінки та регулятивні вимоги, інтегровані у свідомість індивіда. Людська діяльність тісно пов'язана із системою цінностей, яка завжди має індивідуальне забарвлення, тож ціннісні орієнтації є важливим каналом зв'язку між особистістю та суспільством, поєднуючи внутрішній світ людини із зовнішніми соціальними реаліями [6].

Саме цінності відіграють вирішальну роль у процесі прийняття рішень, визначають життєві пріоритети людини, впливають на її моральні установки та поведінкові моделі. Вони є свого роду внутрішнім компасом, який спрямовує індивіда у виборі професійної діяльності, соціальних контактів, стилю життя й особистих прагнень. В умовах сучасного суспільства, що динамічно змінюється, актуальність вивчення ціннісних орієнтацій зростає, оскільки соціальні, економічні та культурні трансформації безпосередньо впливають на особистісні пріоритети людей, викликаючи їх переорієнтацію й перегляд [4].

Як один із ключових компонентів особистісної структури, ціннісні орієнтації відображають не лише життєвий досвід людини, а й її світоглядні позиції, соціальні настанови та пріоритети, що формуються під впливом різноманітних чинників: сімейного виховання, освітнього середовища, міжособистісних відносин, культурних традицій, а також суспільних змін і глобальних тенденцій. У процесі розвитку особистості ціннісні орієнтації можуть зазнавати певних модифікацій, адаптуючись до нових умов існування та відповідаючи на виклики сучасного світу. Звісно, людські цінності залежать від віку, статі, виховання, особистого досвіду, впливу середовища й обставин, спроможних спричинити суттєві трансформації. Однак духовний потенціал особистості, що визначає її життєстійкість, сприяє здатності людини забезпечувати та зміцнювати певну систему цінностей усупереч зовнішньому тиску та будь-яким обставинам [1].

Сучасна Україна переживає глибокі соціальні, політичні та культурні трансформації, пов'язані з повномасштабним військовим вторгненням. Ці події суттєво впливають на всі аспекти життя українського суспільства, викликаючи зміни у світогляді, поведінці та системі цінностей громадян. У кризові періоди, зокрема під час війни, змінюється ієрархія цінностей: ті, що раніше були на другорядному місці, можуть стати пріоритетними, а традиційно домінуючі – переосмислюватися чи навіть деактуалізуватися.

Повномасштабна російсько-українська війна спричинила потужне згуртування українського суспільства. Це об'єднання стало можливим завдяки глибокому усвідомленню громадянами значущості державності, суверенітету та цілісності наці-

ональної території, а також утвердженню в масовій свідомості демократичних і загальнолюдських цінностей, за які люди виявили готовність боротися зі зброєю в руках [13]. Неймовірно тяжка, жорстока й виснажлива багаторічна війна стала випробуванням людських цінностей – як нормативних ідеалів, так і особистісних пріоритетів.

Важливу роль у цей час відіграли проігноровані агресором етнонаціональні особливості суспільства, що відчуло свою «українськість», усвідомивши її як потужний стимул до протистояння ворогу. Хвиля патріотичного піднесення, що об'єднала громадян України в перші дні російської агресії, вкотре засвідчила волелюбність як ключову характеристику українців та їхню здатність миттєво гуртуватися для спільної боротьби з поневолювачами. Актуалізувалися певні елементи національної аксіології, зокрема зазначені багатьма дослідниками цінності взаємодопомоги та колективізму, попри притаманний українцям індивідуалізм [15]. (Про зв'язок ціннісних орієнтирів з типом етнічної ідентичності див., зокрема, у праці І. Данилюка та В. Предко [4].)

У житті українського суспільства національні цінності завжди відігравали роль фундаментального чинника, який формує його внутрішній порядок і спрямовує розвиток. Вони визначали бачення державності, громади, сімейних відносин і ролі особистості у світі; слугували опорою для формування доброзичливого й толерантного ставлення до інших, сприяли усвідомленню особистої відповідальності за власні дії та стимулювали прагнення до справедливості та взаєморозуміння [2; 7].

Аналізуючи характерні риси українського народу, О. Кульчицький в «Енциклопедії українознавства» відзначив тісне поєднання «героїчних» і «мінімалістичних» аспектів національної свідомості, що змінювалися залежно від історичних обставин і геополітичної ситуації. Так, періоди боротьби, перемог і героїзму змінювалися фазами занепаду, національного утиску та пригнічення, що сприяло формуванню двох протилежних життєвих стратегій: *Vita heroica*, яка вимагала максимального напруження духовних і фізичних сил, та *Vita minima*, спрямованої на самозбереження і виживання [2].

Із цієї перспективи психологічне благополуччя особистості, її задоволеність життям і гармонія із суспільством визначалися в першому випадку цінностями самостійності, прагнення до досягнень і пошуку нових стимулів, а в другому – орієнтацією на безпеку та конформність. Очевидно, що установка на *Vita heroica* наповнює автостереотип українця позитивним змістом і посилює його етноконсолідуючу функцію. Коли домінуючими стають цінності самостійності, стимуляції та досягнень, відбувається подолання «нарцисизму малих відмінностей» (за термінологією З. Фрейда), що сприяє єдності нації для досягнення спільних цілей.

Проте в умовах історичних поразок суспільство занурюється у стан розчарування, стагнації та

втрапи віри у власні можливості. У цей період активізуються архетипи дистресового досвіду, як-от екстернальність та екекзективність, що спричиняють суспільну апатію. У такі часи пріоритетними стають цінності безпеки та конформності, а смислоттєві орієнтири зазнають суттєвих змін. Як наслідок, формується нова психосоціальна реальність, що визначає подальший напрям розвитку суспільства.

Традиційні ціннісні орієнтації українців, а також основні культурні вартості були предметом дослідження засновників української етнопсихології – Я. Яреми, О. Кульчицького та В. Яніва ще в першій половині ХХ століття. Саме тоді вперше застосували так званий метод генетичного дослідження, який полягав у визначенні факторів, що впливали на формування етнонаціональної аксіології (зокрема, геопсихічних, геополітичних, соціопсихологічних, культурних тощо) в історичному контексті. При цьому особливу увагу приділяли необхідності врахування регіональних відмінностей.

Поряд із цим виокремлювали й певні консолідуючі цінності, серед яких «антеїзм» – глибока прив'язаність до землі та тісний зв'язок із природою як джерелом емоційного сприйняття світу, а також «свобода індивідуальності» й «духовний егоцентризм», що зумовлював перевагу внутрішньої релігійності над зовнішніми проявами догматизму та обрядовості.

В. Янів пов'язував український індивідуалізм із прагненням до самовираження, високою самоповагою та волелюбністю, що відповідає цінностям самореалізації та незалежності. На його думку, обмеження можливостей для самовираження провокує негативне ставлення до влади, схильність до протесту, невизнання дисципліни та прояви негативізму [15].

Історія свідчить про те, що ціннісні орієнтири змінювалися протягом часу, адаптуючись до соціально-економічних і культурних реалій кожного історичного періоду [9]. Особливо відчутні трансформації цінностей спостерігаються, починаючи з другої половини ХХ століття, коли західні суспільства почали активно пропагувати ідеї миру, толерантності, полікультурності та ненасильницької взаємодії. Жорстокість та агресія стали об'єктом суспільного осуду, людське життя було проголошене найвищою цінністю, а війна – найбільшим злом. Саме ці ідеї протягом останніх десятиліть закріпилися в політичному та культурному дискурсі західного світу, що знайшло своє відображення в системі освіти, засобах масової інформації та офіційних промовах державних діячів.

Українське суспільство, яке формувалося як незалежна держава з 1991 року, також успадкувало ці цінності, поступово інтегруючись у європейський простір. Однак виклики, з якими країна зіткнулася після 2014 року, а особливо після початку повномасштабної військової агресії Росії у 2022 році, змусили суспільство переглянути усталені ціннісні орієнтири. Нові реалії викликали глибокий вну-

трішній дисонанс, адже суспільство, яке впродовж десятиліть утверджувало ненасильницькі принципи, постало перед необхідністю захищати свою незалежність збройним шляхом.

Виникає низка складних етичних питань: якщо людське життя є найвищою цінністю, як тоді виправдати необхідність знищення ворога? Якщо толерантність є основою демократичного суспільства, як поєднати її з нетерпимістю до агресора? Як підтримувати ідею культурного різноманіття, одночасно засуджуючи вплив російської культури, яка натеper стала символом імперіалізму й агресії? Ці питання набувають особливої актуальності в умовах війни, змушуючи українське суспільство не лише захищати свою державність, але й переглядати й адаптувати ціннісні орієнтири відповідно до нових викликів реальності [9].

В умовах війни для українського суспільства особливої ваги набувають питання збереження життя, захисту здоров'я – як фізичного, так і психічного, дотримання прав людини, забезпечення соціальної справедливості та захисту національних інтересів. У періоди глибоких потрясінь значущість моральних орієнтирів та стійких світоглядних позицій суттєво зростає. Саме загальнолюдські цінності стають чинником єднання.

Отже, ціннісні орієнтації українців формуються під впливом історичних, соціальних та культурних чинників, що визначають національну свідомість і поведінкові стратегії. Вони коливаються між героїчним прагненням до самостійності та мінімалістичним виживанням залежно від суспільно-політичних умов. Зміни в суспільстві, зокрема виклики сучасності, сприяють перегляду усталених цінностей і формуванню нових аксіологічних пріоритетів.

З огляду на специфіку досліджуваної проблематики було вибрано методи, що дають можливість отримати надійні й валідні результати, а також забезпечують комплексний підхід до вивчення особливостей ціннісних орієнтацій. Обґрунтування вибору методів спирається на їх відповідність цілям і завданням дослідження, а також на їхню апробованість у психологічних і соціологічних дослідженнях.

Отже, для вирішення поставлених завдань вибрано такі методики: методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.); методика ціннісних орієнтацій М. Рокича; методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса.

Було проведено пілотажне дослідження, у якому взяла участь 31 особа: 22 жінки віком від 26 до 60 років (середній вік 36,6 року) та 9 чоловіків віком від 22 до 54 років (середній вік – 35,3 року). Вибірка охоплює доросле населення України різного віку та статі, що дало змогу розглянути особливості ціннісних орієнтацій у досить широкому соціальному контексті. Усі учасники є громадянами України, які проживають на території країни в умовах повномасштабного вторгнення. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування, що дало змогу охопити респондентів з різних регі-

онів країни та забезпечити зручність і доступність участі в реальних умовах воєнного часу.

Відповідно до результатів, отриманих за методикою Ш. Шварца, на лідируючих позиціях для більшості респондентів перебувають такі цінності, як «універсалізм», «самостійність» та «безпека». Найменш вагомими цінностями виявилися «традиція» та «влада». Варто зазначити, що серед чоловіків «добррозичливість» виявилася дещо важливішою, ніж «безпека».

Із застосуванням U-критерію Манна – Уїтні було виявлено статистично значущу відмінність між чоловіками та жінками щодо цінності «безпека»: жінки надають їй значно більшої ваги, ніж чоловіки ( $U = 36,0$ ,  $p = 0,006$ ,  $r = -0,636$ ). Це може свідчити про вищу потребу в стабільності, захищеності та передбачуваності в жіночій групі, що є цілком природним. Інші змінні не продемонстрували значущих відмінностей.

Останні соціологічні дослідження Інституту соціології НАН України, присвячені з'ясуванню особливостей динаміки ціннісних пріоритетів населення сучасної України за період 1991–2020 років, продемонстрували домінування в системі ціннісних пріоритетів населення сучасної України феномену вітальних цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, сім'єю, дітьми й добробутом наших громадян. А. Ручка відзначає, що за умов недостатнього забезпечення реалізації зазначених цінностей спрацьовує, як відомо, механізм компенсації, який зумовлює високий рейтинг ціннісного феномену Безпека [11].

Порівнюючи з дослідженням 2020 року Дар'ї Місенг, у якому для дорослої вибірки пріоритетними були «самостійність», «добррозичливість» та «універсалізм» [8], можемо сказати, що значних змін не відбулось. Зростання значення цінності «безпека», звісно, обумовлено ситуацією повномасштабного вторгнення. Утім, це не завдало конструктивного впливу на основу ієрархії цінностей. Згідно із ціннісно-мотиваційним континуумом Ш. Шварца, цінності «доброта» та «універсалізм» формують вимір, який отримав назву «самотрансцендентність», – він відображає прагнення дбати

про благополуччя як близького оточення, так і всього людства та природи. Натомість надання переваги цінності «самостійність» вказує на значущість незалежного мислення, вільного вибору дій, способів досягнення цілей і дослідницької ініціативи [8]. Найменш пріоритетними виявилися цінності «конформізм», «влада», «традиція», що повністю відповідає поточному опитуванню. Можемо зробити висновок, що в умовах боротьби за незалежність та перебуваючи в постійній небезпеці цінності «самостійність» та «безпека» набувають більшого значення порівняно з мирним часом.

Звертаючись до більш ранніх досліджень і ґрунтовних консолідованих даних Європейського соціального дослідження за 2004–2016 роки, можемо помітити, що провідні позиції у ієрархії цінностей займали «безпека», «універсалізм» та «добррозичливість». Також варто зазначити, що цінність «традиція» до 2016 року займала 5-ту позицію у ієрархії, а в поточному дослідженні та в дослідженні 2020 року посідає останнє місце [3].

Наступним етапом дослідження було тестування за методикою М. Рокича. Відповідно до нього найважливішою термінальною цінністю було вибрано «здоров'я», на друге місце найчастіше ставили «дубов», на третє – «щасливе сімейне життя». Зазначимо, що середній рейтинг цінності «любів» серед чоловіків поступається цінності «цікава робота». При цьому «щасливе сімейне життя» займає другу позицію у ієрархії цінностей. Порівнюючи з дослідженням Оксани Шмиглюк 2020 року, в якому серед термінальних цінностей найважливішими є «здоров'я», «активне діяльне життя» та «розвиток» [14], можемо констатувати, що сімейні цінності стали більш вагомими.

Було також проведено порівняльний аналіз термінальних цінностей чоловіків і жінок із використанням критерію Манна – Уїтні. Статистично значущі відмінності між статями виявлено щодо двох термінальних цінностей:

- «здоров'я» – жінки надали їй вищого рангу, ніж чоловіки ( $U = 56,0$ ,  $p = 0,043$ );
- «впевненість у собі» теж більш високо оцінювалася жінками ( $U = 53,5$ ,  $p = 0,049$ ).

Таблиця 1

Результати тестування за методикою Ш. Шварца

	Середнє значення	Жінки	Чоловіки	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Універсалізм	4,57	4,70	<b>4,26</b>	4,50	0,71	3,00	6,00
Самостійність	4,51	4,55	<b>4,42</b>	4,75	0,82	2,50	5,75
Безпека	<b>4,46</b>	<b>4,74</b>	3,80	4,60	0,90	2,20	5,80
Добррозичливість	4,11	4,17	<b>3,97</b>	4,25	0,84	2,25	5,50
Гедонізм	4,05	4,24	3,59	4,33	1,14	1,33	6,00
Стимуляція	3,58	3,70	3,30	3,67	1,11	1,67	5,33
Досягнення	3,57	3,61	3,47	3,50	1,21	1,25	5,50
Конформізм	3,50	3,47	3,58	3,50	0,96	2,00	5,25
Влада	3,24	3,24	3,22	3,33	1,02	1,33	5,33
Традиція	3,00	2,99	3,03	3,00	0,72	1,25	4,50

Результати тестування за методикою М. Рокича. Термінальні цінності

Цінності	Середній ранг	Жінки	Чоловіки	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
1а. Активне діяльне життя	9,74	9,86	9,44	9	4,42	2	18
2а. Життєва мудрість	9,42	9,23	9,89	9	5,08	2	18
3а. Здоров'я	<b>3,29</b>	<b>2,27</b>	<b>5,78</b>	1	3,81	1	14
4а. Цікава робота.	8,52	9,36	<b>6,44</b>	8	4,51	1	17
5а. Краса природи й мистецтва	13,10	13,59	11,89	15	3,92	4	18
6а. Любов	<b>6,03</b>	<b>5,82</b>	6,56	5	4,17	1	17
7а. Матеріально забезпечене життя	7,45	6,95	8,67	6	4,19	1	16
8а. Наявність гарних і вірних друзів	9,35	9,32	9,44	8	5,06	3	18
9а. Суспільне визнання	13,65	13,95	12,89	15	3,49	6	18
10а. Пізнання	8,26	8,73	7,11	8	3,57	2	14
11а. Продуктивне життя	9,16	10,09	6,89	10	4,34	1	17
12а. Розвиток	8,68	8,59	8,89	9	4,10	1	15
13а. Розваги	12,71	12,68	12,78	13	4,31	5	18
14а. Воля	7,71	7,36	8,56	7	4,61	1	17
15а. Щасливе сімейне життя	<b>6,26</b>	<b>6,41</b>	<b>5,89</b>	4	4,96	1	18
16а. Щастя інших	15,00	15,50	13,78	15	3,01	7	18
17а. Творчість	13,16	12,59	14,56	14	3,62	4	18
18а. Упевненість у собі	8,00	6,86	10,78	8	5,05	1	18

Те, що для жінок ці цінності є більш пріоритетними, пояснюється обставинами воєнного часу, коли тягар турбот про долю сім'ї цілковито лягає

на жіночі плечі. Для інших термінальних цінностей достовірних статевих відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 3

Результати тестування за методикою М. Рокича. Інструментальні цінності

Цінності	Середній ранг	Жінки	Чоловіки	Медіана	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
1б. Акуратність	12,3	11,73	13,56	14	4,85	1	18
2б. Вихованість	9,0	8,00	11,33	11	5,50	1	16
3б. Високі запити	13,6	13,95	12,67	16	4,19	3	18
4б. Життєрадісність	8,1	6,95	10,78	7	5,30	1	18
5б. Ретельність	11,6	11,82	11,00	13	4,62	1	18
6б. Незалежність	6,8	6,77	6,89	5	4,61	1	16
7б. Непримиренність до недоліків у собі й інших	15,9	15,73	16,22	18	3,90	3	18
8б. Освіченість	<b>5,8</b>	<b>6,64</b>	<b>3,89</b>	5	4,44	1	18
9б. Відповідальність	<b>5,9</b>	<b>6,00</b>	<b>5,67</b>	6	3,38	1	12
10б. Раціоналізм	6,6	7,77	<b>3,67</b>	5	4,93	1	17
11б. Самоконтроль	8,9	9,23	8,00	9	4,18	2	18
12б. Сміливість у відстоюванні своєї думки	8,2	7,82	9,22	8	3,79	2	15
13б. Тверда воля	9,2	9,05	9,67	9	4,30	2	18
14б. Терпимість	12,0	12,36	11,22	13	3,93	4	18
15б. Широта поглядів	8,5	8,55	8,56	8	3,78	1	15
16б. Чесність	<b>6,4</b>	<b>6,55</b>	5,89	6	4,42	1	14
17б. Ефективність у справах	11,6	12,05	10,44	12	4,66	2	18
18б. Чуйність	10,4	9,64	12,33	10	4,62	1	17

Зазначимо, що серед інструментальних цінностей на перший план виступає «освіченість», на другому місці – «відповідальність», на третьому – «чесність». Серед чоловіків найвагомішою інструментальною цінністю є «раціоналізм». Використання критерію Манна – Уїтні підтвердило статистично значущу різницю між статтями лише щодо цієї цінності: чоловіки надали їй вищого рангу, ніж жінки ( $U = 47,0$ ,  $p = 0,024$ ). Для інших інструментальних цінностей достовірних статевих відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ).

У дослідженні 2020 року серед інструментальних цінностей найважливішими були «вихованість», «освіченість», «життєрадісність» [14]. Отже, спостерігаємо незмінну цінність «освіченість» і зростаючу значимість «відповідальності» та «чесності».

За методикою орієнтованості особистості Б. Басса, для більшості респондентів домінуючою виявилася «спрямованість на справу» – дуже високий рівень у 30 респондентів. У 17 опитаних досить високий рівень займає «спрямованість на себе»;

дещо нижчий рівень – «спрямованість на спілкування» (рис. 1). Переважання цінності «спрямованість на справу» було виявлено і в дослідженні О. Вакуленка та І. Чанчикова 2019 року, однак «спрямованість на спілкування» була виявлена як домінуюча в більшій кількості респондентів, ніж «спрямованість на себе» [1].

Отже, отримані емпіричні дані свідчать про стійкість загальної ціннісної структури із виразним домінуванням гуманістичних орієнтацій. Водночас виявлені деякі відмінності у пріоритетах цінностей за статевою ознакою. Загальна аксіологічна спрямованість респондентів засвідчує орієнтацію на самореалізацію, відповідальність і активну життєву позицію. Порівняння з більш ранніми дослідженнями науковців не виявило значних трансформацій, хоча певні зрушення стосовно цінностей «безпека» та «самостійність» все ж відбулися, що пояснюється поточною ситуацією в країні. Прикметним є те, що цінність «спрямованість на справу» посіла домінантне місце майже у всіх досліджуваних. Важливо також зазначити зроста-

Таблиця 4

Результати тестування за методикою Б. Басса

Рівень	Спрямованість на себе		Спрямованість на спілкування		Спрямованість на справу	
	кількість	відсоток	кількість	відсоток	кількість	відсоток
Низький	1	3%	0	–	0	–
Середній	2	7%	5	17%	0	–
Вище за середній	5	17%	7	23%	0	–
Високий	6	20%	9	30%	1	3%
Дуже високий	16	53%	9	30%	29	97%

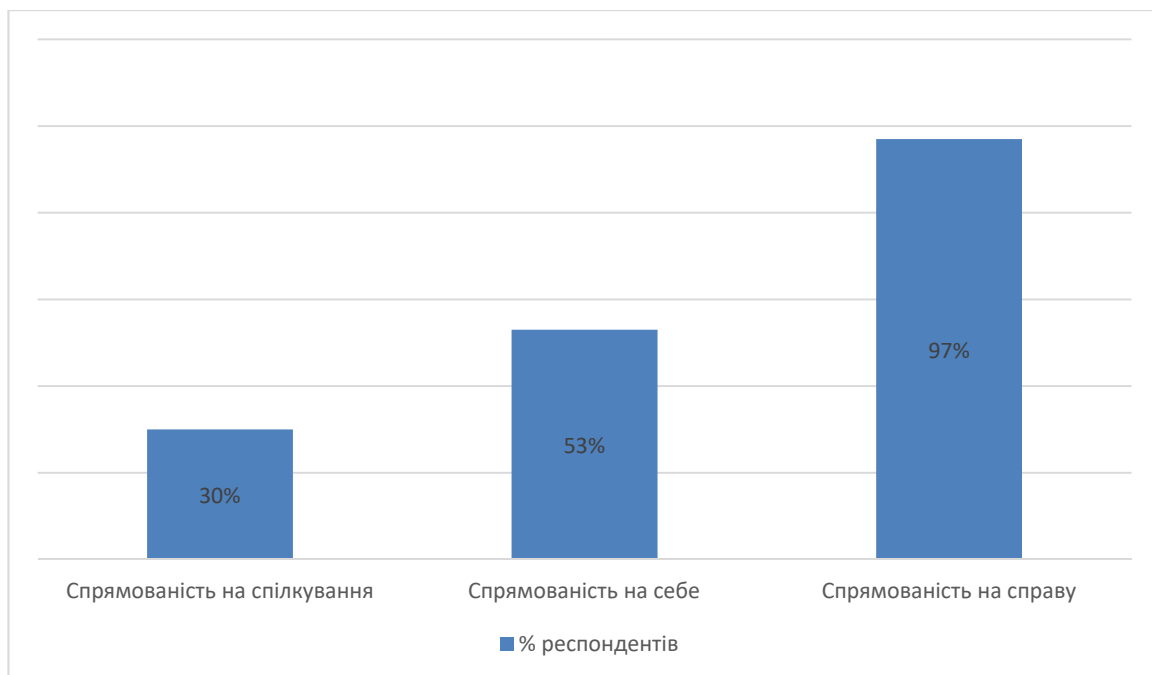


Рис. 1. Розподіл домінуючої спрямованості респондентів

ючу значимість цінностей «відповідальність» та «чесність». Вочевидь, такі зрушення в системі цінностей пов'язані з вимогами часу – вони є визначальними, зокрема для вимушено переміщених осіб, які мають заново розбудувати своє життя; а також для військових. Тож і від влади суспільство вимагатиме чесності, відповідальності та спрямованості на справу. Звісно, проведене дослідження було, як уже зазначалося, пілотажем, бо мало на меті виявити певні тенденції у формуванні ціннісних орієнтацій українців в умовах війни та встановити, чи існують домінуючі цінності, однаково значимі для різних за віком, статтю та місцем проживання представників соціуму. Однак є очевидним, що комбатанти, волонтери та люди, непричетні до воєнних дій; ті, хто не з безвиході, а з переконань залишився в Україні, і ті, що виїхали та продовжують виїздити; фізично і психічно покалічені війною та їхні близькі, сім'ї загиблих та зниклих безвісти – усі ці групи населення можуть мати дуже розбіжні ціннісні орієнтації. Щоб уникнути розфрагментованості суспільства та небезпечної конфронтації, потрібно досліджувати стан аксіологічних структур та відповідні ціннісні орієнтації у цих конкретних групах. Можливо, вдасться виявити (чи в подальшому сформувані) певні «цінності-медіатори», за визначенням Є. Головахи [3], спроможні консолідувати суспільство. І особливу увагу слід приділити підліткам та молоді, зокрема тим, хто перебуває за межами України, виїздить чи планує виїхати за кордон.

Дослідження ціннісних орієнтацій українців є наразі конче важливим для психологічної науки; їх результати матимуть практичну цінність для фахівців із соціальної та політичної психології, освітян, державних управлінців і волонтерів – усіх, хто працює над зміцненням національної єдності та відновленням морального духу суспільства.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вакулєнко О.Л., Чанчиков І.К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 32. Т. 1. С. 32–36.
2. Вакулєнко О. Особистість у життєвих ситуаціях через призму «українських цінностей» (Розділ 2). У: Ананова І. (уклад.). *Психологічні виміри життєвих ситуацій: сучасні виклики*. Київ : АртЕк (у друці).
3. Головаха Є. Сучасний ціннісний дискурс і суспільні зміни: світові тенденції та українські реалії. Відкрита лекція. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2020. URL: <http://psy.univ.kiev.ua/ua/events/lectures/848-vidkryta-lektsiia-suchasnyi->

[tsinnisnyi-dyskurs-i-suspilni-zminy-svitovi-tendentsii-ta-ukrainskirealii](#).

4. Данилюк І.В., Предко В.В. Психологічні особливості вияву етнонаціональних установок у взаємозв'язку з ціннісними орієнтаціями та етнічною ідентичністю українців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. С. 42–28.
5. Іваненко А.М. Ціннісні орієнтації у структурі особистості студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 7. С. 82–87.
6. Коляда Н.В., Тарасова Т.Б. Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 27–31.
7. Крисаченко В. Національні цінності України: сутність, розмаїття, консолідаційний потенціал. *Українознавство*. 2022. № 1 (82). С. 28–50.
8. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.
9. Неприцька Т.І. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя*. 2022. С. 93–97.
10. Рибак О.С. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості. *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 105–113.
11. Ручка А. Цінності та ціннісні зміни в новітній історії України. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. 30 років незалежності*. 2021. Вип. 8 (22). С. 486–497.
12. Ткачук Л.В., Остополець І.Й. Особливості ціннісних життєвих орієнтацій сучасної студентської молоді. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2023. С. 34–40.
13. Шайгородський Ю. Зміна ціннісних пріоритетів громадян України в умовах екзистенційних загроз. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 22. Політичні науки та методики викладання соціально-політичних дисциплін*. 2023. Вип. 22 (33). С. 5–13.
14. Шмиглюк О. Ціннісні орієнтації сучасних старшокласників з різним типом етнічної ідентичності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 10 (55). С. 135–146.
15. Янів В. Нариси до історії української етнопсихології. Київ : Знання, 2006. 341 с.

Стаття надійшла у редакцію: 11.09.2025

Стаття прийнята: 23.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З НАДАННЯ ЕФЕКТИВНОГО ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНСТРУМЕНТІВ «М'ЯКОЇ СИЛИ» ДЛЯ ЖІНОК-МЕНЕДЖЕРІВ

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES FOR DEVELOPING A TRAINING PROGRAM ON PROVIDING EFFECTIVE FEEDBACK ON THE USE OF "SOFT POWER" TOOLS FOR WOMEN MANAGERS

У статті розглядаються теоретичні основи та прикладні аспекти надання ефективного зворотного зв'язку жінками-менеджерами. Автор вказує, що зворотний зв'язок є важливим інструментом впливу на працівників організації та належить до проявів «м'якої сили» в управлінні. Він виконує комунікативну, мотиваційну, коригувальну, навчальну, розвивальну та контрольну функції. Зокрема, зворотний зв'язок визнається як повідомлення з інформацією про різницю між поточним і бажаним станом справ з акцентом на те, що потребує корекції (стосовно процесу, поведінки чи підходу до виконання завдань). Підкреслюється, що структура зворотного зв'язку охоплює чотири базові компоненти, серед яких можна виокремити бажаний еталон, фактичну ситуацію сьогодні, міру величини розриву між еталоном та поточним показником, а також пропозицію щодо напрямку змін і способу їх досягнення. Описуються його види залежно від характеру акцентів у процесі комунікації та мети впливу на поведінку працівника. Характеризуються основні психологічні особливості сприйняття зворотного зв'язку, пов'язані з проявами захисної реакції через можливу загрозу статусу особистості, приналежності до певної соціальної групи та зумовлені нею гендерні відмінності в реагуванні на зворотний зв'язок, а також його вплив на процес досягнення поставлених цілей.

На основі результатів теоретичного аналізу психологічних аспектів надання зворотного зв'язку жінками-менеджерами автор виокремлює методологічні принципи розвитку цієї комунікативної навички. Зокрема, до них належить використання тренінгового формату навчання, ділових ігор, моделювання ситуацій, роботи у парах і трійках для відпрацювання технологій надання ефективного зворотного зв'язку. Зазначається, що тренінг із надання зворотного зв'язку є складовою частиною ширшої навчально-розвивальної програми для жінок-менеджерів, яка передбачає формування здатності до використання «м'якої сили» в управлінні. Серед тематичних блоків тренінгу зазначаються його теоретичні та практичні частини. При цьому наголошується на такі моделі надання зворотного зв'язку, як «модель сендвіча», «ситуація – поведінка зв'язок вплив», STAR, IDEA, DESC та GROW. У висновках підкреслюється роль зворотного зв'язку в управлінській діяльності, а також потреба у використанні конструктивного, позитивного й коучингового зворотного зв'язку в процесі управління з використанням «м'якої сили».

**Ключові слова:** лідер, лідерство, трансформативна модель лідерства, концепт «м'яка сила», навчання дорослих, розвиток, психологія навчання, розвиток «м'яких нави-

чок», комунікація, психологія комунікації, зворотний зв'язок.

The article examines the theoretical foundations and applied aspects of providing effective feedback by women managers. The author indicates that feedback is an important tool for influencing employees of an organization and is a manifestation of "soft power" in management. It performs communicative, motivational, corrective, educational, developmental and control functions. In particular, feedback is defined as a message with information about the difference between the current and desired state of affairs with an emphasis on what needs correction (in relation to the process, behavior or approach to performing tasks). It is emphasized that the structure of feedback includes four basic components, among which one can distinguish the desired standard, the actual current situation, the measure of the gap between the standard and the current indicator, as well as a proposal for the direction of changes and the method of achieving them. Its types are described depending on the nature of the emphasis in the communication process and the purpose of influencing the employee's behavior. The main psychological features of the perception of feedback are characterized, associated with manifestations of a protective reaction due to a possible threat to the status of the individual, belonging to a certain social group and the gender differences in responding to feedback caused by it, as well as its impact on the process of achieving the set goals.

Based on the results of the theoretical analysis of the psychological foundations of providing feedback by women managers, the author identifies methodological principles for the development of this communicative skill. In particular, these include the use of a training format for learning, business games, situation modeling, working in pairs and trios to practice the technologies of providing effective feedback. It is noted that the feedback training is an integral part of a broader educational and development program for women managers, which involves the formation of the ability to use "soft power" in management. Among the thematic blocks of the training, its theoretical and practical parts are mentioned. At the same time, emphasis is placed on such feedback models as the "Sandwich Model", "Situation – Behavior – Influence", "STAR", "IDEA", "DESC" and "GROW". The conclusions emphasize the role of feedback in management activities, as well as the need to use constructive, positive and coaching feedback in the management process using "soft power".

**Key words:** leader, leadership, transformational leadership model, soft power concept, adult learning, development, psychology of learning, development of soft skills, communication, psychology of communication, feedback.

УДК 159.9:316.77

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.29>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Василик О.М.**

аспірантка кафедри соціальної психології

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0001-5195-3838

**Вступ.** Виклики, які стоять сьогодні перед організаціями, потребують від команд і керівників проявляти високий ступінь гнучкості й адаптивності. При цьому зміни часто можуть стикатися з опором та труднощами в процесі їх інтеграції в робочий процес, що актуалізує проблему надання ефективного зворотного зв'язку з метою адекватного впровадження нововведень у повсякденну професійну діяльність організації. Варто наголосити, що поряд із функцією корегування поведінки зворотний зв'язок за умови його правильного використання може виступати одним з інструментів навчання та розвитку працівників. Також надання зворотного зв'язку може сприяти підвищенню рівня мотивації, її підтриманню та формуванню емоційної прихильності до місця роботи [1]. Водночас використання «м'якої сили» в процесі управління передбачає фокусування уваги на міжособистісних відносинах, а також формуванні прихильності до управлінців завдяки емпатійному та турботливому ставленню до працівників. Цей підхід особливо конгруентний зі стилем управління, що природно характерний для жінок-менеджерів, оскільки вони більш орієнтовані на прояви уваги, турботи та підтримки в ділових відносинах. Однак жінки часто стикаються з труднощами в процесі комунікації через страх завдати болю чи образи іншій людині [2]. Вони більш схильні замовчувати незадоволення й утримуватися від критики заради збереження наявних відносин, що й актуалізує потребу в удосконаленні їх вміння надавати ефективний зворотний зв'язок, перебуваючи на управлінській посаді. Отже, необхідно врахувати поширені комунікативні бар'єри через, які жінки-менеджери відчують дискомфорт у моменти виникнення потреби в наданні зворотного зв'язку. Додаткової уваги потребують сучасні технології комунікації та взаємодії в організаційному середовищі.

**Мета** статті полягає в обґрунтуванні теоретико-методологічних засад розробки програми тренінгу з надання ефективного зворотного зв'язку в управлінській діяльності для жінок-менеджерів. Водночас її завдання охоплюють аналіз основних цілей комунікації менеджерів із працівниками організації, а також функцій внутрішніх комунікацій у команді. На основі результатів теоретичного дослідження розроблено структуру та наповнення соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування навички надавати ефективний емпатійний зворотний зв'язок із використанням інструментів «м'якої сили» в процесі управління.

**Виклад основного матеріалу.** Зворотний зв'язок є важливим інструментом для управлінців, оскільки дає змогу надавати рекомендації щодо підвищення рівня ефективності діяльності, забезпечувати психологічну безпеку та проявляти підтримку [1]. Вчасний і конструктивний зворотний зв'язок допомагає співробітникам організацій відчувати себе цінними й важливими, а також позитивно позначається на довірі до керівника та мотивації до професійної діяльності. Під зворотним

зв'язком варто розуміти інформативне повідомлення щодо того, що відділяє поточну ситуацію від бажаної [1]. При цьому під ситуацією можна розглядати спосіб виконання поставлених завдань, поведінкові чи особистісні прояви. Основною метою надання зворотного зв'язку є зменшення розриву між тим станом, що фактично спостерігається зараз, і тим, до чого варто прагнути.

Структура зворотного зв'язку охоплює чотири ключові компоненти, до яких належать чітко визначений еталон, фактичні дані про поточний стан справ, інформація про відмінність поточного від бажаного, а також пропозиція, пов'язана з необхідними змінами для досягнення окресленої повідомленням мети [1]. Отже, незалежно від сфери надання зворотного зв'язку він повинен бути максимально конкретним і зрозумілим для виконання своєї ключової функції. Із цієї метою доречно інтегрувати в повідомлення, спрямоване на надання зворотного зв'язку, вимірювані цілі (поведінкові чи виробничі), детально описані норми, а також різні методи візуалізації бажаних кінцевих результатів. Водночас зворотний зв'язок повинен стосуватися параметрів, які піддаються вимірюванню та корегуванню. Його обов'язковим компонентом виступають різного роду механізми порівняння, які окреслюють напрям і характер бажаних змін. Варто врахувати, що зворотний зв'язок може стосуватися не тільки фінального результату, але й процесів, пов'язаних із його досягненням (методи роботи, підходи до виконання поставлених завдань), а також ставлення особистості до нього, зокрема на мотиваційному та ціннісному рівнях.

Серед функцій зворотного зв'язку можна виокремити функції контролю, стабілізації, розвивальну, навчальну, мотиваційну та комунікативну [1]. Зокрема, функція контролю забезпечується наданням інформації про відхилення від цільового курсу (незалежно від того, чи стосується він якісних або ж кількісних показників діяльності). Функція стабілізації пов'язана з наданням зворотного зв'язку для забезпечення дотримання чітко визначених норм (діяльності, поведінки чи внутрішніх правил організації). Розвивальну та навчальну функцію можна розділити на чотири підфункції, до яких належать діагностична (забезпечує ідентифікацію та озвучення проблеми, що є причиною відхилення від визначеного еталона), стимулювання (актуалізує потребу в корегуванні власної поведінки чи способу діяльності, зокрема, шляхом навчання та розвитку), саморозвитку (завдяки наданню конкретної інформації про бажане та дійсне, що може стати основою для розробки плану роботи над собою), а також зростання (завдяки акцентуванню уваги на тому, що потребує покращення, й наданню інформації про шляхи досягнення). Мотиваційна функція зворотного зв'язку пов'язана з можливістю продемонструвати значущість конкретного працівника для організації та задовольнити його потреби у визнанні, набутті статусу, повазі, безпеці й усвідомленні сенсу роботи, яка виконується.

Однак найбільший ефект на рівень мотивації має саме позитивний зворотний зв'язок, тоді як негативний може виступати одним із демотиваторів в організаційному середовищі через порушення можливості задоволення згаданих вище потреб за його неефективного використання. Комунікативна функція виконується завдяки тому, що зворотний зв'язок дає змогу конкретизувати цілі, скорегувати методи їх досягнення, до яких вдається працівник, прояснити очікування щодо результату й підходів до роботи, підвищити рівень прозорості прийняття рішень і, як наслідок, зміцнити довіру до менеджера, що є основою використання «м'якої сили» в управлінні.

Залежно від мети надання зворотного зв'язку його можна розділити на два основні види: позитивний і негативний. Зокрема, позитивний зворотний зв'язок спрямований на підкріплення поведінки, яка відповідає еталонній [1]. Також він зосереджується на результатах і перевагах конкретного працівника. Водночас у більшості випадків його можна розглядати як індикатор зменшення розриву між бажаним і фактичним. При цьому негативний зворотний зв'язок надається з метою зменшення цього розриву. Переважно його використовують для підтримання певного рівня, який близький до еталонного чи відповідає йому, і запобігання його зниження.

Вивчення методів навчання саме жінок-менеджерів надання ефективного зворотного зв'язку зумовлюється нерівномірною зміною тих, хто обіймає керівні посади на фоні ситуації в країні (зокрема, мобілізації). При цьому жінки часто стикаються з труднощами в процесі використання класичних методів управління, у тому числі й надання зворотного зв'язку, що зумовлено гендерними особливостями [2]. Жінки-менеджери більш схильні до використання трансформаційного стилю лідерства з акцентом на заохочення, підтримку та мотивацію працівників організацій, ніж чоловіки [2; 3]. Водночас вони більш гнучкі, що в окремих випадках може зумовлювати виникнення труднощів у процесі окреслення чітких меж, які передбачає надання зворотного зв'язку [4]. Отже, актуальним є пошук підходу до надання зворотного зв'язку, який дасть змогу продемонструвати компетентність жінок на управлінських посадах без використання інструментів «жорсткої сили» в управлінні.

У процесі надання зворотного зв'язку потрібно врахувати й психологічні особливості його сприйняття. Зокрема, до них належить схильність до проявів захисної реакції, коли під час надання негативного зворотного зв'язку відзначається перехід на особистості. Цей феномен пояснюється теорією атрибуції, що наголошує на важливості акцентування уваги саме на поведінці та конкретних ситуаціях замість надмірних узагальнень із метою забезпечення адекватного сприйняття працівником сказаного [5]. Згідно з теорією соціальної ідентичності зворотний зв'язок сприймається швидше від представника групи, до якої

належить працівник, зокрема гендерної [6]. Автори теорії цілей наголошують на можливості використання зворотного зв'язку як інструменту відстеження прогресу в процесі досягнення цілей [7].

Тренінг розвитку навичок надання ефективного зворотного зв'язку з використанням інструментів «м'якої сили» для жінок-менеджерів передбачає проведення групового офлайн-заняття тривалістю дві години. Варто зазначити, що він входить до програми розвитку здатності до використання «м'якої сили» в управлінні. Однак у разі потреби може проводитися окремо. Для досягнення високого рівня ефективності засвоєння запропонованих на ньому знань і вмій пропонується обмеження кількості учасниць на одному занятті до 12 осіб, щоб був час і простір для рефлексії та групового обговорення кожного блоку тренінгу.

Вступна частина тренінгу охоплює ознайомлення учасниць заняття з важливістю надання зворотного зв'язку, наслідками невдалої комунікації в рамках цього процесу та результатами його ефективного використання. Зокрема, аналізується значення зворотного зв'язку в управлінському процесі. Розглядаються шляхи його застосування з метою розвитку окремих працівників, а також цілих команд. Пропонуються приклади використання інструментів «м'якої сили» під час надання зворотного зв'язку. На цьому ж етапі проговорюються очікування щодо участі в занятті, фіксуються на фліп-чарті основні проблеми, з якими стикаються учасниці тренінгу, і результати, яких вони прагнуть досягти завдяки отриманим інструментам.

Перший теоретичний блок охоплює знайомство учасниць із загальними психологічними аспектами надання зворотного зв'язку. При цьому на презентації схематично відображаються основні його види, а саме позитивний, конструктивний, коучинговий і негативний. Далі учасниці ознайомлюються з функціями та структурою кожного типу зворотного зв'язку в управлінні. Позитивний зворотний зв'язок розглядається як спосіб позитивного підкріплення бажаної поведінки, а також прояву визнання та підвищення рівня мотивації до професійної діяльності [8]. Цей тип зворотного зв'язку передбачає концентрацію уваги керівника на досягненнях, перемогах, а також особистих і професійних перевагах конкретного працівника чи команди загалом. Серед основних функцій надання позитивного зворотного зв'язку можна виокремити посилення рівня довіри в міжособистісних відносинах з управліннями, підвищення рівня мотивації та особистої ефективності, формування сприятливої для постійного навчання й розвитку працівників організаційної культури [9]. Описаного ефекту можна досягти шляхом демонстрації впливу результатів діяльності окремої людини чи команди на досягнення цілей організації та реалізацію її місії. Корисним буде наголос на їх зв'язку з організаційними цінностями для зміцнення відчуття приналежності до колективу. Під конструктивним зворотним зв'яз-

ком розуміють озвучення порад і рекомендацій щодо покращення результатів діяльності працівників організації. Методи його використання охоплюють цілий ряд інструментів, до яких належать надання конструктивної оцінки роботи працівника, надання рекомендацій колег один одному, озвучення результатів оцінки ефективності роботи працівника, робота над траєкторією професійного та кар'єрного розвитку, моніторинг прогресу в досягненні поставлених цілей, а також використання онлайн-інструментів отримання зворотного зв'язку [9]. Основою для надання цього типу зворотного зв'язку є спостереження за працівниками з фіксацією аспектів, які потребують додаткової уваги й покращення. При цьому важливо уникати переходу на особистості та проявів надмірної критики і звинувачень. На завершення пропонуються практичні рекомендації щодо досягнення окресленого результату й підкреслюється віра в можливість працівника впоратися з поставленим завданням. Деструктивний зворотний зв'язок фокусується на незадовільних результатах чи проявах поведінки працівників. На відміну від конструктивного зворотного зв'язку, він залучає емоційну сферу та впливає на неї через озвучені докори. Його визначальними характеристиками виступають схильність до надмірного узагальнення, засудження й оцінювання особистості загалом, відсутність уваги до позитивних аспектів роботи, конкретних пропозицій щодо покращення ситуації й негативний вплив на віру працівників у свою здатність змінитися на краще [9]. Його часте використання призводить до швидкого психоемоційного та морального виснаження працівників, а також їх вигорання й опору змінам. Коучинговий тип зворотного зв'язку буде корисним у ситуаціях, коли виникає потреба у формуванні в працівників певних навичок чи корекції їх поведінки, з якими вони здатні справитися самостійно [10]. Такий підхід сприяє підвищенню рівня самоефективності працівників, їх віри у власні сили, а також мотивації до розвитку і зростання [9]. Цей спосіб надання зворотного зв'язку передбачає використання менторського, коучингового та трансформаційного стилів лідерства, особливо в індивідуальних розмовах зі співробітниками організації.

Наступний блок тренінгового заняття пов'язаний із практичним використанням «моделі сандвіча» для надання зворотного зв'язку працівникам у ситуаціях постійного запізнення, порушення внутрішніх правил, а також некоректного виконання поставлених завдань [10]. Учасниці діляться на пари і грають по чергово в рольову гру, де одна з них є керівником, а інша – працівницею, після надання зворотного зв'язку й обговорення специфіки його сприйняття «співробітницею» відбувається зміна ролей. Структура надання зворотного зв'язку з використанням цієї моделі передбачає, що насамперед наголошується на визнанні сильних сторін, особистих переваг, досягнень і ролі в роботі організації працівника [11]. Такий початок

зумовлений потребою у створенні доброзичливої атмосфери для подальшої розмови та запобіганні проявам захисної поведінки у відповідь на сказане завдяки здійсненню впливу на мотивацію статусу й набуття, а також приналежності й захисту. Центральний компонент цієї моделі передбачає озвучення конкретної проблеми чи окреслення зон розвитку, коли наголошується на тому, що потребує корекції чи цілковитої зміни [12]. Останній компонент «моделі сандвіча» передбачає завершення розмови на позитивній ноті з акцентом на стимулювання віри людини у свою здатність справитися із поставленим завданням, пов'язаним із потребою у змінах для покращення результатів діяльності. Цей підхід передбачає прояв м'якості в процесі донесення свого повідомлення та попереджає конфронтацію, що найближче до природного стилю комунікації жінок-менеджерів. Фокусування на позитиві та вірі в здатність працівника розвиватися сприяє підвищенню мотивації [10]. Однак після рефлексії щодо використання цього методу надання зворотного зв'язку обговорюються його обмеження, серед яких – можливе сприйняття початкового визнання як нещирого (для уникнення варто говорити про те, що справді подобається); зниження чутливості до критики, яка подається всередині повідомлення; викривлене сприйняття похвали в майбутньому через наявність асоціації її з критикою, що в цій моделі слідує за нею; у випадку зловживання цим підходом до надання зворотного зв'язку можливе зниження рівня довіри до слів управлінців через сприйняття похвали як вигаданої суто з метою подальшої критики поведінки чи результатів. Отже, важливо чергувати використання цієї технології з іншими методами надання конструктивного зворотного зв'язку.

Четвертий блок тренінгу передбачає відпрацювання моделі надання зворотного зв'язку «ситуація – поведінка – вплив» [9; 10]. Учасниці діляться на трійки й займають під час кожного з трьох раундів виконання цієї вправи одну з трьох позицій: «керівниця», «працівниця», «спостерігачка». Після надання зворотного зв'язку за структурою, передбаченою цією моделлю, і визначення особливостей сприйняття сказаного «працівницею» та «спостерігачкою» можливе корегування повідомлення до моменту його позитивного й конструктивного сприйняття, а після цього відбувається зміна ролей у кожній з підгруп. Цей інструмент найбільш доречно використовувати в моменти обговорення спостережень для подальшого корегування поведінки працівників. Перший компонент представлені моделі передбачає окреслення ситуації, що потребує уваги працівника (коли та де проявлялася поведінка, якої стосується обговорення). Наступний крок охоплює повідомлення про конкретні поведінкові моделі чи стратегії, які варто підкорегувати (слова та дії іншої людини). Під час їх озвучення важливо уникати припущень чи прояву когнітивних упереджень для збереження довіри працівників до сказаного. Остання частина

цієї моделі передбачає використання «Я-повідомлення» з метою опису впливу дій працівника на стан чи результати інших або організації загалом (наслідки поведінки, що окреслюється в розмові) [11; 12]. При цьому згадуються емоції та почуття керівника із зазначенням факту (дії чи ситуації), якого вони стосуються. Наступна частина повідомлення охоплює бажаний напрям зміни поведінки чи ставлення. Завершальна частина повідомлення окреслює бажаний результат зміни, що вплине й на психоемоційний стан керівника й інших працівників, а також загальну атмосферу в команді чи організації. Для підвищення рівня ефективності використання цієї моделі корисним буде перехід від повідомлення про згадані вище аспекти у формі монологу до діалогу з озвученням запиту до працівника обговорити, що з цим, на його чи її думку, варто і можна зробити. У контексті використання «м'якої сили» в управлінні та посилення почуття довіри, що є основою використання цього підходу до лідерства, буде корисним поцікавитися первинними намірами, які передували проявам описаної за допомогою розглянутої моделі поведінки. На цьому етапі уточнюються цілі та сприйняття працівником чи працівницею актуальної ситуації. Для досягнення бажаного результату важливо використовувати технології активного слухання (мовчання, уточнення, перефразування) та відкриті запитання в процесі розмови. Розглянута модель використовується під час надання конструктивного зворотного зв'язку. Її перевагами виступає чіткість і структурованість донесеної інформації, а також її сприяння підвищенню рівня мотивації до розвитку та зростання працівників. Цей підхід сприяє посиленню довіри й особистої відповідальності, що вказує на доцільність розгляду цієї моделі як інструменту «м'якої сили» в процесі управління. Важливою умовою використання цієї технології є надання зворотного зв'язку відразу після конкретної дії, пов'язаної з предметом подальшого обговорення. Отже, велику роль відіграє контекст повідомлення. Наголос у цьому випадку робиться на діях, які мають вплив на керівництво чи команду. Основна мета використання полягає у прагненні підвести іншу людину до усвідомлення потреби у зміні власної поведінки.

П'ятий блок тренінгу передбачає теоретичне ознайомлення з додатковими методами надання зворотного зв'язку. Зокрема, до них належить технологія STAR [13]. Її застосування доречно у випадку надання зворотного зв'язку щодо конкретного завдання. При цьому перший компонент охоплює опис контексту, в якому відбувалося виконання завдання, та отриманий результат. Другий компонент зосереджується на конкретному завданні, щодо виконання якого надається зворотний зв'язок. Третій компонент окреслює спосіб дій, вибраний працівником. Четвертий компонент пояснює, до якого результату привели дії працівника та який вплив він мав на інших працівників і організацію загалом. Ця технологія дає змогу

резюмувати все основне щодо способу виконання завдання, який потребує уваги працівника. Однак не надає чіткого розуміння щодо необхідних змін та шляхів їх досягнення. Тому її варто використовувати в поєднанні з моделлю «приклад – ефект – зміна» [12]. Для початку наводиться приклад поведінкової стратегії чи підходу до виконання певної роботи, що викликає в керівника занепокоєння. Другий крок потребує конкретизації наслідків описаної дії [13]. Завершальна частина моделі робить наголос на тому, чи варто зберегти чи змінити поведінку конкретному працівнику. Отже, модель дає змогу сформувати уявлення про те, які саме кроки та зміни призведуть до покращення результатів роботи, що сприяє виконанню зворотним зв'язком розвивальної та навчальної функцій.

Шостий блок тренінгу для жінок-менеджерів передбачає відпрацювання методу надання зворотного зв'язку IDEA у парах. Першочергово учасниці в ролі керівниць визначають те, щодо чого буде надаватися зворотний зв'язок [14]. Далі пояснюються причини надання цього коментаря з акцентом на важливість почути сказане. Третій етап пов'язаний із проявом турботи про працівницю та демонстрацією своєї готовності допомогти в досягненні необхідних змін. Останній етап її використання передбачає підсумовування розмови означенням конкретного наступного кроку, який варто зробити працівниці [15]. Після цього учасниці міняються ролями й потім, коли зворотний зв'язок щодо негативних аспектів поведінки (для роботи з якою і використовується ця технологія) надано обома сторонами, відбувається загальна рефлексія з обговоренням переваг та обмежень використання цієї моделі в процесі надання зворотного зв'язку управлінцями.

Сьомий блок тренінгу має на меті ознайомити з інструментом «м'якої сили» в процесі досягнення бажаних змін з боку працівників. Для її досягнення відбувається ознайомлення з моделлю DESC (опис – вираження – вказівка – наслідки) [16; 17; 19]. Перший її компонент традиційно допомагає прояснити ситуацію, що привернула увагу керівника. Далі пояснюється вплив цієї ситуації на самого керівника, команду, в якій працює співробітник, і організацію загалом [18]. Третій компонент конкретизує, що саме потребує змін. Водночас остання частина цієї моделі наголошує на тому, до чого призведе новий спосіб поведінки працівника, окреслений у попередньому кроці як бажаний, а також який вплив він матиме на всіх рівнях роботи організації [19]. Отже, ця технологія залучає ціннісний і мотиваційний компонент змін, а також сприяє підвищенню рівня прояву відчуття особистої відповідальності за отриманий результат.

Восьмий блок тренінгу націлений на відпрацювання коучингового підходу до надання зворотного зв'язку на практиці. Зокрема, учасниці знову діляться на пари й надають зворотний зв'язок за однією з раніше опрацьованих моделей, а потім

переходять до використання моделі GROW [20; 21; 22]. На першому етапі відбувається конкретизація поведінкової мети, тобто зміни, яка очікується від працівниці. Досліджуються також прагнення й інтерес працівника до досягнення визначеної мети [23]. Наголос робиться на важливості, терміновості впровадження змін і мотивації роботи над ними [22]. Наступний крок охоплює вивчення й аналіз ресурсів, що доступні для досягнення бажаних змін (зокрема, знань, умінь і навичок). Далі використовується метод «мозкового штурму» для виявлення всіх можливих варіантів досягнення бажаної зміни в поведінці [22]. На завершення приймається рішення щодо вибору та впровадження в життя одного з розглянутих на попередньому етапі варіантів і складається детальний план роботи над його інтеграцією в професійну діяльність. Як наслідок, працівниця, крім розуміння потреби в змінах, сама складає план їх досягнення та бере на себе відповідальність за фінальний результат [24; 25; 26; 27]. Після виконання вправи, спрямованої на практичне використання цієї моделі обома сторонами, відбувається загальне обговорення її переваг та впливу на усвідомленість, мотивацію, відповідальність і самоєфективність працівників за умови її застосування в організаційному середовищі керівниками.

Фінальна частина заняття передбачає узагальнення знань та умінь, над якими учасниці заняття працювали попередні дві години. Із цією метою їм пропонується розділитися на три підгрупи, кожна з яких малює інтелект-карту особливостей використання в процесі управління одного з трьох розглянутих способів надання зворотного зв'язку. Зокрема, перша група працює над методами й особливостями надання позитивного зворотного зв'язку, друга група фокусується на технологіях надання конструктивного зворотного зв'язку, а третя група підсумовує особливості використання коучингового підходу в цьому процесі. Після завершення малювання всі повертаються в спільне коло і кожна з груп почергово презентує результати їх спільної роботи. Після цього учасниці, що увійшли до складу інших груп, мають можливість озвучити свої запитання щодо методів, над якими працювали інші. Остання частина тренінгу передбачає озвучення усвідомлень після участі в занятті, а також намірів щодо практичного використання здобутих знань. З боку ведучої надаються рекомендації щодо своєчасності, доцільності, вибірковості та принципів ефективності надання зворотного зв'язку.

**Висновки.** Отже, надання зворотного зв'язку є важливим завданням менеджера. Оскільки стиль комунікації жінок-менеджерів має свої гендерні особливості, до яких належить орієнтація на збереження відносин, прояв емпатії та підтримки, вони потребують навчання цієї навички. Завдяки наданню коректного зворотного зв'язку зменшується розрив між фактичним станом справ і бажаним, що може стосуватися ставлення до роботи, процесу виконання поставлених завдань та дотримання внутрішніх правил організації. Для досягнення мети надання зворотного зв'язку потрібно орієнтуватися на його конструктивний, позитивний та коучинговий формати використання, які найбільше відповідають принципам застосування «м'якої сили» в управлінні.

ним, що може стосуватися ставлення до роботи, процесу виконання поставлених завдань та дотримання внутрішніх правил організації. Для досягнення мети надання зворотного зв'язку потрібно орієнтуватися на його конструктивний, позитивний та коучинговий формати використання, які найбільше відповідають принципам застосування «м'якої сили» в управлінні.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ramaprasad A. On the definition of feedback. *Behavioral science*. 1983. Vol. 28 (1). P. 4–13.
2. Powell G.N., Graves L.M. Gender and leadership: Perceptions and realities. In *Sex differences and similarities in communication*. Routledge, 2009. P. 82–95.
3. Heilman M.E. Gender stereotypes and workplace bias. *Research in organizational Behavior*. 2012. Vol. 32. P. 113–135.
4. Ashford S.J., Cummings L.L. Feedback as an individual resource: Personal strategies of creating information. *Organizational behavior and human performance*. 1983. Vol. 32 (3). P. 370–398.
5. Weiner B. Attribution theory. In *Human motivation*. New York, NY : Springer New York, 1985. P. 275–326.
6. Tajfel H., Turner J.C. The social identity theory of intergroup behavior. In *Political psychology*. Psychology Press, 2004. P. 276–293.
7. Locke E.A., Latham G.P. New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science*. 2006. Vol. 15 (5). P. 265–268.
8. Kandpal P.C. Strategic transformation at SBI through training initiatives. *NHRD Network Journal*. 2019. Vol. 12 (1). P. 12–16.
9. Taylor S. Feedback: Who, when, and how to ask. *Experience-Driven Leader Development*. 2013. P. 203–206.
10. Carman J.G. Feedback That Works for Nonprofit Organizations. *Journal of Nonprofit Education and Leadership*. 2015. Vol. 5 (2). P. 131–134.
11. Henley A.J., DiGennaro Reed F.D. Should you order the feedback sandwich? Efficacy of feedback sequence and timing. *Journal of Organizational Behavior Management*. 2015. Vol. 35 (3–4). P. 321–335.
12. Parkes J., Abercrombie S., McCarty T. Feedback sandwiches affect perceptions but not performance. *Advances in Health Sciences Education*. 2013. Vol. 18 (3). P. 397–407.
13. Badriah B., Permana I. Enhancing Competence in Writing Best Practices Through the Utilization of the STAR Technique. *JLER (Journal of Language Education Research)*. 2023. Vol. 6 (3). P. 193–203.
14. Davis S., Duane B., Loxley A., Quigley D. The evaluation of an evidence-based model of feedback implemented on an undergraduate dental clinical learning environment. *BMC medical education*. 2022. Vol. 22 (1). P. 588.
15. Boud D., Molloy E. Rethinking models of feedback for learning: the challenge of design. *Assessment & Evaluation in higher education*. 2013. Vol. 38 (6). P. 698–712.
16. Boënné M., Leten B., Van Dyck W. Does constructive feedback improve idea quality in idea

contests? Exploring the role of hierarchy and feedback overlap. *R&D Management*. 2023. Vol. 53 (3). P. 345–363.

17. Anders R. Feedback without fear. *AORN Journal*. 2001. Vol. 74 (6). P. 882–885.

18. Devey G. *The Manager's Guide to Employee Feedback*. Packt Publishing Ltd., 2014. 68 p.

19. Sargeant J., Mcnaughton E., Mercer S., Murphy D., Sullivan P., Bruce D. A. Providing feedback: exploring a model (emotion, content, outcomes) for facilitating multisource feedback. *Medical teacher*. 2011. Vol. 33 (9). P. 744–749.

20. Grant A.M. Is it time to REGROW the GROW model? Issues related to teaching coaching session structures. *Coaching practiced*. 2022. P. 29–40.

21. Panchal S., Riddell P. The GROWS model: extending the GROW coaching model to support behavioural change. *The Coaching Psychologist*. 2020. Vol. 16 (2). P. 12–25.

22. Leach S. Behavioural coaching: The GROW model. In *The Coaches' Handbook*. Routledge, 2020. P. 176–186.

23. Watts M., Corrie S. Growing the 'I' and the 'We' in transformational leadership: The LEAD,

LEARN & GROW Model. *Coaching Practiced*. 2022. P. 139–157.

24. Choi E., Johnson D.A., Moon K., Oah S. Effects of positive and negative feedback sequence on work performance and emotional responses. *Journal of Organizational Behavior Management*. 2018. Vol. 38 (2–3). P. 97–115.

25. Adams S. M. Positive affect and feedback-giving behavior. *Journal of Managerial Psychology*. 2005. Vol. 20 (1). P. 24–42.

26. Baker A., Perreault D., Reid A., Blanchard C. M. Feedback and organizations: Feedback is good, feedback-friendly culture is better. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 2013. Vol. 54 (4). P. 260.

27. Deng T., Lai Y., Tang C. Does the leader's negative feedback benefit employees' creative process engagement? The mediating effect of impression management motivation. *Leadership & Organization Development Journal*. 2023. Vol. 44 (1). P. 103–119.

Стаття надійшла у редакцію: 06.09.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ЧИННИКИ МАКРООБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДЯН В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

### SOCIO-DEMOGRAPHIC FACTORS OF THE MACRO-IMAGE OF THE FUTURE OF UKRAINIAN CITIZENS IN CONDITIONS OF RUSSIAN AGGRESSION

У статті наведені результати онлайн-дослідження соціально-демографічних чинників макробразу (образу навколишнього світу) майбутнього серед різних категорій громадян України в умовах російсько-української війни. Дослідження проводилося у 2024 р. серед 572 осіб віком 18–83 роки (у середньому – 35,6 р.; переважна більшість – жінки) з різних регіонів України. Респонденти поділялися за шістьма соціально-демографічними ознаками: статтю, віком, рівнем релігійності, місцем перебування, мовою спілкування та сімейним станом. Використовувалася авторська анкета з елементами шкалювання. Оцінки майбутнього стосувалися власного населеного пункту, України та світу загалом. Як засвідчили результати, макробраз майбутнього у свідомості респондентів найбільше зумовлювався мовою повсякденного спілкування та рівнем релігійності. Найменшою мірою на уявленнях про майбутнє позначалися стать і сімейний стан. Чинники віку та місця перебування виявилися посередньо пов'язаними з макробразом майбутнього. На оцінках одних компонентів макробразу вони позначалися суттєво (рівень значущості майбутнього, міра активності використання різних способів впливу тощо), на інших або взагалі не позначалися (рівень оптимістичності футурологічних уявлень, рівень реального впливу на майбутнє), або ж позначалися лише в окремих випадках (рівень складнощів прогнозування майбутнього, оцінка вірогідності різних подій у майбутньому). Встановлено, що оцінка вірогідності перемоги України у війні з РФ у 2024 році була пов'язана з усіма досліджуваними соціально-демографічними чинниками. Натомість щодо активності використання творчості, саморозвитку, рівня складнощів прогнозування майбутнього світу, рівня оптимістичності уявлень про майбутнє свого населеного пункту жодних статистично вірогідних кореляцій і відмінностей між досліджуваними групами виявлено не було.

**Ключові слова:** українці, уявлення, макробраз майбутнього, соціально-демографічні чинники, війна.

The article presents the results of an online study on the socio-demographic factors influencing the macro-image (image of the world) of the future among different categories of Ukrainian citizens during the Russian-Ukrainian war. The study was conducted in 2024 with 572 participants aged 18–83 (average age 35.6; the vast majority were women) from various regions of Ukraine. Respondents were grouped according to six socio-demographic characteristics: gender, age, level of religiosity, place of residence, language of communication, and marital status. A questionnaire designed by the authors, with scaling elements, was used. Respondents evaluated their prospects in their locality, Ukraine, and the world as a whole. The results showed that the macro-image of the future in respondents' minds was most influenced by their language of everyday communication and level of religiosity. Gender and marital status had the least impact on views about the future. Age and place of residence were indirectly related to the macro-image of the future: they significantly influenced certain components (such as the importance attributed to the future and the degree of activity in using various methods of influence), but had no effect on others (such as optimism about the future or perceived real impact on it), and only occasionally influenced some aspects (such as the complexity of predicting the future or the perceived probability of various events). It was found that assessments of the probability of Ukraine's victory in the war with the Russian Federation in 2024 were associated with all the socio-demographic factors studied. However, no statistically significant correlations or differences were identified between the groups regarding the use of creativity, self-development, the complexity of predicting the world's future, or optimism about the future of one's locality.

**Key words:** Ukrainians, ideas, macroimage of the future, socio-demographic factors, war.

УДК 316.642.3: 316.65  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.30>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Дроздова М.А.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка  
ORCID ID: 0000-0002-1388-4955

**Вступ.** В умовах війни в Україні, коли російська агресія загрожує не лише територіальній цілісності Батьківщини та психологічному благополуччю вітчизняних громадян, але й іншим країнам, дослідження образу майбутнього світу постає неабияк актуальним. Важливо розуміти, як кожен громадянин нині зможе впливати / прогнозувати свій вплив на майбутнє, що зробить його менш абстрактним і більш усвідомленим. Перспективним уявляється дослідження зумовленості образу майбутнього різними чинниками, зокрема соціально-демографічними (адже вони лежать в основі структури будь-якого суспільства).

У вітчизняній науці вже склалася певна традиція вивчення масових уявлень про майбутнє

та їхньої соціально-демографічної зумовленості. Найбільшою мірою це стосується соціологів, що цілком природно. Наприклад, у низці соціологічних опитувань 2022–2025 рр. було виявлено специфіку образів майбутнього країни у зв'язку з такими чинниками, як стать [5], вік [2; 4; 5; 8; 9], регіон проживання [4; 7; 8; 9], мова буденного спілкування [8].

Доречно згадати ряд психологічних праць із цієї проблематики. Так, А. Коваленко й О. Рокета (2015) досліджували відмінності в образі майбутнього України в трьох групах молоді: яка проживала за межами України, яка планувала виїхати через рік, яка планувала залишитися в Україні. Було з'ясовано, що молодь із другої групи негативніше уявляла майбутнє, ніж інші [10].

О. Дроздов (2018), досліджуючи специфіку геополітичних уявлень майбутнього серед студентської молоді з різних регіонів (Донбасу, північного сходу, столиці – Києва), з'ясував, що регіональні відмінності найбільшою мірою пов'язані з прогнозуванням перспектив соціально-економічного та зовнішньополітичного розвитку України, повернення контролю над Кримом [1].

І. Остапенко (2022) виявила демографічну специфіку уявлень про майбутнє. Зокрема, жінки, що залишилися в Україні, і чоловіки майбутнє країни більшою мірою пов'язували з розвитком української мови та культури, патріотизмом і почуттям гордості за країну, що прагне перемоги. Водночас у жінок, які перебували за кордоном, уявлення про майбутнє країни були ідеалістичними та містили інші акценти (космополітизм, спрямованість на розвиток громадянського суспільства, розв'язання екологічних проблем, інтеграція в міжнародні інституції, почуття гордості за країну завдяки її самоствердженню в геополітичному просторі) [3]. В іншому дослідженні І. Остапенко виявлено незначні міжрегіональні відмінності в уявленнях вітчизняної молоді про майбутнє. Хоча загалом усі респонденти вірили в те, що після перемоги Україна стане однією з найбагатших і найвпливовіших країн світу, усе ж молодь центру та заходу вірила в це дещо менше, тоді як молодь сходу – найбільше [6].

Попри незаперечну цінність зазначених досліджень у сучасній вітчизняній науці, на наш погляд, бракує психологічних розвідок щодо макрообразу (образу навколишнього світу) майбутнього воєнного періоду та його чинників. Тому **метою нашої статті** є дослідження соціально-демографічних чинників макрообразу майбутнього серед різних категорій громадян України в умовах російської агресії.

**Виклад основного матеріалу.** Вибірку дослідження, проведеного наприкінці січня – на початку березня 2024 р. в Google Forms, становили респонденти віком 18–83 роки (середній вік – 35,6;  $n = 572$  особи), серед яких 85,3% жінок і 14,7% чоловіків. За місцем перебування на момент дослідження опитані поділялися на три групи: 1) за постійним місцем проживання (56,8%); 2) внутрішньо переміщені особи (11,7%); 3) зовнішньо переміщені особи (31,5%). За регіональним показником респонденти – більшою мірою вихідці з Чернігівської (44,1%), Київської областей та м. Києва (9,6%). Решта областей України (крім Донецької, Луганської, Запорізької та АР Крим, звідки не було жодного опитаного) представлена поодинокими досліджуваними. Серед зовнішніх мігрантів найбільше опитаних перебувало в Німеччині (8%) та Польщі (5,6%). Щодо мови повсякденного спілкування, то 50,1% спілкуються українською та російською однаковою мірою, 34,3% – українською та 14,7% – російською. За сімейним станом 42% мають власну сім'ю (партнера) та дитину (дітей); 25,25% не мають власної сім'ї (партнера), дітей;

22,4% мають власну сім'ю (партнера), але не мають дітей; 10,5% не мають власної сім'ї (партнера), проте є дитина (діти).

Вивчення макрообразу майбутнього відбувалося шляхом методу анкетування з елементами шкалювання. Пропонувалося 7 завдань, спрямованих на оцінювання за 10-бальною шкалою тверджень респондентів щодо складнощів прогнозування майбутнього, рівнів: оптимістичності уявлення про нього, значущості майбутнього, гіпотетичного та реального впливу на майбутнє навколишнього світу. Майбутнє стосувалося власного населеного пункту, України та світу загалом (тобто мікро-, мезо- та макрорівнів). Також опитані мали оцінити ступінь вірогідності ряду військових, політичних, соціально-економічних подій у майбутньому, а також міру активності використання різних способів впливу на майбутнє України. Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS v23. Використано методи кореляційного аналізу за Спірменом (для вивчення зв'язку особливостей макрообразу майбутнього з віком та рівнем релігійності) та міри статистичної вірогідності відмінностей за U-критерієм Манна – Вітні та H-критерієм Краскела – Волліса (для визначення відмінностей макрообразу майбутнього в різних групах залежно від статі, місця перебування, мови спілкування та сімейного стану). Отримані результати наведено в таблиці 1. Проаналізуємо їх.

Стосовно рівня складнощів прогнозування майбутнього навколишнього світу отримано лише поодинокі статистично вірогідні зв'язки. Так, показники **віку й рівня релігійності** виявилися прямо пропорційно пов'язаними зі складнощами прогнозування майбутнього власного населеного пункту. Припускаємо, що старші люди менш схильні до ілюзій та самовпевненості в оцінках майбутнього, оскільки спираються на свій життєвий досвід (не завжди позитивний) і реалії життя. А релігійні особи, напевно, міркують за принципом «усе в руках Божих» і більшою мірою сподіваються на долю, вплив Вищих сил.

З рівнем оптимістичності уявлень про майбутнє вік виявився взагалі не пов'язаним (мабуть, такі оцінки пояснюються впливом інших чинників), тоді як прямі кореляції зафіксовано між показником релігійності й рівнем оптимістичності уявлень про майбутнє України та світу. Можливо, позитивні оцінки майбутнього рідної держави та світу зумовлені більшою орієнтацією релігійних людей на Божу поміч («Бог не залишить, захистить, порятує усіх»).

Три рівні значущості майбутнього навколишнього світу були прямо пропорційно пов'язані з віком досліджуваних і зовсім не пов'язані з рівнем релігійності. Гадаємо, що оцінки міри значущості макрообразу майбутнього залежать насамперед від низки інших соціально-демографічних і особистісних чинників. Натомість з віком приходять мудрість і розуміння, що жити варто не одним днем, а зберігаючи майбутнє для нащадків.

Особливості макрообразу майбутнього досліджуваних у зв'язку із соціально-демографічними показниками та в різних соціально-демографічних групах

№	Особливості макрообразу майбутнього	Вік (кореляційний аналіз за Спірменом)	Рівень релігійності (кореляційний аналіз за Спірменом)	Стать (U-критерій)	Місце перебування (H-критерій)	Мова спілкування (H-критерій)	Сімейний стан (H-критерій)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Рівень складнощів прогнозування майбутнього...						
1	... власного населеного пункту	.142**	.101*		p ≤ 0,001		
2	... України в цілому				p ≤ 0,001		
3	... світу загалом						
	Рівень оптимістичності уявлень про майбутнє...						
4	... власного населеного пункту						
5	... України в цілому		.090*		p ≤ 0,001		
6	... світу загалом		.120**			p ≤ 0,05	
	Рівень значущості (важливості) майбутнього...						
7	... власного населеного пункту	.172**		p ≤ 0,05			p ≤ 0,01
8	... України в цілому	.145**		p ≤ 0,05		p ≤ 0,05	
9	... світу загалом	.139**			p ≤ 0,05		p ≤ 0,05
	Оцінка вірогідності подій у майбутньому						
10	Перемога України у війні з РФ у 2024 р.	.108**	.209**	p ≤ 0,05	p ≤ 0,05	p ≤ 0,001	p ≤ 0,05
11	Перемога України у війні з РФ у 2025 р.		.143**			p ≤ 0,001	
12	Перемога України у війні з РФ через кілька років					p ≤ 0,001	p ≤ 0,01
13	Вступ України до ЄС					p ≤ 0,01	
14	Вступ України до НАТО		.084*			p ≤ 0,01	
15	Перетворення України на впливову демократичну європейську державу		.139**			p ≤ 0,001	
16	Покращення соціально-економічного становища України		.141**			p ≤ 0,001	
17	Подолання корупції в Україні					p ≤ 0,05	
	Потенційний (теоретичний) рівень свого впливу на майбутнє:						
18	... власного населеного пункту	-.087*	.099*		p ≤ 0,001		
19	... України в цілому	-.165**			p ≤ 0,01	p ≤ 0,01	
20	... світу загалом	-.112**	.087*			p ≤ 0,01	
	Рівень свого реального впливу на майбутнє:						
21	... власного населеного пункту		.133**		p ≤ 0,001	p ≤ 0,01	
22	... України в цілому		.160**		p ≤ 0,05	p ≤ 0,01	
23	... світу загалом		.161**				
	Міра активності використання вказаних способів впливу на майбутнє України:						
24	Чесна та якісна праця/навчання	.092*					
25	Творчість, саморозвиток						
26	Фінансова допомога ЗСУ та іншим структурам					p ≤ 0,001	

1	2	3	4	5	6	7	8
27	Участь у роботі громадських / благодійних організацій		.099*			$p \leq 0,001$	
28	Участь у роботі політичних організацій	-.083*					
29	Військова служба	-.084*		$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$		
30	Патріотичне виховання дітей та молоді	.224**	.174**	$p \leq 0,001$		$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$
31	Збереження мови, нац. традицій	.139**	.159**	$p \leq 0,05$		$p \leq 0,001$	$p \leq 0,01$
32	Звернення до церкви / Бога, молитви за Україну	.242**	.661**	$p \leq 0,001$		$p \leq 0,001$	$p \leq 0,001$

Примітки: за даними кореляційного аналізу \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Від’ємні кореляції виявлено між усіма рівнями власного потенційного впливу на майбутнє та віком досліджуваних, а позитивні кореляції – між мікро- й макрорівнями теоретичного впливу на майбутнє та чинником релігійності. Уявлення молодших респондентів про вищий (порівняно зі старшими) рівень власного потенційного впливу на майбутнє пояснюємо певною самовпевненістю молоді, частково юнацьким максималізмом або ж відчуттям власної енергії, активності, сповненості сил, перед якими, здається, світ «не встоїть». Враховуючи відомий факт зв’язку релігійності та екстернального локусу контролю, цілком зрозуміло, чому чинник релігійності не був пов’язаним з оцінкою міри власного теоретичного впливу на майбутнє України. Проте дивує виявлений зв’язок рівня релігійності й потенційного впливу на майбутнє свого населеного пункту та світу загалом.

Оцінки власного реального впливу на майбутнє на всіх трьох рівнях виявилися позитивно пов’язаними з релігійністю респондентів і зовсім не пов’язаними з віком. Імовірно, відчуття присутності Бога у власному житті робить релігійних громадян впевненішими у реальному впливі їх на майбутнє навколишнього світу.

Аналіз оцінок вірогідності різних подій у майбутньому дав змогу виявити єдину позитивну кореляцію між віком опитаних та їхнім уявленням про ймовірність перемоги України у війні з РФ у 2024 році (на час проведення дослідження це було актуальним). Мабуть, старші люди більше прагнуть спокою; вони стомилися від воєнних подій і жадали швидшого припинення війни. Натомість чинник релігійності був пов’язаний з уявленнями про міру ймовірності: перемоги Україні у війні з РФ у 2024, 2025 рр., вступу України до НАТО, перетворення її на впливову демократичну європейську державу, покращення соціально-економічного становища в Україні. Можливо, глибока віра в Бога, відчуття його підтримки дає можливість людям більше вірити в перемогу українців над ворогом, а також у політичний та економічний розвиток Батьківщини (з останнім, напевно, пов’язаний і вступ до НАТО як до союзу, що стереотипно уявляється «могут-

нім», здатним до захисту). А от відсутність зв’язку чинника релігійності з оцінкою вірогідності подолання корупції в Україні та вступу держави до ЄС важко пояснити.

Чинник віку виявився обернено пропорційно пов’язаним з активністю використання таких способів впливу на майбутнє України, як участь у роботі політичних організацій і військова служба, а прямо пропорційно – із чесною та якісною працею, патріотичним вихованням дітей і молоді, збереженням мови та національних традицій, зверненням до церкви / Бога. Чинник релігійності позитивно корелював з трьома останніми показниками й мірою участі в роботі громадських / благодійних організацій. Напевно, для старших і релігійних респондентів культурні, духовні й національні («соціоцентричні») цінності набувають більшої актуальності, що зумовлено вищим рівнем конформізму, життєвим досвідом, особливостями світогляду. З віком, бачимо, більше цінується й активніше використовується чесна та якісна праця / навчання, натомість менше – участь у роботі політичних організацій та військова служба. На наш погляд, це може бути пов’язано з об’єктивними чинниками (є певний віковий ценз на службу в армії), переоцінкою цінностей, появою нових пріоритетів, більш розвинутим критичним мисленням, а отже, адекватною оцінкою своїх можливостей та уподобань. Індивідуально-психологічними особливостями (доброта, милосердя, гуманістичні цінності тощо) пояснюємо активну участь опитаних з високим рівнем релігійності в роботі громадських / благодійних організацій.

Аналіз достовірних відмінностей за U-критерієм Манна – Вітні у **статевих групах** показав, що жінкам порівняно із чоловіками важливішим видавалося майбутнє власного населеного пункту й України в цілому. Мабуть, це пов’язано з більшою орієнтацією представниць прекрасної статі на сім’ю, дітей, матеріальний та емоційний добробут. Крім того, респондентки вище оцінювали ймовірність перемоги України у війні з РФ у 2024 році. Серед способів впливу на майбутнє

України вони частіше, за власним зізнанням, вибирали патріотичне виховання дітей та молоді, збереження мови й національних традицій, звернення до церкви / Бога. Усе це ми пояснюємо вищим у середньому рівнем конформізму жінок, більшою релігійністю їх та традиційно помітнішою роллю у вихованні, прищепленні вагомих цінностей. Натомість чоловіки заявляли про активніше використання військової служби, що відповідає дійсності.

Проаналізуємо статистично вірогідні відмінності **у групах за місцем перебування** (за Н-критерієм Краскела – Волліса). Прогнозувати майбутнє власного населеного пункту найскладніше було внутрішньо переміщеним особам, а найлегше – тим, хто перебував на момент дослідження за постійним місцем проживання. Останнє не викликає запитань, адже на місці завжди легше орієнтуватися в ситуації, ніж оцінювати цю ситуацію, коли ти не бачиш реалій життя рідного краю та вимушений адаптуватися до нових умов. Зате зовнішньо переміщеним вітчизняним громадянам, мабуть, зараз не актуально задумуватися про перспективи розвитку рідного населеного пункту, оскільки перебувають від нього за сотні / тисячі кілометрів, а на тимчасовому місці проживання все надто невизначене через специфіку культури, побуту тощо. Прогноз майбутнього України в цілому найважчим уявлявся тим, хто перебував за її межами, а найлегшим – українцям за постійним місцем проживання. Такі результати є цілком логічними.

Найоптимістичніші уявлення про майбутнє України зафіксовано у внутрішніх мігрантів (ВПО), а найпесимістичніші – у зовнішніх (ЗПО). Такі оцінки ЗПО можемо пояснити їхнім нинішнім життям в економічно розвинутіших та політично більш-менш стабільних країнах, без війни, руйнації та з якісною соціальною сферою (є з чим порівняти обстріляну й економічно та політично зруйновану Батьківщину). А от вищезазначені уявлення опитаних ВПО складно пояснити. Мабуть, вимушено перебуваючи за межами рідного краю, але все ж в Україні, вони мріють швидше повернутися до власних домівок (як відомо, «рідні стіни лікують») і уявляють свою майбутню державу відбудованою та процвітаючою.

Значущість майбутнього світу загалом найвище оцінювали досліджувані за межами України, а найнижче – респонденти за постійним місцем проживання. Ці результати, на наш погляд, є цілком обґрунтованими, адже народів, що захищає територіальну цілісність Батьківщини та власний добробут, «своя сорочка ближча», тоді як ситуація у світі менш вагома. Водночас зовнішнім вимушеним переселенцям, попри небайдужість до рідної землі, актуальною видається зовнішня та внутрішня політика країн, що їх прихистили. Логічними також уявляються результати щодо оцінки вірогідності перемоги України у війні з РФ у 2024 році. Найбільше вірили в перемогу ті, хто на момент дослідження перебував в Україні, а най-

менше – ЗПО. Стомленим постійними бомбардуваннями й патріотично налаштованим українцям хотілося вірити у швидку перемогу над ворогом, до того ж Захід активно постачав зброю. А громадяни в еміграції, навпаки, проявляли менший оптимізм (для них самі згадки про російські атаки уявлялися жахливими) і більшу критичність та категоричність мислення – не так-то просто перемогти у війні з державою, що переважає за силою та територією.

Цікаво, що оцінки рівня потенційного та реального впливу на майбутнє власного населеного пункту й України в цілому виявилися однаковими. В обох випадках найвище оцінювали можливість власного впливу громадяни за постійним місцем перебування, а найменше – ЗПО. Такі дані не викликають запитань, як і той факт, що українці без зміни місця проживання для впливу на майбутнє України найактивніше використовують військову службу.

У групах **досліджуваних з різною мовою повсякденного спілкування** отримано такі результати. Найоптимістичніше уявляли майбутнє світу російськомовні опитані. Майбутнє України для них виявилось найменш значущим на протиположному українськомовним громадянам (для яких воно найзначущіше). Можливо, річ у рівні патріотизму відповідних груп – у російськомовних він може бути нижчим. Група російськомовних респондентів також вважала найменш вірогідними: перемогу України у війні з РФ у 2024, 2025 рр. (тут найвищі оцінки давали українськомовні опитані), через кілька років; вступ України до ЄС і НАТО; перетворення України на впливову демократичну європейську державу; покращення соціально-економічного становища та подолання корупції в Україні. Крім того, російськомовні українці найнижче оцінювали рівень свого потенційного впливу на майбутнє України та світу та рівень свого реального впливу на майбутнє власного населеного пункту й України. Нарешті, стосовно міри активності використання різних способів впливу на майбутнє України з'ясувалося, що вищезазначена група найрідше надавала фінансову допомогу ЗСУ та іншим структурам, брала участь у роботі громадських / благодійних організацій, забезпечувала патріотичне виховання дітей / молоді, збереження мови, національних традицій та найрідше зверталася до церкви, Бога, молитов за Україну. Знову ж таки, напевно, маємо справу з недостатнім рівнем патріотизму та національної свідомості цієї групи.

Результати у групах **з різним сімейним станом** (за Н-критерієм) продемонстрували, що опитаним без сім'ї, але з дитиною (дітьми) та із сім'єю і дитиною (дітьми) майбутнє видавалося важливішим, аніж тим, хто не мав сім'ї або мав, але без дітей. Отже, саме наявність дітей змушує більше замислюватися про майбутнє, що зрозуміло. Схожі дані було отримано щодо уявлень про рівень значущості світу загалом. Громадяни без сім'ї, але з дітьми були більше стурбованими майбутнім

навколишнього світу порівняно з несімейними. Крім того, одружені респонденти з дітьми більше вірили в перемогу України у війні з РФ у 2024 році, ніж одружені без дітей. А от у перемогу України через кілька років більше вірили досліджувані без сім'ї, ніж особи з повною сім'єю. Мабуть, в обох випадках до цього спонукав страх за дітей і бажання якнайшвидше припинити російську агресію, щоб захистити власних нащадків (чекати кілька років уявлялося небезпечним). Щодо міри активності використання різних способів впливу на майбутнє України, то маємо такі результати. Сімейні українці з дітьми зізнавалися, що частіше використовують патріотичне виховання дітей та молоді, ніж одружені без дітей. Неодружені громадяни з дітьми частіше вдавалися до збереження мови, національних традицій і зверталися до церкви / Бога, ніж одружені без дітей. Знову ж таки можемо пояснити це переживанням сімейних досліджуваних за дітей і бажанням виховати їх у національних традиціях. Несімейні досліджувані також рідше зверталися до релігії.

Зазначимо, що оцінка вірогідності перемоги України у війні з РФ у 2024 році була зумовлена всіма досліджуваними соціально-демографічними чинниками. На нашу думку, це пояснювалося специфікою цієї складової макрообразу – оцінку події найближчої часової перспективи, від якої безпосередньо залежать власний добробут і добробут рідної країни. Майже всі чинники (крім місця перебування) позначилися на частоті використання респондентами: патріотичного виховання дітей, молоді; збереження мови, національних традицій; звернення до церкви / Бога. Тобто припускаємо, що рівень патріотизму та релігійності не пов'язаний із місцем перебування респондентів. Натомість статистично вірогідних кореляцій і відмінностей між усіма досліджуваними групами щодо активності використання творчості, саморозвитку, рівня складнощів прогнозування майбутнього світу, рівня оптимістичності уявлень про майбутнє свого населеного пункту виявлено не було. Напевно, в оцінці цих складових макрообразу майбутнього пріоритетнішою виявилася роль інших (особистісних) чинників.

**Висновки.** Отримані результати вказують на найбільшу зумовленість макрообразу майбутнього у свідомості опитаних українців такими соціально-демографічними чинниками, як мова повсякденного спілкування та рівень релігійності. Ці чинники відбивають особливості світогляду вітчизняних громадян, а отже, їхній вплив на образ майбутнього навколишнього світу не викликає запитань. Найменшою мірою на уявленнях про навколишнє майбутнє позначаються стать і сімейний стан досліджуваних. Будучи досить формальними, ці чинники визначають оцінки лише окремих показників макрообразу майбутнього (наприклад, значущості певних рівнів макрообразу майбутнього, вірогідності перемоги України у війні,

міри активності використання окремих способів впливу). Чинники віку та місця перебування посередньо пов'язані з макрообразом майбутнього. На оцінках одних компонентів макрообразу вони можуть позначатися суттєво (рівень значущості майбутнього, міра активності використання різних способів впливу тощо), на інших або взагалі не позначаються (рівень оптимістичності футурологічних уявлень, рівень реального впливу на майбутнє), або ж позначаються лише в окремих випадках (рівень складнощів прогнозування майбутнього, оцінка вірогідності різних подій у майбутньому).

Оцінка вірогідності перемоги України у війні з РФ на момент дослідження була пов'язана з усіма соціально-демографічними чинниками. Проте вони не зумовлюють активність використання творчості, саморозвитку, рівень складнощів прогнозування майбутнього світу, рівень оптимістичності уявлень про майбутнє свого населеного пункту.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дроздов О.Ю. Геополітичний образ майбутнього молоді з різних регіонів України в контексті психологічної безпеки. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7 (21). С. 113–127.
2. Злобіна О., Бевзенко Л., Парашевін М., Шевченко С. Масові очікування українців щодо майбутнього країни (2024). URL: [https://isnasu.org.ua/popsci/017\\_Zlobina\\_ta\\_in\\_-\\_Masovi\\_ochikuvannya\\_ukrainciv.php](https://isnasu.org.ua/popsci/017_Zlobina_ta_in_-_Masovi_ochikuvannya_ukrainciv.php).
3. Остапенко І.В. Використання медіаконтенту для візуалізації уявлень молоді про майбутнє: виклики війни і євроінтеграція. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 11 (25). С. 126–141.
4. Підсумки 2023 року: громадська думка українців: прес-реліз Фонду «Демократичні ініціативи» (27.12.2023). URL: [https://dif.org.ua/article/pidsumki-2023-roku-gromadska-dumka-ukraintiv?fbclid=IwAR3\\_vkElf71tHks9IVcoCpHYHiq2w3tP7cOUWdJDCSHnl\\_zUzosrRrWnVsQ](https://dif.org.ua/article/pidsumki-2023-roku-gromadska-dumka-ukraintiv?fbclid=IwAR3_vkElf71tHks9IVcoCpHYHiq2w3tP7cOUWdJDCSHnl_zUzosrRrWnVsQ).
5. Соціологічне дослідження до Дня Незалежності: уявлення про патріотизм та майбутнє України (16–20 серпня 2023 р.) : прес-реліз СГ «Рейтинг» (24.08.2023). URL: [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc\\_olog\\_chne\\_dosl\\_dzhennya\\_do\\_dnya\\_nezalezhno\\_uyavlennya\\_pro\\_patr\\_otizm\\_ta\\_maybutn\\_ukra\\_ni\\_16-20\\_se.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/soc_olog_chne_dosl_dzhennya_do_dnya_nezalezhno_uyavlennya_pro_patr_otizm_ta_maybutn_ukra_ni_16-20_se.html).
6. Сучасна українська молодь: регіональні особливості ідентифікації [Електронне видання] : монографія / За наук. ред. І. Остапенко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 127 с. URL: <https://ispp.org.ua/2025/03/05/monografiya-suchasna-ukraiinska-molod-regionalni-osoblyvosti-identyfikacii/>.
7. Чи йдуть українці до єднання і як українці бачать майбутнє України : прес-реліз КМІС (09.07.2025). URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1540&page=1>.
8. Яким українці бачать майбутнє України через 10 років і готовність терпіти матеріальні труднощі : прес-реліз КМІС (07.11.2022). URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1157&page=1>.

9. Яким українці бачать майбутнє України через 10 років : прес-реліз КМІС (29.12.2023). URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1348&page=1>.

10. Kovalenko A.B., Roketa O.L. Youth's imagery features of their own future and future of Ukraine. *Укра-*

*їнський психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 50–63. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2016\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2016_1_7).

*Стаття надійшла у редакцію: 23.09.2025*

*Стаття прийнята: 10.10.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

### CONCEPTUAL FOUNDATIONS FOR SUPPORTING THE DEVELOPMENT OF CIVIC IDENTITY AMONG YOUNG PEOPLE IN DE-OCCUPIED TERRITORIES

У статті представлено концептуальні засади соціально-психологічного супроводу розвитку громадянської ідентичності молоді деокупованих територій. Звернення до означеної проблеми зумовлене мотиваційним та мобілізаційним потенціалом громадянської ідентичності, яка є визначальним фактором єднання суспільства та реінтеграції деокупованих територій. Запропоновано робоче визначення громадянської ідентичності як усвідомлення особою приналежності до політичної нації – спільноти, члени якої почуватимуться відповідальними за добробут своєї країни, її розвиток, поділяють певні цінності і готові їх обстоювати. Метою супроводу розвитку ідентичності визначено створення умов для утвердження ціннісних смислів громадянської ідентифікації і набуття компетентностей (здатностей), необхідних для успішного виконання ролі громадянина. Методологія супроводу ґрунтується на поєднанні етатистського та ліберального підходів: перший акцентує увагу на ціннісно-ставленевих аспектах ідентичності, другий – на активізмі особи, її готовності до виконання ролі громадянина, що передбачає відповідний рівень розвитку громадянських здатностей (компетентностей). Визначено проблемне поле ідентифікації молоді деокупованих територій. Виокремлено чотири групи соціально-психологічних чинників розвитку громадянської ідентичності: освітнє середовище, ідентифікаційний дискурс, інформаційне середовище та компетентнісний профіль особистості. Запропоновано застосувати кластеризацію ціннісних уявлень та практик розвивальних впливів. Зроблено висновок про перспективність поєднання етатистського та ліберального підходів для пояснення сутності, визначення структури та функцій громадянської ідентичності, поглиблення уявлення про її потенціал і розширення можливостей її розвитку.

**Ключові слова:** громадянська ідентичність, молодь, деокуповані території, супровід, розвиток, чинники.

The article presents the conceptual foundations for the socio-psychological support of the development of civic identity among young people in de-occupied territories. The focus on this issue is due to the motivational and mobilizing potential of civic identity, which is a determining factor in the unification of society and the reintegration of de-occupied territories. A working definition of civic identity is proposed as an individual's awareness of belonging to a political nation – a community whose members feel responsible for the welfare and development of their country, share certain values, and are ready to defend them. The goal of supporting the development of identity is to create conditions for the establishment of the values of civic identification and the acquisition of the competencies (abilities) necessary for the successful fulfillment of the role of a citizen. The methodology is based on a combination of etatist and liberal approaches: the former focuses on the value-attitudinal aspects of identity, while the latter focuses on the individual's activism and readiness to fulfill the role of a citizen, which requires a corresponding level of civic competence (skills). The problem area of identifying young people in de-occupied territories has been identified. Four groups of socio-psychological factors for the development of civic identity have been identified: the educational environment, identification discourse, the information environment, and the competence profile of the individual. It is proposed to apply the clustering of value perceptions and practices of civic identity when choosing means and implementing targeted adjustments to developmental influences. It is concluded that combining statist and liberal approaches is promising for explaining the essence, defining the structure and functions of civic identity, deepening the understanding of its potential, and expanding the opportunities for its development.

**Key words:** civic identity, youth, de-occupied territories, guidance, development, factors.

УДК 159.9.923

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.31>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Жадан І.В.**

к.психол.н., с.н.с.,  
головний науковий співробітник відділу психології  
політичної поведінки молоді  
Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України  
ORCID ID: 0000-0001-5274-574X

**Актуальність проблеми.** Важливість розвитку громадянської ідентичності молоді зумовлена насамперед її мотиваційним потенціалом, адже такі ознаки ідентичності, як готовність і здатність громадян долучатись до колективних дій для соціальних змін [6; 7], відповідального виконання певних обов'язків, політичної участі та економічного внеску у розвиток держави [10], визначають успішність реінтеграції деокупованих територій, перспективи досягнення єдності в українському суспільстві та темпи повоєнного відновлення країни. Звернення у статті до соціальної групи молоді деокупованих територій зумовлене темою дослідження, в рамках якого вона підготовлена. Вод-

ночас проблемне поле громадянської ідентифікації цієї соціальної групи поширюється на значно ширшу молодіжну спільноту. Травматичний досвід сьогодня переживає молодь різних регіонів, особливо переміщена, яка втратила звичне середовище життя і мусить вибудувувати нову ієрархію ідентичностей. Отже, соціально-психологічний супровід розвитку громадянської ідентичності є актуальним завданням для української спільноти загалом.

**Метою** статті є визначення концептуальних засад соціально-психологічного супроводу розвитку громадянської ідентичності молоді деокупованих територій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Узагальнивши результати наукових розвідок, можемо констатувати, що громадянська ідентичність є динамічним і багатовимірним конструктом, який формується під впливом багатьох чинників. Вона постійно розвивається і трансформується під впливом індивідуального досвіду, соціальних взаємодій та суспільних змін.

Уявлення про сутність, структуру та функції громадянської ідентичності наразі не є таким, щодо якого існує консенсус у науковому середовищі. Отже, аби уникнути непорозуміння чи двозначних інтерпретацій, почнемо з робочої дефініції.

*Під громадянською ідентичністю у дослідженні розумітимемо усвідомлення особою приналежності до політичної нації – спільноти, члени якої почуваються відповідальними за добробут своєї країни, її розвиток, поділяють певні цінності і готові їх обстоювати.*

Таке трактування дає змогу поєднати етатистську та ліберальну методології під час визначення завдань, маркерів ідентичності та показників оцінювання ефективності розвивальних впливів, без чого неможливо вибудувати ефективну модель соціально-психологічного супроводу. Етатистський підхід акцентує увагу на ціннісно-ставленевих аспектах ідентичності, таких як переживання приналежності та усвідомлення цінності громадянства, ставлення до символів, почуття патріотизму та його трактування, готовність захищати свою країну. Ліберальний зосереджений на активізмі особи, її готовності до виконання ролі громадянина, що передбачає відповідний рівень розвитку громадянських компетентностей, таких як суб'єктна самоідентифікація, соціальна відповідальність, здатність до самоконтролю та самопотенціювання, визнання прав і свобод (своїх та інших), здатність до ефектвної взаємодії [1; 3].

Очевидно, що ціннісні смисли ідентифікації і громадянські здатності взаємопов'язані, однак однозначно не взаємозумовлюють одне одного. Отже, усвідомлення цінності ідентичності не гарантує активного громадянства, а набуття громадянських здатностей не забезпечує автоматично утвердження ідентичності. «Патріотизм» сам по собі не є достатнім для того, щоб стати відповідальною особистістю. Позитивне і горде ставлення до України або використання національних символів має доповнюватися іншими елементами, такими як повага до українських цінностей, (політична) участь і (економічний) внесок [9, с. 10].

Отже, соціально-психологічний супровід розвитку громадянської ідентичності молоді має бути орієнтований, з одного боку, на визначення сенсів громадянської ідентифікації та усвідомлення власної приналежності (ціннісно-смиловий вимір), а з іншого – на опанування здатностей, які уможливають відповідальну та ефективну взаємодію для досягнення політичних та економічних цілей (рольовий вимір ідентичності).

*Соціально-психологічний супровід розвитку громадянської ідентичності молоді поєднує систему принципів, чинників та засобів, спрямованих на створення умов для утвердження ціннісних смислів громадянської ідентифікації і набуття компетентностей (здатностей), необхідних для успішного виконання ролі громадянина.*

Розроблення концептуальних засад соціально-психологічного супроводу розвитку ідентичності молоді деокупованих територій потребує попереднього визначення актуального її стану та особливостей соціальної ситуації, яка задає рамки бажаного і, водночас, обмежує/гальмує чи сприяє/заохочує поширенню громадянських практик.

Як зазначають дослідники, громадянська ідентичність українців кристалізувалась переважно у політичному протистоянні: масові протести проти фальшувань на виборах, спротив намаганням влади змінити вектор руху держави сприяли зростанню активності та правової обізнаності громадян [1]. З початком відкритої агресії РФ проти України рівень громадянської ідентичності спільноти суттєво зріс, проте на четвертому році війни виникли також загрози для її стійкості, породжені не лише безпековими, економічними, але й соціально-психологічними чинниками [2; 8]. До останніх відносимо насамперед фрагментацію спільноти, зниження довіри до аут-груп та державних інституцій, накопичення агресії через непорозуміння у повсякденній взаємодії, спричинені відмінностями досвідів і ідентичностей тощо. Окрім названих перешкод, молодь деокупованих територій має ще й долати наслідки дій окупаційного режиму, спрямованих на руйнування української ідентичності, просування проросійських наративів, формування картини світу з позицій інтересів РФ тощо [5].

На основі узагальнення результатів наукових розвідок щодо очікувань, ставлень та особливостей ідентифікації мешканців деокупованих територій ми виокремили ті, які можуть позначатись (почасти амбівалентно) на громадянській ідентичності молоді. Хоч більшість наведених особливостей взаємопов'язана, а часом і взаємозумовлена, ми спробували їх об'єднати у дві групи: перша була умовно позначена як «психологічні умови», а друга – як «соціально-психологічні наслідки для громадянської ідентичності». До першої групи («умови») увійшли:

- втрата відчуття безпеки;
- руйнування чи втрата соціальних зв'язків;
- вплив стигматизації та упереджень;
- зростання тривожності/стійкості;
- зниження соціальної адаптивності;
- зневіра, розчарування, емоційне знесилення, збайдужіння;
- втрата особистісної цілісності;
- зниження комунікативної компетентності;
- зниження професійної самоефективності;
- зниження соціальної довіри на всіх рівнях взаємодії.

До другої групи («наслідки») віднесено:

- руйнування ієрархії ідентичностей (через виключення з первісних спільнот);
- напруженість та конфліктність / байдужість та відстороненість;
- посилення довіри до ін-групи / відсторонення, зростання недовіри до аут-груп;
- кристалізація позитивної громадянської ідентичності / прагнення до ізоляції (ті, хто не пережив, не зрозуміють);
- посилення відчуття приналежності / відчуття виключення.

Вже побіжний аналіз названих особливостей дає підстави кваліфікувати соціальне середовище як несприятливе і навіть руйнівне для громадянської ідентичності молоді у тому її трактуванні, яким ми послуговуємось. За наявних умов можна очікувати утвердження переважно протестних, агресивних ідентифікаційних практик, які унеможливають розвиток компетентного громадянства.

З огляду на викладене видаються доцільними розроблення і впровадження моделі супроводу розвитку громадянської ідентичності на основі поєднання компетентнісного і травмоінформованого підходів.

Супровід розвитку громадянської ідентичності пропонується вибудовувати з огляду на **принципи** суб'єктності і діяльносної спрямованості (компетентнісний підхід) та **принцип** піклування на основі досвіду, на якому ґрунтується травмоінформований підхід (безпека, довіра і прозорість, підтримка за моделлю «рівний-рівному», співробітництво і участь, вибір і контроль, врахування культурних, історичних та гендерних відмінностей) [9].

До основних соціально-психологічних **чинників** розвитку громадянської ідентичності відносимо:

- екологічність освітнього середовища, насамперед його відповідність критеріям середовища, сприятливого для розвитку;
- ідентифікаційний дискурс (соціальні установки, ціннісні смисли тощо);
- характеристики інформаційного середовища (відкритість, варіативність, проєктивна та комунікативна спрямованість);
- компетентнісний профіль особистості (ступінь усвідомлення себе як суб'єкта громадянської активності, локус відповідальності, самоконтроль, самопотенціювання, толерантність, громадянська активність тощо).

Виокремлені чинники задають напрями пошуку релевантних засобів коригування середовищних, дискурсивних та інформаційних впливів. Окремим завданням постає створення умов для набуття молоддю компетентностей (здатностей), які зумовлюють ефективність виконання ролі громадянина.

Визначаючи засоби розвитку громадянської ідентичності, вважаємо доцільним враховувати дані проведених раніше емпіричних досліджень, які дають змогу скласти уявлення про взаємозв'язок вимірів ідентичності. Результати кластерного

аналізу ціннісних, ставленнєвих, комунікативних, мотиваційних характеристик громадянської ідентичності унаочнюють складність і водночас ресурсність концепту громадянської ідентичності. Ось деякі з таких кластерів, виявлені нами у процесі дослідження громадянської компетентності студентської молоді:

- цінність законності утворює кластер із здатністю вирізняти корупційні практики; настановами на вибір законних способів захисту інтересів; цінностями співробітництва; практиками соціальної відповідальності;
- цінність відкритості – з практиками активності (планування цілей і засобів / ситуативна активність); з мотивацією досягнення (баланс групових та індивідуальних цілей); з усвідомленням своєї здатності виступати причиною змін; із соціальною відповідальністю (непрозорість дій унеможливорює відповідальність за їх наслідки);
- цінності солідарності – з практиками співпраці/автономності; з мотивацією громадянської участі (матеріальна/нематеріальна); з практиками довіри;
- цінності співробітництва – з цінностями солідарності; мотивацією залучення (матеріальна/нематеріальна; раціональна/ірраціональна); прагненням зрозуміти мотиви інших (закритість/відвертість); соціальною довірою; униканням крайніх оцінок;
- до кластеру соціальної відповідальності увійшли мотивація активності (законний/ незаконний спосіб); практики активності (прийнятні/ неприйнятні, за попереднім планом/ситуативні, законні/незаконні); баланс індивідуальних і групових цілей; мотивація залучення (раціональна/ірраціональна);
- до кластеру соціальної довіри – цінності співробітництва (відкритість, відвертість); толерантність до невизначеності, уникнення крайніх оцінок, впевненість у собі в ситуаціях ризику;
- кластер мотивації громадянської активності об'єднав цінності солідарності (відмова від домінування, відкритість); практики залучення (раціональні/ірраціональні); досвід практик активності; соціальна відповідальність (нетерпимість до непрозорих дій, прогнозування наслідків своїх дій/бездіяльності), толерантні ставлення (уникнення крайніх оцінок, здатність діяти, коли успіх не гарантований);
- використання звичного алгоритму верифікації інформації утворює кластер з цінностями солідаризації; мотивацією залучення (індивідуальні інтереси/спільне благо) та активності (матеріальні цілі/нематеріальні);
- настанови на недовіру до інформації, що апелює до емоцій, утворюють кластер з цінностями співробітництва;
- настанови на раціональне оцінювання інформації – з усвідомленням своєї здатності виступати причиною змін; практиками соціальної відповідальності; соціальною довірою; толерантністю до невизначеності тощо [4].

Наведені дані емпіричних розвідок не лише свідчать на користь правомірності виокремлення груп чинників розвитку громадянської ідентичності, але й окреслюють простір смислів ідентифікації, на утвердження яких мають бути спрямовані розвивальні впливи.

Проміжними цілями соціально-психологічного супроводу розвитку громадянської ідентичності є відновлення почуття безпеки і опрацювання травматичного досвіду; переосмислення сенсів приналежності; поновлення соціальних зв'язків; подолання стигматизації і упереджень; повернення соціальної довіри; переосмислення відмінностей у досвіді та прийняття інакшості.

**Висновки.** Узагальнюючи викладене можемо зробити такі висновки.

Розвиток громадянської ідентичності молоді деокупованих територій має низку специфічних особливостей, зумовлених пережитим досвідом окупації, травмами, змінами в соціальному та культурному середовищі. Соціально-психологічний супровід у цьому контексті потребує особливої чутливості та врахування цих факторів.

Травматичний досвід не є однозначно негативним, він може призвести як до посилення громадянської активності та відчуття приналежності (особливо в межах локальних спільнот), так і до соціального відсторонення та недовіри. Розуміння того, які фактори сприяють зростанню, а які – відстороненню, є вирішальним для розроблення ефективних програм психосоціальної підтримки та реінтеграції, що сприятимуть формуванню позитивної громадянської ідентичності, а не ізоляції чи образи. Це вимагає застосування нюансованих, травмоінформованих підходів.

Спроба поєднання етатистського та ліберального підходів для пояснення сутності, визначення структури та функцій громадянської ідентичності розширює і поглиблює уявлення про її потенціал та відкриває можливості для формування системи впливів задля її розвитку.

Запропоновані принципи соціально-психологічного супроводу розвитку громадянської ідентичності (суб'єктності, діяльній спрямованості, піклування на основі досвіду) релевантні соціальній ситуації розвитку ідентичності, означають вектори впливів і задають рамку для розроблення засобів супроводу.

Визначення проблемного поля громадянської ідентифікації молоді деокупованих територій дає змогу виокремити чинники її розвитку, а ідея щодо кластеризації ціннісних уявлень та практик громадянської ідентичності видається продуктивною для вибору засобів та здійснення точкового коригування середовищних, дискурсивних та інформаційних впливів.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Потапенко В., Тищенко Ю., Каплан Ю., Степико М., Валевський О. та ін. Аналіз основних тенденцій у сфері колективних ідентичностей українського суспільства: виклики національній безпеці: аналіт. доп. / за ред. В. Потапенка, Ю. Каплан. Київ: НІСД, 2024. 68 с. URL: [https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-9/ad\\_identychnist\\_16\\_09\\_2024\\_last.pdf](https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-9/ad_identychnist_16_09_2024_last.pdf).

2. Вплив війни на молодь в Україні. Дослідження Info Sapiens на замовлення Програми розвитку ООН та Міністерства молоді та спорту України за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Данії та Європейського Союзу. 2024. 84 с. URL: [undp.org+1visnyk.naps.gov.ua+1](http://undp.org+1visnyk.naps.gov.ua+1).

3. Громадяни і політика: інтерес до політики, громадянська активність, політична освіта (вересень 2023 р.). Разумков центр. 2023. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/gromadianyi-polityka-interes-do-polityky-gromadianska-aktyvnist-politychna-osvita-veresen-2023r>.

4. Жадан І. Громадянська компетентність: соціальні очікування та реальні: монографія. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної соціальної та політичної психології. 105 с.

5. Зелена книга «Відновлення освітнього процесу на деокупованих територіях». Аналітичний звіт за підсумками дослідження стану освіти на тимчасово окупованих територіях. Київ, 2023. 84 с.

6. Кухарук О. Соціальна ідентичність: сучасні теорії, основні виміри, можливості соціального прогнозування: практичний посібник. Київ, 2025. 87 с.

7. Петровська І. Психологія становлення громадянської ідентичності особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Київ, 2023. 464 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/06/dis-petrovska.pdf>.

8. Спільнотна ідентичність під впливом війни: джерело конфліктів чи умова консолідації: науково-аналітична доповідь / В. Васютинський, В. Вінков, І. Губеладзе, В. Діброва, Л. Коробка, С. Кравчук, О. Стрільчук ; за наук. ред. І. Губеладзе. Київ., 2024. 90 с. URL: <https://ispp.org.ua/2025/01/28/naukovo-analitychna-dopovid-spilnotna-identychnist-pid-vplyvom-vijny-dzherelo-konfliktiv-chy-umova-konsolidaczi>.

9. Ukraine National Identity Through Youth (UNITY) Activity. 2020–2025. URL: <https://makingcents.com/project/ukraine-national-identity-through-youth-unity-activity>.

10. Henke Nina (2020) Identity and Nation-Building in Ukraine: Reconciliation of Identities from a Conflict Prevention Perspective. ECMI RESEARCH PAPER #125. December 2020. URL: [https://www.ecmi.de/fileadmin/user\\_upload/Research\\_Paper\\_125.pdf](https://www.ecmi.de/fileadmin/user_upload/Research_Paper_125.pdf).

*Стаття надійшла у редакцію: 30.09.2025*

*Стаття прийнята: 13.10.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

## ЗВУК ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДИСКУРСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

### THE SOUND OF AN AIR RAID SIREN AS A SUBJECT OF SCIENTIFIC DISCUSSION IN TIMES OF WAR

У статті розглядається звук повітряної тривоги (ПТ) як особливий феномен сучасної воєнної реальності. Звук сирени аналізується не лише як технічний сигнал небезпеки, але й як багатоплановий соціокультурний маркер, що формує психологію сприйняття простору, часу та колективної пам'яті в умовах війни. Стаття зосереджується на міждисциплінарному аналізі – від акустики до психології, з метою показати, як звук повітряної тривоги перетворюється на знаковий елемент воєнного досвіду. Звертається увага на те, що регулярне звучання сирени має деструктивний вплив на психоемоційний стан населення. Хронічний звуковий стрес зумовлює низку психоемоційних змін: активує стійку тривожну реакцію, призводить до емоційного виснаження, дратівливості, порушень сну, що з часом може переходити у стан психічної втоми та астеничного синдрому. Особливу увагу приділено феномену звукової травматизації та формуванню умовної реакції на акустичні стимули, пов'язані з досвідом небезпеки. Аналізуються можливості психологічної адаптації та десенсибілізації населення до повторюваного звукового подразника. Підкреслюється значення колективного осмислення звуку повітряної тривоги як частини культурної пам'яті та символу спільного виживання, що впливає на формування нової ідентичності в суспільстві, яке живе у стані війни. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення механізмів нейропсихологічної адаптації до звукового стресу та розроблення психопрофілактичних стратегій, спрямованих на зниження рівня тривоги й стабілізацію емоційного стану населення. Розуміння феномену звуку повітряної тривоги відкриває можливість для осмислення ширших процесів психічної резильєнтності та колективного відновлення у післявоєнний період.

**Ключові слова:** війна, звук повітряної тривоги, вплив, тривожність, астеничний синдром, втома.

The article examines the sound of the air raid alarm (ARA) as a distinctive phenomenon of contemporary wartime reality. The siren sound is analyzed not only as a technical signal of danger but also as a multilayered sociocultural marker that shapes the psychology of spatial and temporal perception and collective memory in conditions of war. The article focuses on an interdisciplinary analysis – from acoustics to psychology – to demonstrate how the air raid alarm sound becomes a symbolic element of the wartime experience. Attention is drawn to the fact that the regular sounding of the siren has a destructive impact on the psycho-emotional state of the population. Chronic auditory stress leads to a range of psycho-emotional changes: it activates a persistent anxious response, causes emotional exhaustion, irritability, sleep disturbances, which over time may develop into mental fatigue and asthenic syndrome. Particular attention is given to the phenomenon of sound-induced trauma and the formation of conditioned responses to audio stimuli associated with danger experiences. The possibilities of psychological adaptation and desensitization of the population to recurring auditory stimuli are analyzed. The importance of collective understanding of the air raid alarm as part of cultural memory and a symbol of shared survival is emphasized, influencing the formation of a new identity in a society living in wartime conditions. A promising direction for further research is the study of neuropsychological adaptation mechanisms to sound stress and the development of psychoprophylactic strategies aimed at reducing anxiety levels and stabilizing the emotional state of the population. Understanding the phenomenon of the air raid alarm sound opens opportunities for comprehending broader processes of psychological resilience and collective recovery in the post-war period.

**Key words:** war, air raid alarm sound, impact, anxiety, asthenic syndrome, fatigue.

УДК 159.93:159.942:159.96  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.32>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Кальба Я.Є.

к.психол.н., доцент кафедри психології  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0000-0003-0589-9126

#### Хоменко В.О.

здобувач фізико-математичного факультету  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
ORCID ID: 0009-0000-4354-7792

Звук повітряної тривоги (ПТ), на жаль, став одним з найвиразніших акустичних сигналів нашого повсякдення. Вплив звуку немимучий. Для кожного він несе свій зміст, у свій спосіб впливає на психічну активність, діяльність загалом. У науковому дискурсі звук ПТ постає як акустичний феномен, який одночасно виконує функцію захисту та травматизації: попереджає про загрозу, але й закарбовується у психіці як тригер тривоги. Актуальним видається вивчення впливу звуку повітряної тривоги на психоемоційний стан українців в умовах війни, зокрема: чому українці починають ігнорувати сигнали повітряної тривоги; що відбувається з їхньою психікою, тривожністю, адаптаційним порогом чутливості тощо.

Проблема впливу звуку на психіку людини цікавила і зберігає пізнавальний інтерес науковців різних професійних сфер: психології, нейробіології, акустичної інженерії тощо. У зарубіжній психології здійснено низку наукових розвідок впливу звуку на психіку людини. Зокрема, британський науковець С. Кіттс (S. Kitts) відомий своїми дослідженнями в галузі впливу шуму на навчання та розвиток дітей, досліджував рівень стресу учнів початкової школи, які перебувають у шумовому забрудненні [13; 14]. М. Клатте (M. Klatter) досліджувала вплив шуму на когнітивні функції людини, такі як пам'ять та увага, а саме як шум впливає на мовлення дітей [15]. У. Гебель (U. Hebel) висвітлював вплив шуму середовища на психічну діяльність людини [11; 12].

Провідним експертом у галузі психоакустики є американський дослідник С. Шенхальс (S. Schönhal) досліджував взаємозв'язок між звуком та емоціями людини, а також вплив звуку на ризик виникнення психічних захворювань [18].

Серед вітчизняних науковців вплив шуму на психіку людини досліджували такі вчені як: Н. Ільїна, Н. Васильєва (як шум різної інтенсивності впливає на психофізіологічні стани людини) [1; 2; 3]; Н. Якименко (впливу шуму на психічний стан людини) [8]; Т. Перцева та Н. Гавриш (вплив шуму на психічне здоров'я людини, зокрема на емоційний стан, розумову діяльність, поведінку) [5; 6].

Вплив звуку повітряних тривог на емоційний стан та психічне здоров'я досліджував М. Кірк (M. Kirk), який зазначає, що повітряні тривоги мають негативний вплив на психоемоційний стан людини. У вітчизняній психології вплив повітряних тривог на психічний стан людини досліджувала Л. Козак (ефективність психотерапії в лікуванні посттравматичного стресового розладу внаслідок повітряних тривог) [4].

**Метою дослідження** є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу звуку повітряної тривоги на психоемоційний стан українців в умовах війни.

Розглянемо науково-теоретичні дефініції поняття «звуку».

У науковому обігу фізики **звуком** вважають хвилі, частоти яких відповідають межах сприймання органами слуху людини. Тобто, терміном **«звук»** позначають коливання, які відображає сенсорна система людини і, які знаходяться у діапазоні частот від 16 до 20 кГц. Відповідно, пружні хвилі, частота яких менша 16 Гц, називають **інфразвуковими**, а хвилі, частота яких лежить в інтервалі від  $2 \cdot 10^3$  до  $1 \cdot 10^8$  Гц – **ультразвуковими**. За фізичною природою **ультразвукові хвилі** внаслідок більш високих частот мають специфічні особливості поширення – це висока інтенсивність навіть при порівняно незначних амплітудах коливань [7].

Варто зазначити, що діапазон низькочастотних звукових хвиль менш вивчено порівняно із високочастотними. Згідно фізичних характеристик, інфразвук особливий тим, що інтенсивні сигнали важко генерувати без супутніх звуків чутного діапазону. Інфразвук людина відчуває, проте не чує. Варто знати, що деякі органи людини мають власну резонансну частоту коливань, відповідно при дії інфразвуку можливе виникнення резонансу коливань внутрішніх органів, що викликає неприємні відчуття (табл. 1). Це **акустичний резонанс** – акустична система підсилює ті звукові хвилі, частота яких відповідає одній із власних природних частот. Відтак, під дією інфразвуку спостерігаються зміни в судинах кори головного мозку, капіляри судин розширюються, порушується гомеостаз, нервові імпульси порушують узгоджену роботу нервової системи, а також відчуття безпричинної паніки та страху тощо.

Таблиця 1

**Власні резонансні частоти деяких органів людини**

Діапазон частот	Резонуюча функція
40–100 Гц	Резонанс очей
20–30 Гц	Резонанс голови
6–8 Гц	Резонанс нирок
4–6 Гц	Резонанс серця
2–5 Гц	Резонанс рук, кишківника, шлунку
0,5–13 Гц	Резонанс вестибулярного апарату

Перелік питань, пов'язаних з характерним впливом звуку, його величин, досліджує міждисциплінарна галузь – психоакустика. Зокрема, психоакустика вивчає як впливають на психіку, свідомість та загалом організм людини основні акустичні величини: швидкість, інтенсивність, висота, тембр звуку тощо.

Специфічним тембром також можна охарактеризувати і сигнал повітряної тривоги, адже існують різні сигнали тривоги: попереджувальна сирена, сигнал хімічної атаки (схожий на звук церковних дзвонів), сигнал радіаційної атаки (схожий на швидкі спалахи) тощо. Всі ці види сигналів людина першочергово відрізняє саме за тембром.

У цьому контексті актуальності набуває розуміння ще одного поняття «шум». Під шумом розуміють усі неприємні та небажані звуки (їх сукупність), які заважають нормально працювати, сприймати потрібні звуки, відпочивати. Шум несприятливо впливає на людину і може спричинити хворобливі наслідки: з'являються симптоми перевтоми, послаблюється увага, підвищується нервова збудливість, знижується працездатність, порушується робота шлунково-кишкового тракту. Шум – це одна з форм фізичного (хвильового) забруднення природного середовища, адаптуватись до якого організму людини практично не можливо.

Гранично дозволений рівень шуму закріплений у Державних санітарних нормах допустимих рівнів шуму в приміщеннях житлових та громадських будинків і на території житлової забудови (наказ від 22.02.2019 № 463). У житлових приміщеннях **допустимий рівень шуму** вдень (08:00 – 22:00) – 40 дБА, а вночі (22:00 – 08:00) – 30 дБА. При цьому **максимальний рівень** вдень – 55 дБА, вночі – 45 дБА. Це ті граничні значення, за яких людина може почувати себе психічно та фізіологічно працездатною. Для порівняння, рівень звуку 30 дБА – це цокання настінного годинника; 45 дБА – звук звичайної розмови; 65 дБА – звук голосної розмови, який чітко чути стороннім.

Отож, звукові хвилі, які перевищують екологічні норми дозволеної частоти, згідно встановлених законодавством України нормативів, розглядаються як шум і як такі, що наносять шкоду психіці та організму людини в цілому.

Повсякчас на людину впливає безліч звукових подразників силу яких та, власне, наявність яких вона може розпізнати завдяки чутливості. У загальній психології **чутливість** розглядають як здатність до відчуття. Поріг чутливості розглядають як кількісну характеристику подразника певної модальності. Окрім цього, розрізняють нижній абсолютний поріг чутливості і верхній, що визначають як діапазон абсолютної чутливості аналізаторів. **Нижнім порогом чутливості** називають мінімальну величину подразника, що викликає ледь помітне відчуття. **Верхнім порогом чутливості** вважають максимальну силу подразника, яка викликає адекватне діючому подразнику відчуття. Подальше ж зростання сили подразника зумовлює біль. Найбільшу інтенсивність звуку, при якій людське вухо сприймає коливання як звук, називають порогом больового відчуття. Поріг больового відчуття відповідає інтенсивності звуку близько  $1 \text{ Дж}/(\text{м}^2\cdot\text{с})$  [10].

Отож, аби людина реагувала на звук, здатна була його відображати, необхідно щоб інтенсивність подразника була не меншою від мінімальної величини порога чутливості. Зазначимо, що поріг чутливості корелює з частотою звуку, тобто дія незначного шуму й інших звукових подразників здатна впливати на чутливість даного аналізатора та зберігати її ще якийсь час після припинення дії подразника (післядія відчуття). У різних людей, у різний період доби, поріг чутливості може відрізнятися залежно від віку, фізіологічного стану, тренуваності тощо. Людина має найбільшу чутливість до коливань, частоти яких знаходяться в діапазоні від 1 до 3 кГц.

Зважаючи на той факт, що слуховий аналізатор людини здатен відображати звук за тривалістю діючого подразника, гучністю, висотою і тембром (частота коливань), надалі їх будемо досліджувати у практичній площині нашої роботи. Ці характеристики мають суб'єктивний характер відображення, адже одне і те ж саме явище різні люди сприймають по-різному. Це залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості

та від апперцепції сприймання (попередній досвід сприймання сигналу звукового подразника та особистісне ставлення до цього звуку).

Означена проблема недостатньо вивчена у прикладній науковій площині, відповідно й методико-діагностичного інструментарію для його дослідження психологічною наукою ще не напрацьовано.

Емпірична частина наукової роботи передбачала авторську розробку та підбір комплексу методичних засобів, що дало б можливість дослідити особливості впливу звуку повітряної тривоги на психоемоційний стан респондентів.

Аби предметно дослідити сигнал повітряної тривоги, проведено пілотне дослідження. Фокусом вивчення були психофізичні характеристики та величини звуку: гучність, інтенсивність, тривалість, частота. Опишемо більш детально ці компоненти.

Поняттю інтенсивності звуку відповідає фізіологічне відчуття гучності звуку. Тривалість звуку є об'єктивною характеристикою звуку і відображає час діючого подразника. Об'єктивно, на момент дослідження, у м. Тернополі сигнал повітряної тривоги тривав 4 хвилини 23 секунди. Звук ПТ у Тернополі лунав у дві фази: перша – 1 хвилина 25 секунд, а друга – 1 хвилина 19 секунд; перерив між фазами, коли сигналу немає, становить 1 хвилина 39 секунд. Варто зазначити, що принцип вмикання сирен ПТ на території України не систематизовано і у різних містах має свої відмінності, що в подальшому потребує додаткового дослідження. Сигнал ПТ супроводжувався коментарем чоловічого голосу, що притаманно не усім сигналам ПТ і не в усіх населених пунктах України, що також, на нашу думку, заслуговує подальших дослідницьких розвідок.

Застосування спектрального аналізу дозволило нам предметно проаналізувати інтенсивність та пов'язану з нею частоту звуку, відслідкувати високочастотні та низькочастотні звуки сигналу повітряної тривоги, які людина може не відображати та, які натомість можуть зумовлювати відчуття дискомфорту, навіть болю (рис. 1).

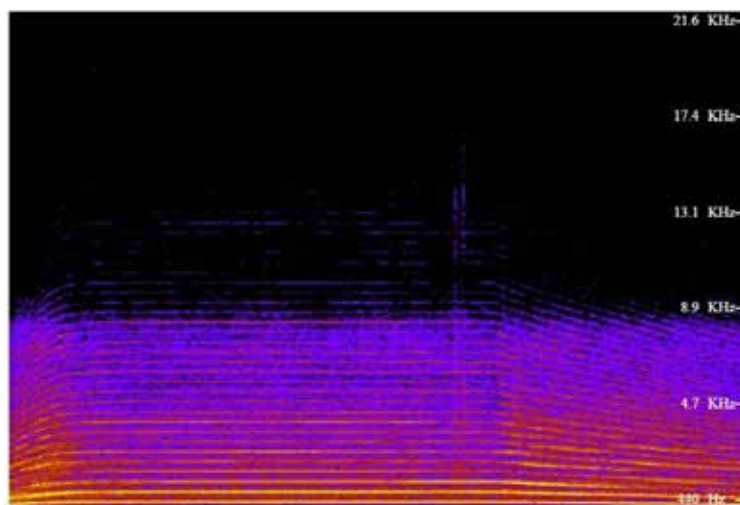


Рис. 1. Спектрограма сигналу повітряної тривоги у м. Тернополі

На основі цих даних зроблено висновок: частота звуку не перевищує 17,4 кГц. Синіми лініями на спектрограмі позначено частоту звуку. Відповідно там, де лінії більш густі – звук має більшу частоту. Натомість, червоні зони вказують на зміну діапазону частот звуку [19].

Отже, зі спектрального аналізу можна сказати, що діапазони сигналу повітряної тривоги не є високими. Навпаки, з рисунку можна побачити, що більш інтенсивним звук є на низьких частотах, зокрема у діапазоні від 440 Гц до 4,9 кГц. Звук показує високий вміст акустичних хвиль, що дає змогу припустити, що сигнал повітряної тривоги більше наближений до низьких звукових частот (найінтенсивніший звук у діапазоні 400-600 Гц) [17]. Низькочастотні коливання можуть викликати у людини низку психосоматичних симптомів: роздратування, погіршення сну, відчуття внутрішньої вібрації, погіршення зору, дзвін у вухах. Припускаємо, що звук повітряної тривоги може актуалізувати високі показники тривожності та загальної психоемоційної виснаженості як наслідок слухової втоми. Цей звук дуже нетиповий, його тон то піднімається, то спадає, що апріорі конфліктує з природньою акустичною динамікою життя людей.

З огляду на означене припущення, ми спробували дослідити в емпіричній площині як впливає звук повітряної тривоги на українців в умовах війни, зокрема, які психоемоційні стани респондентів актуалізуються найвиразніше і наскільки їх рівень прояву співвідноситься із нормативними показниками.

Вибірку дослідження склали 200 респондентів. Вік респондентів від 20 років до 60 років, з яких 89 чоловіків та 111 жінок. Згідно з результатами порівняння вибірки чоловіків і жінок за t-критерієм Стьюдента ( $t = .45 < t_{critical} = 3,431, n = 200, p = .001$ ) статистично значимих відмінностей у показниках чоловіків і жінок не виявлено. Це означає, що гендер у даній вибірці респондентів істотно не впливає на показники психоемоційного стану, тому на далі не враховували в рамках нашого дослідження гендерний чинник для обчислень та інтерпретації.

За допомогою розробленої анкети нам вдалося зібрати фактичний матеріал щодо характеру

сприйняття респондентами звуку повітряної тривоги, їх суб'єктивних оцінок щодо впливу тривалості, інтенсивності, гучності сигналу. Отримані результати систематизовано та проаналізовано наступним чином.

На питання «Скільки часу триває сигнал повітряної тривоги?» ми отримали такий розподіл відповідей респондентів: 23% досліджуваних зазначили 3-5 хв, 25% – стверджує, що тривалість звуку ПТ становить 1–3 хв і 46% – 50 с і менше. Отож, сприймання часу дії подразника ПТ відображає доволі суб'єктивні тенденції в оцінці респондентів. Припускаємо, що це може бути спричинене закономірностями адаптації чутливості до сильно діючих подразників адже примітним є той факт, що в суб'єктивній оцінці респондентів час діючого подразника виразно редукується, скорочується, що зазвичай буває, коли гучність подразника звуку доволі сильна і це пригнічує чутливість аналізатора.

Наш дослідницький інтерес також передбачав вивчення впливу звуку ПТ в лонгтюді. Зокрема, які зміни зауважують наші респонденти щодо впливу звуку ПТ упродовж повномасштабної війни у нашій країні. Так, на питання «Чи зауважуєте ви відмінності у звучанні ПТ на початку війни й зараз?», 69% дали ствердну відповідь. При цьому, 35% респондентів зазначили, що збільшилась тривалість звучання ПТ, 56% – зросла гучність звуку ПТ, 44% – змінилась інтенсивність звуку ПТ.

Примітним виявився й той факт, що половина опитаних респондентів байдуже або в негативній конотації реагують на голос коментатора звуку ПТ, зокрема 29% респондентів зазначили, що їм байдуже чи є голос коментатора, 18% – зазначили, що краще б його не було, 10% зазначило «хочу аби це був голос жінки».

Встановлено певні розбіжності у відповідях респондентів на питання: «Чи переходили ви в укриття, коли лунав сигнал ПТ на початку війни?» і «Чи переходите ви в укриття, коли зараз лунає сигнал ПТ». Так, 66% зазначило, що переходили в укриття на початку війни під час звучання ПТ, натомість на сьогодні лише 25% з них продовжують переходити в укриття, а 75% респондентів залишаються вдома (рис. 2).

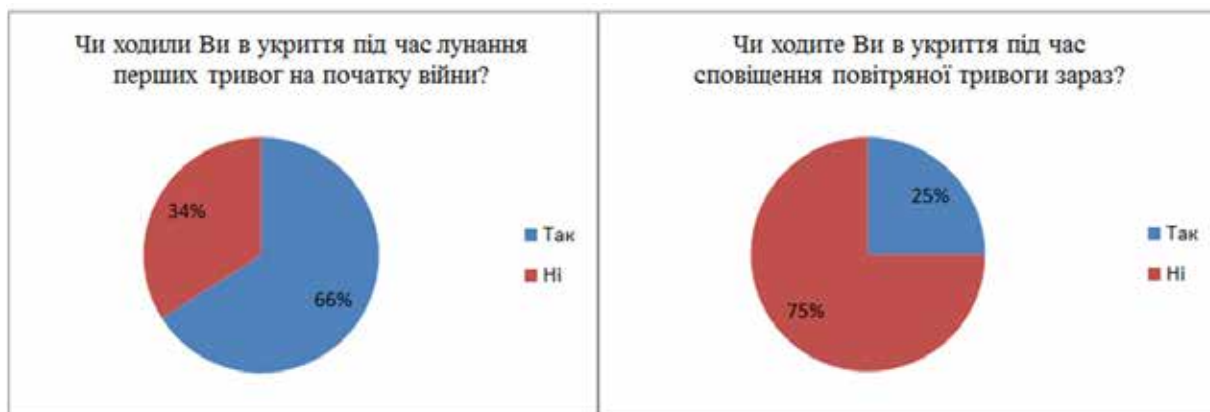


Рис. 2. Порівняльна діаграма дій респондентів на початку війни й зараз

Загалом, суперечливими виявилися відповіді респондентів на питання «Чи впливає на вас звук повітряної тривоги?». 61% респондентів відповіли ствердно, а 39% – зазначили, що не впливає. Попри це на запитання «Як саме впливає на вас звук повітряної тривоги, які емоції та стани актуалізуються, коли ви чуєте сигнал повітряної тривоги?», 54% респондентів вказали тривогу, 39% – гнів; 35% – виснаження (рис. 3).

З огляду на те, що найвиразнішим психоемоційним станом респонденти зазначили тривогу, ми спробували більш детально дослідити цей аспект. Зокрема, фокусом пізнавального інтересу стала ситуативна тривожність. Ситуативна або реактивна тривожність розглядався нами як стан-реакція людини на різні соціально-психологічні стресори: очікування негативної оцінки, агресивної реакції, потенційної загрози тощо. Для емпіричного дослідження використано «Шкалу реактивної тривожності» Ч. Спілбергера. Аби більш предметно дослідити стан наших респондентів під час звучання сирени ПТ ми змінили умови застосування шкали реактивної тривожності, зокрема запропонували респондентам інструкцію такого змісту: «Оцініть будь ласка свій стан під час звучання сигналу повітряної тривоги». Шкала включала 20 тверджень на кожне з яких респонденти обирали одну з 4 варіантів відповідей: 1 «ні, це не так», 2 «мабуть так», 3 «вірно», 4 «абсолютно вірно».

Результати вразили межевими показниками, а саме у 90% респондентів діагностовано високий рівень ситуативної тривожності і лише 10% – середній рівень реактивної тривожності, з низьким рівнем – результати відсутні. Отримані результати транслюють критичні відхилення від середнього рівня, що об'єктивно вимагає уваги та втручання. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює

з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами, потенційно з психосоматичними проявами. Ч. Спілбергер зазначав, що високий стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи.

Отож, робимо висновок, що реактивна тривожність в момент звучання повітряної тривоги суб'єктивно проживається респондентами високою напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю, а сама ситуація схоже за інтенсивністю як дистресова, екстремальна.

Варто зазначити, що тривожність – це стан який доволі часто супроводжується психофізіологічними, вегетативними симптомами прояву, про що свідчить й той факт, що в переліку емоцій та станів, які викликає звук ПТ досліджувані в анкетуванні зазначали окрім тривоги ще й страх, гнів, виснаження, лють, втому, відчай, біль, поганий сон тощо.

Відтак актуальним завданням постало дослідити, як саме корелює ситуативна тривожність з іншими складовими психоемоційної та психофізіологічної сфери людини. З цією метою ми застосували експрес-методику шкалової оцінки психофізіологічного стану О. Кокуна. Перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення поставлених завдань. Методика дає можливість діагностувати параметри не тільки «типових» станів, як самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний психофізіологічний стан



Рис. 3. Діаграма прояву психоемоційних станів респондентів

людини за певної діяльності(активності), у тому числі мотивацію, продуктивність тощо.

Аби відстежити емпірично ці параметри, у рамках нашого дослідження, ми змінили умови застосування шкали ПФС. Зокрема запропонували респондентам інструкцію такого змісту: «За допомогою нижче наведених шкал оцініть будь ласка свій стан в момент звучання повітряної тривоги враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий». Методика включала 7 шкал: самопочуття, активність, настрій, працездатність, зацікавленість до участі, бажання виконувати завдання, впевненість у своїх силах.

Отримані результати дають підстави зробити припущення щодо найбільш вразливих компонент психоемоційної та психофізіологічної сфери респондентів. Так виявилось, що під час звучання сирени ПТ у респондентів погіршується: «самопочуття» низький показник – 90%; «настрій» низький показник – 84%; «працездатність» низький показник – 80%; «активність» низький показник – 76%; «знижується зацікавленість до участі» низький показник – 70%; «впевненість у собі» низький показник – 63%; «знижується бажання виконувати завдання (переходити в укриття)» низький показник – 55% тощо.

Примітним видається той факт, що сигнал ПТ, на жаль, завдає деструктивного впливу більшій половині вибірки респондентів, знижує бажання переходити в укриття. Це дозволяє розгорнути припущення про зниження первинної функції і предметного призначення сигналу ПТ на сьогодні для українців.

Вагомі практичні результати дослідження виявлено за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Зокрема ми спостерігаємо, що реактивна тривожність негативно корелює з усіма шкалами психофізіологічних станів, а це означає, що із збільшенням однієї змінної інша змінна зменшується, тобто вони обернено пов'язані. Іншими словами, зростання показника реактивної тривожності вибірки спричинює зниження настрою ( $r = -.238$ ;  $p \leq .001$ ), самопочуття ( $r = -.236$ ;  $p \leq .001$ ), працездатності ( $r = -.232$ ;  $p \leq .001$ ), активності( $r = -.184$ ;  $p \leq .01$ ), зацікавленості до участі ( $r = -.168$ ;  $p \leq .05$ ), бажання виконувати завдання (переходити в укриття) ( $r = -.164$ ;  $p \leq .05$ ), впевненості у своїх силах респондентів ( $r = -.162$ ;  $p \leq .05$ ) тощо.

Опираючись на отримані кількісні та якісні результати дослідження, проведені кореляції, припускаємо, що звук повітряної тривоги може провокувати астеничний синдром, зокрема у тих громадян, які територіально перебувають в областях України, що піддаються найбільшим ризикам повітряного бомбардування.

**Висновки.** Вплив звуку повітряної тривоги потенційно може бути деструктивним для психоемоційного стану людини; звідси випливає безпелеяційна актуальність дослідження основних психоемоційних симптомів/проявів цього впливу як

об'єктивної підстави формулювання рекомендацій щодо запобігання екологічної шкоди населенню України.

Розроблено і апробовано програму емпіричного дослідження впливу звуку ПТ на психоемоційний стан українців. Шляхом застосування спектрального аналізу звуку ПТ з'ясовано, що найбільш інтенсивним звук є в діапазоні низьких частот (400-600 Гц), що об'єктивно може спричинювати негативне психофізіологічне самопочуття та психоемоційні стани. Діагностовано високий рівень реактивної тривожності вибірки досліджуваних. Встановлено, що реактивна тривожність негативно корелює з усіма шкалами психофізіологічних станів.

Запропонований методичний інструментарій – це лише ілюстрація можливого дослідження впливу ПТ на психоемоційний стан українців, а тому звісно не виключає інваріантності та не обмежує творчий пошук і конструювання психологічних технік та методик подальшого вивчення даної проблеми.

Перспективним видається застосування результатів дослідження впливу звуку ПТ на психоемоційний стан людини в практичній площині задля турботи та збереження ментального здоров'я українців в умовах війни, зокрема щодо тривалості, гучності звучання, просторової локалізації джерела звуку та й загалом розробки альтернативних способів та форм сповіщення тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Васильєва Н. В., Ільїна Н. В. Вплив шуму на показники емоційного стану людини. *Психологічний журнал*. 2014. С. 58–66.
2. Ільїна Н. В. Особливості сприйняття шуму різної інтенсивності та характеру людьми різного віку. *Наукові праці*. 2010. С. 34–42.
3. Ільїна Н. В., Васильєва Н. В. Психологічні аспекти оцінки впливу шуму на здоров'я людини. *Психологічні студії*. 2012. С. 89–92.
4. Козак Л. Особливості суб'єктивного досвіду та емоційної регуляції під час виникнення повітряних тривоги у взаємозв'язку зі стилістикою рухів. *Вісник психології*. 2019. С. 74–78.
5. Перцева Т. В., Гавриш Н. В. Шум та психічне здоров'я людини: сучасний стан проблеми. *Медична психологія*. 2018. С. 33–40.
6. Перцева Т. В., Гавриш Н. В. Вплив шуму на психічне здоров'я людини: ризики та можливості зменшення. *Журнал сучасної психології*. 2019. С. 47–52.
7. Яворський Б. М., Детлаф А. А. Курс фізики : підручник. Київ : Либідь, 2019. 560 с.
8. Якименко Н. А. Психологічні аспекти переживання людиною шумового середовища. *Науковий вісник*. 2017. С. 57–60.
9. Kollmeier B., Brand T., Meyer B., Benesty J., Sondhi M. M. Perception of Speech and Sound. Berlin : Springer, 2008. P. 65.
10. Feyzabadi S., Straube S., Folgheraiter M., Kirchner E. A., Kim S. K., Albiez J. C. Human Force Discrimination during Active Arm Motion for Force

Feedback Design. *IEEE Transactions on Haptics*. 2013. P. 309.

11. Hebel U., Klukas M. Effect of different soundscapes on the perceived restrictiveness of urban public spaces. *Journal of Environmental Psychology*. 2018. P. 278.

12. Hebel U., Weber R. Effects of soundscapes on cognitive performance and mood in public open spaces. *Landscape and Urban Planning*. 2019. P. 296.

13. Kitts S. Noise, stress and annoyance in a primary school. *Education Research*. 2006. P. 134.

14. Kitts S. The Effects of Noise on Children at School: A Review. *Journal of School Health*. 2007. P. 123.

15. Klatte M. The impact of different noise types on cognitive performance in noise-sensitive subjects. *Applied Acoustics*. 2010. P. 96.

16. Koch S. Annoyance and Health-related Quality of Life in a South African Community Exposed to Environmental Noise. *Environmental Research*. 2015. P. 67.

17. Koch S. Environmental Noise Pollution in the United States: Developing an Effective Public Health Response. *Journal of Environmental Health*. 2017. P. 45.

18. Trainor L., Fleming S., Schönhals S. Musical experience and the rehabilitation of neurocognitive and sensory-motor deficits: An overview. *Frontiers in Psychology*. 2015. P. 234.

19. Spectral analysis. URL: <https://audiotoolset.com/ru/spectral-analysis> (дата звернення: 10.09.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 30.08.2025

Стаття прийнята: 10.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ТІЛО ХУДНЕ, А РОЗЛАД РОСТЕ: ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО ВТРУЧАННЯ У ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ

### BODY GETS SLIMMER, BUT DISORDER GROWS: PSYCHOLOGICAL RISKS OF PHARMACOLOGICAL INTERVENTION IN EATING BEHAVIOR

У статті досліджено актуальну тенденцію застосування медикаментозних препаратів нового покоління для лікування ожиріння, таких як Оземпик, Мунджаро, Саксенда. Ці засоби демонструють високу ефективність у зниженні маси тіла завдяки впливу на фізіологічні механізми апетиту, проте вони не усувають психологічних причин патологічної харчової поведінки. Автори наголошують на тому, що зниження ваги є лише видимим результатом, тоді як глибинні проблеми харчової поведінки залишаються невирішеними. У статті акцентується увага на ризиках загострення розладів харчової поведінки (РХП) під час фармакологічної терапії, які проявляються через чотири взаємопов'язані механізми: психологічний (ілюзія контролю та тривога у разі відміни препарату), фізіологічний (повернення ваги після завершення лікування), когнітивний (формування переконання про неспроможність тіла самостійно регулювати вагу) та поведінковий (посилення харчових ритуалів і орторексичних тенденцій). Наведено типові сценарії перебігу таких станів: пацієнти, які постійно бояться припинення прийому; ті, хто після схуднення відчувають відчай через залежність від препарату; ті, хто переходять у жорстку фіксацію на «правильному» харчуванні. Особлива увага приділена ролі психотерапії у процесі супроводу пацієнтів, адже саме вона допомагає відновити контакт із тілом, опрацювати образ тіла та навчитися жити без страху втрати контролю. Обґрунтовано, що медикаментозна терапія ожиріння не може замінити психотерапію, і лише інтегрований підхід (психіатр + психотерапевт + нутриціолог) здатний мінімізувати ризики та сформувати стратегії тривалої стабільності. Зроблено висновок, що без психотерапевтичного супроводу такі препарати хоч і знижують вагу, проте водночас поглиблюють психологічний розлад, створюючи небезпеку для психічного здоров'я пацієнта в довгостроковій перспективі.

**Ключові слова:** харчові розлади, ожиріння, фармакотерапія, Оземпик, орторексія, психотерапія.

The article examines the current trend of using new-generation pharmacological drugs for obesity treatment, such as Ozempic, Mounjaro, and Saxenda. These medications demonstrate high effectiveness in reducing body weight through their impact on physiological appetite-regulating mechanisms, but they do not address the psychological causes of pathological eating behavior. The authors emphasize that weight reduction is only a visible outcome, while the deeper issues of eating disorders remain unresolved. The article highlights the risks of exacerbating eating disorders (EDs) during pharmacological therapy, which manifest through four interconnected mechanisms: psychological (illusion of control and anxiety about drug discontinuation), physiological (weight regain after treatment cessation), cognitive (the belief that the body is incapable of regulating weight independently), and behavioral (the intensification of dietary rituals and orthorexic tendencies). Typical patient scenarios are described: individuals who constantly fear stopping medication; those who, despite weight loss, feel despair due to drug dependence; and those who develop excessive fixation on "healthy eating." Special attention is paid to the role of psychotherapy in supporting patients, as it helps restore contact with the body, reframe body image, and learn to cope without fear of losing control. It is argued that pharmacological treatment of obesity cannot replace psychotherapy, and only an integrated approach (psychiatrist + psychotherapist + nutritionist) can minimize risks and support the development of strategies for long-term stability. The conclusion states that without psychotherapeutic support, such medications may indeed reduce weight but simultaneously deepen psychological disorders, creating risks for patients' mental health in the long-term perspective.

**Key words:** eating disorders, obesity, pharmacotherapy, Ozempic, orthorexia, psychotherapy.

УДК 159.922+316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.33>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Коляса К.В.

здобувач вищої освіти  
Приватне акціонерне товариство  
«Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID ID: 0009-0004-7288-0403

#### Крюкова М.А.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін  
Приватне акціонерне товариство  
«Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID ID: 0000-0002-7447-196X

Ожиріння – одна з найсерйозніших проблем сучасності, яка перетворилась на глобальну епідемію. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), з 1975 року кількість людей з ожирінням у світі зростає утричі. Сьогодні понад 650 мільйонів дорослих та близько 340 мільйонів дітей і підлітків мають ожиріння. Прогнози невтішні: якщо тенденція збережеться, до 2035 року кожна друга доросла людина на планеті матиме надлишкову вагу.

В Україні статистика також є тривожною. Кожна третя доросла людина має надмірну вагу, а близько 20% відповідають критеріям ожиріння. Особливо загрозливою є динаміка серед дітей. За останнє десятиліття кількість підлітків з ожирінням

подвоїлася. Це означає, що проблема виходить далеко за межі медицини й стосується соціальних, культурних та економічних аспектів [1].

Соціальні медіа, реклама та культурний тиск формують уявлення про «ідеальне тіло», яке часто асоціюється з худорлявістю. Люди, які стикаються з ожирінням, відчувають подвійну стигматизацію. З одного боку, фізичний тягар захворювання, з іншого – психологічний тиск з боку суспільства. Це створює ґрунт для пошуку «швидких рішень».

Актуальність дослідження проблеми впливу фармакологічних засобів на харчову поведінку зумовлена стрімким зростанням їхньої популярності у сучасному суспільстві. В умовах високих темпів життя, соціального тиску та ідеалізації

«правильного тіла» люди дедалі частіше шукають швидких та ефективних рішень проблеми зайвої ваги. Саме тому препарати нового покоління, такі як Оземпик, Мунджаро, Саксенда, стали своєрідним символом «простого виходу», який обіцяє швидкі результати без кардинальних змін способу життя.

Однак, попри видиму ефективність, такі методи не забезпечують довгострокової стабільності та не усувають глибинних психологічних причин ожиріння. Вони працюють лише із симптомами, які часто під собою залишають невирішеними ті внутрішні конфлікти, що породжують розлади харчової поведінки. Люди з орторексією, компульсивним переїданням, булімічними чи анорексичними тенденціями часто отримують лише ілюзію контролю, яка з часом трансформується в тривогу, залежність і страх повернення ваги.

Соціально-психологічні фактори також значною мірою впливають на поширення цього явища. Економічна нестабільність, високий рівень стресу, інформаційний тиск медіа та соціальних мереж, ідеалізація худорлявості, особистісні та сімейні кризи – все це створює підґрунтя для зростання попиту на медикаментозні засоби контролю ваги. У таких умовах саме психотерапія, спрямована на роботу з тілесним досвідом, образом «Я», тривогами й поведінковими стратегіями, набуває особливого значення, адже дає змогу працювати не з наслідком, а з коренем проблеми [2, с. 125–126].

Препарати нового покоління для зниження ваги (Оземпик, Мунджаро, Саксенда) сьогодні активно використовуються у медичній практиці. За даними клінічних досліджень, семаглутид дає змогу знизити вагу в середньому на 15%, а тірзепатид – навіть на 20% протягом року лікування. Для багатьох пацієнтів, які роками намагалися схуднути через дієти та фізичні навантаження, це здається проривом.

Проте варто зазначити, що, за даними досліджень Американської асоціації клінічних ендокринологів, до 80% пацієнтів після відміни препарату протягом 12 місяців поступово повертають втрачену вагу. Це означає, що без паралельної зміни способу життя і психологічних установок медикаменти не забезпечують тривалого результату.

Пацієнт, який приймає препарат, часто переносить у нього всю відповідальність за результат. Замість того щоб поступово формувати нові харчові звички, людина вважає: «я худну тільки завдяки лікам». Так формується ілюзія контролю.

У практиці психотерапевтів нерідко зустрічаються випадки, коли пацієнт після кількох місяців лікування починає боятися навіть пропустити ін'єкцію. У нього виникає тривога, порушується сон, з'являється нав'язливе відчуття, що без препарату він втратить контроль над тілом. Так ілюзія перетворюється на психологічну залежність.

Після відміни препарату апетит повертається, і організм прагне відновити «збережену» вагу. Це біологічний механізм, тіло сприймає зниження

маси як загрозу і прагне повернути енергетичний баланс. У пацієнта з попередніми харчовими розладами цей процес супроводжується сильним стресом.

Наприклад, жінка 35 років, яка схудла на 18 кг, після припинення прийому препарату за три місяці повернула майже половину ваги. Це викликало відчуття поразки, посилило негативне ставлення до себе та призвело до повторних епізодів компульсивного переїдання. У результаті замість покращення стану розлад лише загострився [3].

У пацієнтів формуються переконання на кшталт:

- «моє тіло саме не здатне регулювати вагу»;
- «якщо я припиню препарат – я обов'язково розтовстію»;
- «лише медицина може мене врятувати».

Такі думки роблять людину залежною від зовнішніх засобів і підживлюють хибну ідентичність: «я слабкий, я не можу контролювати себе». Цей когнітивний стиль мислення підвищує ризик розвитку депресії та тривожних розладів.

На поведінковому рівні часто проявляється орторексія – нав'язливе прагнення «здорового харчування». Пацієнти ретельно вираховують калорії, уникають «заборонених» страв, ізолюються від соціальних подій, де є їжа.

Наслідком усіх цих механізмів стає зміна щоденної поведінки. Частина пацієнтів створює жорсткі харчові ритуали. Суворе зважування продуктів, уникання «заборонених» страв, багатогодинні обговорення раціону. Інші впадають у крайнощі, надмірні тренування, відмову від соціальних подій, де є їжа, або ізоляцію від близьких. Усе це лише посилює патологічну харчову поведінку й створює ґрунт для поглиблення розладу (рис. 1).

Людина боїться відміни препарату, постійно думає про можливість повернення ваги, живе у стані хронічної тривоги. Пацієнт досягає значних результатів, але відчуває розчарування, оскільки усвідомлює залежність від медикаменту і власну «неспроможність». Людина стає заручником суворих харчових правил, що з часом лише поглиблює орторексичні тенденції [4, с. 77–81].

Застосування фармакологічних засобів під час ожиріння нерідко сприймається пацієнтами як остаточне вирішення проблеми. Проте клінічний досвід свідчить про те, що без психотерапевтичної підтримки людина залишається наодинці з власними страхами, ілюзіями та внутрішніми конфліктами.

Робота психотерапевта спрямована не на вагу як показник, а на внутрішній досвід людини. Фахівець допомагає клієнту зрозуміти, які психологічні чинники запускають порушення харчової поведінки: емоційне переїдання, потреба у компенсації, прагнення до контролю через їжу або тіло. Через психотерапію людина вчиться відчувати власні потреби, відновлює контакт із тілом, формує здорові відносини з їжею та віднаходить альтернативні способи регуляції емоцій.

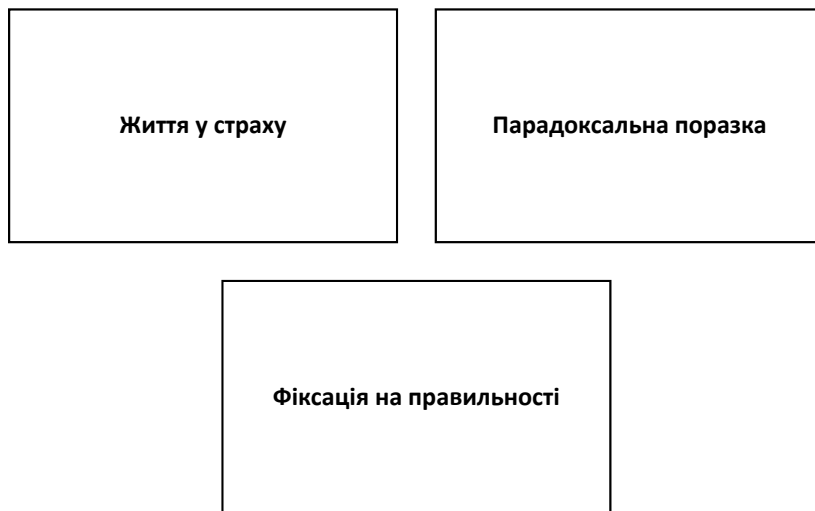


Рис. 1. Типові сценарії пацієнтів

Важливим завданням психотерапевта є робота з образом тіла. Пацієнти часто відчувають, що втрата ваги автоматично означає прийняття себе, однак на практиці це не завжди так. Навіть після схуднення залишаються тривоги, сумніви, відчуття незадоволеності зовнішністю. Психотерапевт допомагає клієнтові подолати когнітивні викривлення, змінити ставлення до власного тіла та вийти за межі «вагового мислення».

Не менш важливим є питання «що буде після препарату». Саме психотерапія дає змогу поступово підготувати людину до можливого завершення медикаментозного лікування та уникнути різкого повернення ваги. Фахівець допомагає виробити стратегію довгострокової стабільності, що ґрунтується на внутрішніх ресурсах, а не на зовнішніх засобах. Жоден препарат не здатен навчити людину слухати власне тіло. Цю роль бере на себе психотерапія [5, с. 215–217].

Сучасна практика лікування ожиріння доводить, що найефективнішими є ті випадки, коли працює команда фахівців (рис. 2). У цій команді психіатр відповідає за призначення та контроль медикаментозної терапії, нутриціолог допомагає сформувати індивідуальний раціон, а психотерапевт супроводжує людину на психологічному рівні.

Така інтеграція дає змогу уникнути вузького погляду на проблему. Якщо фокусуватися лише

на вазі, ризик загострення харчових розладів зростає. Однак якщо одночасно враховувати емоційний стан, харчові звички та тіло як цілісну систему, то лікування стає безпечнішим і результативнішим.

Командний підхід також важливий для профілактики рецидивів. Пацієнт, який бачить, що його підтримує одразу кілька фахівців, має більше ресурсів, щоб долати труднощі, не вдаватися до крайніх форм поведінки й поступово будувати здоровий стиль життя.

У такій моделі лікування ключовим стає не лише короткостроковий ефект зниження ваги, але й формування нової системи стосунків з їжею та власним тілом. Пацієнт поступово навчається розпізнавати справжні сигнали голоду та ситості, розуміти емоційні причини переїдання, знижувати рівень тривоги й напруги без використання їжі як основного інструмента саморегуляції.

Досвід міжнародних клінік показує, що мультидисциплінарні програми знижують рівень рецидивів на 30–40% порівняно з фармакотерапією без психологічного супроводу. Більш того, пацієнти, які проходять таке лікування, демонструють вищий рівень задоволеності життям, кращу соціальну адаптацію та стійкіші результати контролю ваги в довгостроковій перспективі.

Завдяки командному підходу людина перестає бути «заручником ваги» та зовнішніх засобів і посту-

Таблиця 1

**Види психотерапії**

Вид	Опис
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Допомагає змінити деструктивні переконання («моє тіло неспроможне», «без препарату я ніхто») та навчитися здорових стратегій.
Гештальт-терапія	Дає змогу відновити контакт із собою «тут і тепер», досліджувати, як емоції, думки і тілесні відчуття впливають на харчову поведінку. Сприяє розвитку самопідтримки та прийняття тіла.
Психодинамічна терапія	Дає змогу зрозуміти глибинні причини переїдання, часто це емоційні травми, конфлікти, незадоволені потреби.
Тілесно-орієнтована терапія	Повертає контакт з відчуттями голоду та ситості, допомагає «знову відчувати тіло» як ресурс, а не ворога.

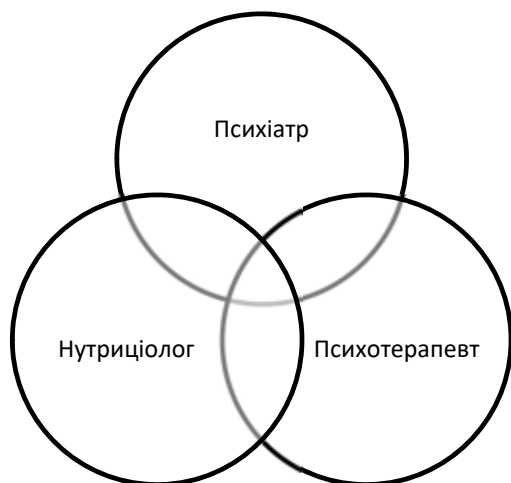


Рис. 2 Командний підхід для лікування

пово повертає собі автономність у прийнятті рішень щодо харчування та турботи про тіло. Це особливо важливо, коли медикаментозна терапія завершується і пацієнтові необхідно зберегти досягнуті результати без залежності від препарату [6, с. 94–96].

Сьогодні медицина не стоїть на місці. Якщо ще кілька років тому головним проривом було створення препаратів, що блокують відчуття голоду, то тепер з'являються ще більш складні засоби – подвійні й навіть потрійні агоністи. Вони працюють відразу з кількома механізмами організму, допомагаючи людині не просто тимчасово втратити кілограми, а довше утримувати результат. Це дає надію, що майбутнє фармакології буде більш стабільним і безпечним.

Друга важлива перспектива – поєднання ліків з цифровими технологіями. Уявіть, що ви робите ін'єкцію препарату, а ваш мобільний застосунок паралельно відстежує, що ви їсте, скільки рухаєтесь і як почуваетесь. Лікар у цей час бачить дані й може вчасно допомогти, якщо є ризик зриву чи побічних реакцій. Це робить лікування не тільки ефективним, але й більш персоналізованим.

Ще одна надія – індивідуалізована медицина. Кожне тіло унікальне, і універсальної таблетки від ожиріння не існує. Вже зараз учені шукають способи, як враховувати генетику, гормони, психологічні особливості й навіть стиль життя пацієнта. Такий підхід дає шанс, що терапія буде підлаштована саме під конкретну людину, а не під «середній» випадок.

Однак поряд із перспективами є серйозні обмеження. Перше – це вартість. Більшість нових препаратів коштує дорого, і далеко не кожен може дозволити собі тривале лікування. Для когось це може бути разовий курс, після якого вага повернеться, і тоді з'являється розчарування.

Друге обмеження: ми ще мало знаємо про тривалі наслідки. Є результати на рік чи два, але що буде через п'ять або десять років? Чи не з'являться нові ризики для здоров'я? Це питання поки що відкрите.

Третє – психологічна залежність. Дуже часто люди починають відчувати, що саме препарат дає їм контроль над тілом. Вони бояться, що без нього не впорайуться, і ця тривога поступово перетворюється на залежність. У результаті тіло худне, але розлад лише поглиблюється.

Отже, перспективи великі, але й ризики не менш серйозні. Саме тому фармакологію важливо поєднувати з психотерапією та підтримкою спеціалістів. Тільки так можна досягти справжніх змін, які не зникнуть після закінчення курсу препарату [7].

Сучасні фармакологічні препарати нового покоління, такі як Оземпик, Мунджаро, Саксенда, безсумнівно, відкрили нові можливості у лікуванні ожиріння, адже вони демонструють високу ефективність у зниженні маси тіла. Водночас отримані результати мають обмежений характер, оскільки не зачіпають глибинних психологічних причин патологічної харчової поведінки. Медикаменти працюють із симптомами – апетитом і вагою, але не змінюють когнітивні установки, емоційні механізми чи поведінкові патерни, що запускають і підтримують розлад.

Аналіз свідчить про те, що саме ці «незримі» чинники становлять найбільшу загрозу: після відміни препарату пацієнти часто стикаються з тривогою, ілюзією втрати контролю, посиленням орторексичних тенденцій чи поверненням ваги. У такій ситуації медикаментозна терапія ризикує не лише не розв'язати проблему, але й поглибити психологічний розлад.

Найбільш ефективним підходом є поєднання фармакології з психотерапевтичною підтримкою та командною роботою кількох фахівців. Психіатр, нутриціолог і психотерапевт у взаємодії створюють умови для безпечного та стабільного зниження ваги, допомагають людині сформувати здорові відносини з їжею та тілом, а головне, запобігають розвитку залежності від медикаментів і поверненню до патологічної харчової поведінки.

Сучасні підходи до лікування ожиріння визнають, що кожна людина унікальна. Індивідуалізація терапії є критично важливою: врахування генетичних, гормональних, психологічних та соціальних факторів дає змогу розробити максимально ефективний і безпечний план лікування. Використання цифрових технологій для моніторингу харчової поведінки та фізичної активності разом з медикаментозною терапією підвищує точність контролю процесу та забезпечує персоналізовану підтримку.

Таким чином, головна ідея дослідження полягає в тому, що фармакологічні засоби можуть бути корисним інструментом у боротьбі з ожирінням, проте лише в комплексі з психотерапією та психоедукацією вони здатні забезпечити тривалу стабільність і реальне покращення психічного здоров'я пацієнта.

У перспективі саме такий підхід може стати стандартом лікування ожиріння, де медичні, психологічні та соціальні компоненти працюють у синер-

гії, забезпечуючи пацієнтові не тільки зниження ваги, але й якісне покращення життя, психологічну стійкість і здатність адаптуватися до життєвих змін без шкоди для здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. BBC News Україна. До 2035 року половина людей страждатиме від надмірної ваги. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-64839683>.

2. Антонова З., Ханецька Н. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 125–131.

3. Беба Ю. Заїсти проблему. Що таке розлади харчової поведінки й чим вони небезпечні. *The Village Україна*. 2021. 16 лип. URL: <https://www.village.com.ua/village/food/healthy-food/313873-scho-take-rozladi-harchovoyi-povedinki>.

4. Мудрик А. Психологія залежної поведінки: навчальний. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

5. The 2nd International scientific and practical conference "Scientific research: modern challenges and future prospects" (September 23–25, 2024). MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. 409 p.

6. Щепін С., Артемьев М., Антоненко О. Сучасні аспекти профілактики ожиріння. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 12. С. 92–97.

7. Щепін С., Артемьев М., Антоненко О. Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. *НейроNEWS*. 2021. Вип. 1 (122). С. 46–50.

Стаття надійшла у редакцію: 26.09.2025

Стаття прийнята: 09.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## THE CONNECTION BETWEEN RESENTMENT, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FORGIVENESS IN INTERPERSONAL INTERACTION

### ЗВ'ЯЗОК ОБРАЗИ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ ТА ПРОЩЕННЯ В МІЖСОБОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ

*The article presents the results of a theoretical and empirical study of the peculiarities of the relationship between resentment, psychological resilience, and forgiveness in interpersonal interaction. The following research methods were used: the author's research questionnaire "Diagnostics of Attitudes Toward Forgiveness, Life and Military and Political Events"; the questionnaire "Scale of Deep Readiness for Forgiveness"; the methodology "Decision to Forgive Scale"; the methodology "Emotional Forgiveness Scale"; the methodology "Diagnostics of Interpersonal Unforgiveness in Close Relationships"; the author's methodology "Diagnostics of Psychological Resilience of Personality". The article presents the results of an empirical study involving 938 people, including the following target groups: male and female civilians, wives of active combatants, and internally displaced women. It is found that stronger negative correlations between resentment and psychological resilience are present in internally displaced women and wives of active combatants compared to other groups of respondents. The study revealed pronounced significant positive correlations between psychological resilience and emotional forgiveness. It was found that a particularly strong positive significant relationship between resentment and the desire for revenge is present in civilian men and internally displaced women. In all four groups of respondents, there were clearly expressed significant inverse correlations of resentment with emotional forgiveness. The more resentment is expressed by internally displaced women, wives of active combatants, civilian women, and civilian men, the less psychological resilience is expressed. In all four groups of respondents, there were clearly expressed significant positive correlations between psychological resilience and emotional forgiveness. The less resentment is expressed by civilian women, internally displaced women, wives of active combatants, and civilian men, the more they are characterized by readiness to forgive the situation and emotional forgiveness. In civilian women, internally displaced women, and wives of active combatants, there are clearly expressed significant inverse correlations between resentment and readiness for self-forgiveness, readiness for forgiveness of another in interpersonal interaction, and forgiveness by decision.*

**Key words:** *resentment, forgiveness, emotional forgiveness, forgiveness by decision, readiness to forgive, psychological resilience, desire for revenge.*

*У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей зв'язку образи, психологічної пружності та прощення в міжособовій взаємодії. Застосовано такі методи дослідження, як авторська дослідницька анкета «Діагностика ставлення до прощення, життя і воєнно-політичних подій»; опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення»; методика «Шкала рішення пробачити»; методика «Шкала емоційного прощення»; методика «Діагностика міжособового непростення в близьких стосунках»; авторська методика «Діагностика психологічної пружності особистості». Наведено результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь 938 осіб, серед яких були такі цільові групи: цивільні особи чоловічої та жіночої статі, дружини активних учасників бойових дій, внутрішньо переміщені жінки. Встановлено, що сильніші негативні кореляційні зв'язки образи з психологічною пружністю наявні у внутрішньо переміщених жінок та дружин активних учасників бойових дій, порівняно з іншими групами респондентів. Виявлено явну виражені значущі позитивні кореляційні зв'язки психологічної пружності з емоційним прощенням. Виявлено, що особливо сильно виражений позитивний значущий зв'язок образи з прагненням до помсти наявний у цивільних чоловіків та внутрішньо переміщених жінок. В усіх чотирьох групах респондентів виявлено явну виражені значущі зворотні кореляційні зв'язки образи з емоційним прощенням. Чим більшою мірою у внутрішньо переміщених жінок, дружин активних учасників бойових дій, цивільних жінок, цивільних чоловіків виражена образа, тим меншою мірою у них виражена психологічна пружність. В усіх чотирьох групах респондентів виявлено явну виражені значущі позитивні кореляційні зв'язки психологічної пружності з емоційним прощенням. Чим меншою мірою у цивільних жінок, внутрішньо переміщених жінок, дружин активних учасників бойових дій виявлено явну виражені значущі зворотні кореляційні зв'язки образи з готовністю до самопрощення, готовністю до прощення іншого в міжособовій взаємодії і прощенням за рішенням.*

**Ключові слова:** *образя, прощення, емоційне прощення, прощення за рішенням, готовність до прощення, психологічна пружність, прагнення до помсти.*

УДК 159.9.072:316.62

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.34>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Kravchuk S.L.**

Doctor of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Psychodiagnosics and Clinical  
Psychology  
Taras Shevchenko National University  
of Kyiv

ORCID ID: 0000-0002-6951-1912

**Problem statement.** Interest in the issues of forgiveness in interpersonal interactions and resentment is growing due to aspects of improving the quality of life, in particular personal and family, as well as psychological well-being.

Many people face significant challenges, including depression, anxiety, aggression, cognitive impairment, isolation, and insomnia.

Our consideration of forgiveness does not extend to crimes against humanity and other serious crimes that require just punishment.

Forgiveness in interpersonal interactions has gained particular importance due to its positive correlation with psychological well-being [4; 26; 40; 43].

The problem of the relationship between resentment and forgiveness has attracted the attention of researchers, especially in the context of psychological resilience and psychotherapeutic practice. Certain psychotherapeutic approaches demonstrate the benefits of forgiveness in interpersonal interaction, such as acceptance and responsibility therapy, which focuses on trauma. Some psychotherapeutic approaches focus directly on promoting forgiveness [3; 13; 18].

Over time, the pain caused by a situational insult can ease or intensify, which determines the level of life satisfaction [31].

Studying the characteristics of resentment is an important source of understanding the processes of forgiveness and unforgiveness. Determining the specifics of the relationship between resentment, readiness for forgiveness, and psychological resilience is an essential source of understanding psychological well-being.

**The purpose of the article:** determining the characteristics of the relationship between resentment, forgiveness in interpersonal interaction, and psychological resilience.

**Presentation of the main research material.** There are very different views among scholars on the conceptualization of forgiveness.

Scholars R. Enright, E. Gassin, C. Wu [15], T. Baskin, R. Enright [7], E. Worthington, N. Wade [43], S. Freedman, T. Zarifkar [18] suggest that forgiveness is distinct from certain other related constructs, such as pardon, indulgence, apology, forgetting, or reconciliation.

Forgiveness does not necessarily mean reconciliation, trust, or release [14].

Forgiveness is characterized by a prosocial change in motivation, in which a person's behavior is conditioned by the presence of suppression of destructive motivation [24]. According to M. McCullough and his colleagues [25], forgiveness is a set of motivational changes that make a person, first, less motivated to take revenge against a partner who violates the relationship; second, less motivated to maintain alienation from the offender; and third, more motivated to reconcile and benevolently treat the offender, despite his or her abusive actions.

Forgiveness without necessarily forgetting or justifying the offense involves intentionally changing how the victim thinks, feels, and acts toward the offender [34]. Forgiveness is defined as the willingness to give up just resentment, condemnation, or revenge against an offender [38].

Some scholars define forgiveness as a state caused by the psychological process of liberation from resentment, negative thoughts, in particular condemnation of the transgression, and replacing them with positive emotions and thoughts [8]. Forgiveness is a conscious decision by an individual to let go of negative emotions and the desire for revenge [16]. L. Thompson and colleagues [39] defined forgiveness as the release of negative attitudes towards the offender. Forgiveness is an internal act of renouncing anger, resentment, and the desire for revenge against the offender [6].

Researcher F. Hidalgo [20] suggests that forgiveness is defined as the willingness to give up one's right to be offended, to hold negative judgments, and to behave indifferently toward the offender. In forgiveness, a person overcomes negative affect, harsh judgments, and negative behavior toward the person who caused the offense, and replaces them with more positive emotions, positive thoughts, and positive behavior [35].

S. Amaya [5] views forgiveness as a process of emotional change and overcoming resentment.

Forgiveness involves the willingness to see the resentment and the offender in a broader context, as well as the release of negative emotions such as anger, hatred, sadness, resentment, etc. [40; 43]. J. North [30] believes that forgiveness should be viewed as overcoming negative effects and judgments about the offender.

In general, it can be stated that forgiveness is usually associated by researchers with a decrease in motivation for avoidance, vengeful behavior, and an increase in motivation for benevolent behavior towards the offender. It is advisable to consider forgiveness as a dynamic process that occurs in the context of social interaction.

According to the scientist R. Enright [14], for forgiveness there must be an awareness of actual or, sometimes even, illusory insult, damage, pain. N. Verbin [41] notes that forgiveness is impossible if the victim does not experience humiliation and insults – due to both excessively low self-esteem and excessively high.

It is necessary to distinguish between situational resentment as a state and resentment as a stable personality trait.

A. Buss, A. Durkee [9] define resentment as envy and hatred towards others for real and imagined actions. For some scholars, resentment represents hostile vengeful moods [19; 29]. Other researchers understand resentment as a form of anger that does not necessarily include a motivation for revenge [22]; the experience of resentment appears as a factor of adaptability [2].

At the same time, some researchers consider resentment as a form of emotional protest in response to the wrongness of an act and to confirm the moral significance of the victim [21]. Resentment is also defined as an infantile reaction of an individual or an entire social group to allegedly unfair treatment by significant others, to their action or inaction in response to neglect and humiliation [1].

In the process of forgiveness, the emotional trauma that arose as a result of the offense tends to be appropriately transformed [27]. In our opinion, the offense should be considered as a negative emotional state, experienced as injustice and helplessness, arising from the inconsistency of expectations and the actual behavior of the subjects of interaction, in situations that have personal significance.

Offensiveness as a stable personality trait is characterized by a tendency to experience offense even in situations with minimal inconsistency of expectations and the offender's actual behavior. Unlike situational offense, offensiveness as a personality trait has a more significant impact on interpersonal relationships.

Our empirical study was conducted during 2023–2025. Our empirical study involved male civilians (226 males: 119 young and 107 middle-aged); female civilians (372 females: 198 young and 174 middle-aged); wives of active combatants (114 females: 58 young and 56 middle-aged); and female internally displaced persons (226 females: 117 young and 109 middle-aged).

We used the following research methods: 1) the author's research questionnaire "Diagnostics of Attitudes Toward Forgiveness, Life, and Military and Political Events"; 2) the questionnaire "Scale of Deep Readiness

for Forgiveness" (Thompson et al., 2005); 3) the methodology "Decision to Forgive Scale" (Davis et al., 2015); 4) the Emotional Forgiveness Scale (Worthington et al., 2007); 5) the methodology "Diagnosis of interpersonal unforgiveness in close relationships" (McCullough et al., 1998); 6) the author's methodology "Diagnostics of Psychological Resilience of Personality".

Based on the correlation analysis using Spearman's correlation coefficient, we identified the peculiarities of the relationship between resentment and psychological resilience, the decision to forgive, emotional forgiveness, readiness for self-forgiveness, forgiveness of others in interpersonal interaction, and forgiveness of the situation in civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women. The results are presented in Table 1.

Internally displaced women, wives of active combatants, civilian women, and civilian men showed clearly expressed significant negative correlations of psychological resilience with resentment (respectively,  $p$  ranged from -0,31 to -0,50,  $p < 0,01$ ), which indicate that the more resentment they have, the less psychological resilience they have. Such correlations are stronger among internally displaced women and wives of active combatants compared to other groups of respondents.

At the same time, clearly expressed significant positive correlations between psychological resilience and emotional forgiveness were found in all four groups of respondents (respectively  $p$  ranging from 0,30 to 0,33,  $p < 0,01$ ) (see Table 2).

Psychological resilience is a dynamic construct that changes in response to contextual changes.

In our opinion, psychological resilience should be considered as an integrative property of the individ-

Table 1

**Correlation analysis: the connection between resentment and psychological resilience and forgiveness**

Indicators	Civilian men	Civilian women	Wives of active combatants	Internally displaced women
Willingness to forgive oneself	-0,227*	-0,341**	-0,336**	-0,317**
Willingness to forgive another in interpersonal interactions	-0,201*	-0,362**	-0,318**	-0,305**
Willingness to forgive the situation	-0,323**	-0,349**	-0,329**	-0,332**
Forgiveness by decision	-0,241*	-0,358**	-0,331**	-0,347**
Emotional forgiveness	-0,328**	-0,402**	-0,413**	-0,442**
Psychological resilience	-0,307**	-0,353**	-0,438**	-0,502**
The desire for revenge	0,673**	0,453**	0,299**	0,543**

Note: \* – significance level  $p < 0,05$ ; \*\* – significance level  $p < 0,01$ .

Table 2

**Correlation analysis: the relationship between psychological resilience and decisional and emotional forgiveness**

Indicators	Civilian men	Civilian women	Wives of active combatants	Internally displaced women
Forgiveness by decision	0,199*	0,283*	0,261*	0,224*
Emotional forgiveness	0,304**	0,312**	0,329**	0,332**

Note: \* – significance level  $p < 0,05$ ; \*\* – significance level  $p < 0,01$ .

ual, which is manifested in the ability to maintain a stable level of psychological and physical functioning in critical situations, to overcome such situations without persistent disorders, and to successfully adapt to adverse changes.

In civilian women, internally displaced women, wives of active combatants, and civilian men, clearly expressed significant inverse correlations between resentment and willingness to forgive the situation were found (respectively  $p$  ranging from  $-0,32$  to  $-0,35$ ,  $p < 0,01$ ).

In the three groups of respondents – civilian women, internally displaced women, and wives of active combatants – there were clearly expressed significant inverse correlations of resentment with readiness for self-forgiveness (respectively,  $p$  ranged from  $-0,32$  to  $-0,34$ ,  $p < 0,01$ ), readiness to forgive another in interpersonal interaction (respectively,  $p$  ranges from  $-0,31$  to  $-0,36$ ,  $p < 0,01$ ) and forgiveness by decision (respectively,  $p$  ranges from  $-0,33$  to  $-0,36$ ,  $p < 0,01$ ).

Significant negative correlations between resentment and emotional forgiveness are most pronounced (see Table 1). In internally displaced women, wives of active combatants, civilian women, and civilian men, there were clearly expressed significant inverse correlations of resentment with emotional forgiveness (respectively,  $p$  ranged from  $-0,33$  to  $-0,44$ ,  $p < 0,01$ ).

In our opinion, by distinguishing between decisional forgiveness and emotional forgiveness, researchers emphasize the different roles of emotions and cognitions in these processes.

Decisional forgiveness is viewed by scholars as an act of will and an intentional choice. Forgiveness by decision refers to the behavioral intention to eliminate revenge [42] or to resume behavior to maintain the relationship while maintaining a personal dislike of the offender [11; 25].

Decisional forgiveness is also seen as the cognitive release of resentment, bitterness, and the need for revenge and includes an intellectual dimension [17] and modifies a person's intentions about their behavior toward the offender, including the motivation for revenge and avoidance [16]. Decisional forgiveness controls people's behavioral intentions, while emotional forgiveness replaces negative, unrelenting emotions with positive, other-oriented emotions [12]. Forgiveness by decision is defined by scholars as a statement of behavioral intentions aimed at reducing negative behavior and, if possible and appropriate, restoring positive behavior toward the offender. Nevertheless, even when making a sincere decision to forgive, a person may still feel emotionally unrelenting, such as angry, outraged, and resentful. Some researchers point out that forgiveness by decision, while it may reduce hostility and lead to reconciliation, does not necessarily reduce stress responses [42].

Emotional forgiveness is mainly viewed by scholars as the replacement of negative emotions with positive ones, such as empathy, love, and compassion

[42]. Emotional forgiveness is characterized by an emotional intrapersonal process that results in the replacement of negative, unrelenting emotions with more positive, other-oriented ones [43].

Emotional forgiveness involves rethinking the offensive event. A key characteristic of emotional forgiveness is the replacement of negative emotional experiences with positive ones towards the offender.

Our study also found that in all four groups of respondents, resentment is significantly positively related to the desire for revenge (respectively,  $p$  ranges from  $0,30$  to  $0,67$ ,  $p < 0,01$ ). This positive significant relationship is especially pronounced among civilian men ( $p = 0,67$ ,  $p < 0,01$ ) and internally displaced women ( $p = 0,54$ ,  $p < 0,01$ ) (see Table 1).

Resentment can cause distrust and alienation. Foreign studies emphasize that insults most often lead to distancing and minimizing contact with the offender.

Although resentment is not always toxic, it can transform into intense anger and hostility. A stronger resentment can lead to a desire to take revenge and punish the person responsible for the offense. It has been found that often even close people in a situation of resentment contribute to the escalation of aggression and violence [23]. The offended person has a pronounced social isolation and revenge attitude, which contribute to the preservation of resentment and prevent forgiveness [36].

When a person forgives, he or she renounces the offense and stops letting the past offense influence his or her attitude toward the offending person. It takes courage to get rid of the intense resentment caused by an injustice [28]. Forgiveness allows us to get rid of resentment and hatred [37]. Once the hurt is removed, forgiveness can follow [33].

The ability to forgive yourself for past hurts can lead to a decrease in shame and guilt, and can increase kindness and compassion for yourself [10].

Some studies have shown that resentment usually persists until complete forgiveness, which may never occur [32]. It can be assumed that forgiveness is characterized by its own specific mechanisms.

According to our research, the more pronounced the level of resentment, the stronger the individual desire for revenge, and the lower the level of readiness to forgive. In our opinion, a decrease in resentment and the desire for revenge will increase the motivation to forgive. Emotional forgiveness is positively and significantly associated with psychological resilience, as well as with the individual's ability to overcome resentment and revenge.

#### **Conclusions from the conducted research.**

Thus, in different groups of respondents, differences were found in the structure of correlations between resentment and psychological resilience, the desire for revenge, forgiveness by decision, emotional forgiveness, readiness for self-forgiveness, readiness for forgiveness of another, and readiness for forgiveness of the situation.

The more resentment is expressed by internally displaced women, wives of active combatants, civilian women, and civilian men, the less psychological resilience they have. Stronger negative correlations between resentment and psychological resilience are observed among internally displaced women and wives of active combatants compared to other groups of respondents.

In all four groups of respondents, there are clearly expressed significant positive correlations between psychological resilience and emotional forgiveness.

The less resentment civilian women, internally displaced women, wives of active combatants, and civilian men have, the more they are characterized by readiness to forgive the situation and emotional forgiveness.

In all four groups of respondents, resentment is significantly positively associated with the desire for revenge. This positive significant relationship is especially pronounced in civilian men and internally displaced women.

In the future, we plan to continue researching the psychological factors of emotional forgiveness and forgiveness by decision.

#### BIBLIOGRAPHY:

1. Гарькавець С.О., Яковенко С.І. Особливості виникнення та прояви образи на різних етапах онтогенезу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2015. Вип. 3 (38). С. 105–116.
2. Свєртілова Н.В. Переживання образи як чинник адаптивності. *Наука і освіта*. 2014. Вип. 11. С. 145–149.
3. Akhtar S., Barlow J. Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2018. Vol. 19 (1). P. 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>.
4. Allemand M., Olaru G. Responses to interpersonal transgressions from early adulthood to old age. *Psychology and Aging*. 2021. Vol. 36 (6). P. 718–729.
5. Amaya S. Forgiving as Emotional Distancing Acknowledgment. *Social Philosophy & Policy*. 2019. Vol. 36 (1). P. 6–26. <https://doi.org/10.1017/S0265052519000311>.
6. Aquino K., Tripp T. M., Bies R. J. How employees respond to personal offense: the effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86. P. 52–59. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>.
7. Baskin T.W., Enright R. D. Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling & Development*. 2004. Vol. 82 (1). P. 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>.
8. Bies R.J., Barclay L.J., Tripp T.M., & Aquino K. A systems perspective on forgiveness in organizations. *The Academy of Management Annals*. 2016. Vol. 10 (1). P. 245–318.
9. Buss A., Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1957. Vol. 21. P. 343–349.
10. Cornish M.A., Wade N.G. A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*. 2015. Vol. 93 (1). P. 96–104. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x>.
11. Davis D.E., Hook J.N., Van Tongeren D.R., DeBlaere C., Rice K.G., & Worthington E.L. Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. Vol. 62. P. 280–288.
12. Denton R. The healing power of just forgiveness, without excusing injustice. *HTS Teologiese Studies*. 2016. Vol. 72(4). Article e3265. <https://doi.org/10.1402/hts.v72i4.3265>.
13. Enright R.D., Fitzgibbons R. Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, D. C.: American Psychological Association, 2014. 358 p. <https://doi.org/10.1037/14526-000>.
14. Enright R.D. Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 287 p.
15. Enright R.D., Gassin E.A., Wu C.R. Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*. 1992. Vol. 21. P. 99–114.
16. Exline J.J. Anger toward god and divine forgiveness. In E. L. Worthington, N. G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 117–127). Abingdon: Routledge, 2020. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-12>.
17. Fitzgibbons R.P. The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1986. Vol. 23 (4). P. 629–633. <https://doi.org/10.1037/h0085667>.
18. Freedman S., Zarifkar T. The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: what therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*. 2016. Vol. 3. P. 45–58. <https://doi.org/10.1037/scp0000087>.
19. Garrard E., McNaughton D. In Defense of Unconditional Forgiveness. *Proceedings of the Aristotelian Society*. 2003. Vol. 103 (1). P. 39–60.
20. Hidalgo F. Actualization and internalizing the nature of forgiveness using forgiveness flexibility scale. *Dialogica*. 2018. Vol. 15 (2). P. 8–17.
21. Hieronymi P. Articulating an Uncompromising Forgiveness. *Philosophy and Phenomenological Research*. 2001. Vol. 62 (3). P. 529–555.
22. Holmgren M.R. Forgiveness and Retribution: Responding to Wrongdoing. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. 112 p.
23. Kelty S., Hall G., & Watt B. D. You have to hit some people! Measurement and criminogenic nature of violent sentiments in Australia. *Psychiatry, Psychology, and Law*. 2011. Vol. 18. P. 15–32.
24. McCullough M.E. Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct. San Francisco: Jossey-Bass, 2008. 298 p.
25. McCullough M.E., Kurzban R., Tabak B.A. Cognitive systems for revenge and forgiveness. *The Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36 (1). P. 1–15. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11002160>.
26. McCullough M.E., Rachal K.C., Sandage S.J., Worthington E.L., Brown S.W., Hight T.L. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration

- and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75. P. 1586–1603.
27. Meneses C.W., Greenberg L.S. Forgiveness and letting go in emotion-focused therapy. American Psychological Association, 2019. 248 p. <https://doi.org/10.1037/0000144-000>.
28. Morris H. Murphy on forgiveness. *Criminal Justice Ethics*. 1988. Vol. 7. P. 15–19.
29. Murphy J. Punishment and the Moral Emotions: Essays in Law, Morality, and Religion. New York: Oxford University Press, 2012. 322 p.
30. North J. Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*. 1987. Vol. 6. P. 449–508. <https://doi.org/10.1017/S003181910003905X>.
31. Randall G.K., Bishop A.J. Forgotten variables and older men in custody: Negative childhood events, forgiveness, and religiosity. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2022. Vol. 94 (1). P. 74–92. <https://doi.org/10.1177/00914150211031892>.
32. Rapske D., Boon S., Alibhai A., Kheong M. Not Forgiven, Not Forgotten: An Investigation of Unforgiven Interpersonal Offenses. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2010. Vol. 29. P. 1100–1130.
33. Roadevin C. An Account of Earned Forgiveness through Apology. *Philosophia*. 2017. Vol. 45. P. 1785–1802.
34. Roberts-Cady S. Justice and Forgiveness. *Philosophy Today*. 2003. Vol. 47 (3). P. 293–304.
35. Sandage S.J., Worthington E.L. Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*. 2010. Vol. 32 (1). P. 35–57.
36. Stackhouse M.R., Ross R.J., Boon S.D. The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 94. P. 337–341.
37. Swickert R., Robertson S., Baird D. Age moderates the mediational role of empathy in the association between gender and forgiveness. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2016. Vol. 35 (3). P. 354–360.
38. Takada N., Ohbuchi K. True and hollow forgiveness, forgiveness motives, and conflict resolution. *International Journal of Conflict Management*. 2013. Vol. 24. P. 184–200.
39. Thompson L.Y., Snyder C.R., Hoffman L., Michael S. T., Rasmussen H.N., Billings L.S., Heinze L., Neufeld J.E., Shorey H.S., Roberts J.C., Roberts D.E. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73 (2). P. 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>.
40. VanderWeele T.J. Is Forgiveness a Public Health Issue? *American Journal of Public Health*. 2018. Vol. 108 (2). P. 189–190.
41. Verbin N. What is forgiveness? In M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington (Eds.), *A Journey through Forgiveness* (pp. 3–10). Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010.
42. Worthington E.L., Hook J.N., Utsey S.O., Williams J.K., & Neil R.L. Decisional and emotional forgiveness. Washington, DC, 2007. 39 p.
43. Worthington E.L., Wade N.G. Handbook of Forgiveness. Abingdon: Routledge, 2020. 312 p.

Стаття надійшла у редакцію: 04.09.2025

Стаття прийнята: 12.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСТЕОРЕТИЧНОЇ МОДЕЛІ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ ТА ТЕОРІЇ ЗАПЛАНОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗАХОДІВ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПОВЕРТАТИСЯ З-ЗА КОРДОНУ

### USING THE TRANSTHEORETICAL MODEL OF BEHAVIOR CHANGE AND THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR TO PREPARE MEASURES TO INCREASE UKRAINIANS' READINESS TO RETURN FROM ABROAD

У контексті повномасштабної війни та триваючої переконфігурації українського суспільства перспектива масштабного повернення мігрантів стає центральною темою академічної дискусії та державної політики. Водночас невизначеність із безпекою, перервані кар'єрні траєкторії, ослаблені соціальні зв'язки та інституційні вузькі місця обмежують як наміри повернення, так і успішну реінтеграцію. Стаття пропонує соціологічно-поведінковий огляд можливих змін задля повернення українців, які виїхали під час війни, інтегруючи Транстеоретичну модель зміни поведінки (ТТМ) і Теорію запланованої поведінки (ТЗП). Побудовано відповідність між етапами готовності (від прекогнітивної до підтримання) та когнітивно-соціальними детермінантами (ставлення, суб'єктивні норми, сприйнятливий поведінковий контроль) з виокремленням ностальгії як керованого емоційного механізму, що посилює відчуття приналежності, тяглість ідентичності та самоефективності. Розглянуто, як медіанаративи, політичні сигнали та повсякденні взаємодії формують очікування; як структурні умови – безпека, житло, ринок праці, публічні сервіси, інституційна довіра – модерують ефекти інтервенцій; і як гендер, опіка над дітьми/родичами, інвалідність та регіональний контекст медіують бар'єри й ресурси. На основі синтезу запропоновано портфель етапно-специфічних рішень: низькопорогова інформація та ідентичнісно-підтримувальні комунікації на ранніх етапах; персоналізовані інструменти «плану повернення», менторство, підбір роботи та керування стимулами – на етапах підготовки/дії; локальні Welcome-центри, сервіси працевлаштування й інтеграції та лонгитюдний супровід – на етапі підтримання. Також подано метрики та дизайн оцінювання для моніторингу намірів і результатів у часі. Поєднуючи поведінкові інсайти з інституційними важелями, стаття окреслює дорожню карту підвищення ймовірності сталого повернення та соціальної згуртованості.

**Ключові слова:** повернення, репатріація, українські біженці, Транстеоретична модель, Теорія запланованої поведінки, ностальгія, поведінкова публічна політика, соціальна

інтеграція, сприйнятливий поведінковий контроль, суб'єктивні норми, оцінювання, Україна, біженці, репатріанти.

In the context of full-scale war and the ongoing reconfiguration of Ukrainian society, the prospect of large-scale return migration has become a strategic focus of academic inquiry and public policy. Yet uncertainty about security, disrupted livelihoods, weakened social ties, and institutional bottlenecks constrain both intentions to return and successful reintegration. This article offers a sociological and behavioral overview of possible changes for returning among displaced Ukrainians, integrating the Transtheoretical Model of behavior change (TTM) with the Theory of Planned Behavior (TPB). It maps readiness stages (from pre-contemplation to maintenance) onto cognitive-social determinants (attitudes, subjective norms, perceived behavioral control), foregrounding nostalgia as a mobilizable emotional mechanism that strengthens belonging, identity continuity, and self-efficacy. The discussion examines how media narratives, policy signals, and everyday interactions shape expectations; how structural conditions – security, housing, labor markets, public services, and institutional trust – moderate intervention effects; and how gender, caregiving responsibilities, disability, and regional context mediate barriers and supports. The article synthesizes these insights into a portfolio of stage-specific measures: low-threshold information and identity-affirming communication at early stages; personalized “return-plan” tools, mentoring, job-matching, and stimulus control at preparation/action; and local Welcome-Home hubs, employment and integration services, and longitudinal follow-up at maintenance. It also proposes metrics and an evaluation design for tracking intentions and outcomes over time. By coupling behavioral insights with institutional levers, the article outlines a roadmap for increasing the likelihood of sustainable return and social cohesion.

**Key words:** return migration, repatriation, Ukrainian refugees, Transtheoretical Model, Theory of Planned Behavior, nostalgia, behavioral public policy, social integration, perceived behavioral control, subjective norms, evaluation, Ukraine, refugees, repatriants.

УДК 316.6:355.1-057.36(477)  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.35>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Кутюк В.М.**

аспірант

Приватна установа «Університет

«Київська школа економіки»

ORCID ID: 0009-0009-3582-7749

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у лютому 2022 року спричинило найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни, змусивши мільйони українців шукати притулку за кордоном. Хоча значна частина з них прагне повернутися додому, рішення про репатріацію є надзвичайно складним, обтяженим безпечними ризиками, економічною невизначеністю,

психологічними травмами та викликами адаптації у нових країнах. Розуміння та ефективний вплив на готовність до повернення вимагає глибокого соціально-психологічного аналізу та застосування перевірених моделей зміни поведінки. У статті запропоновано рамку інтеграції Транстеоретичної моделі зміни поведінки (ТТМ) Джеймса О. Прохазки та Вейна Ф. Велісера (1997) та Теорії запла-

нованої поведінки (ТЗП) Іцека Аджзена (2012) для розроблення обґрунтованих інтервенцій, спрямованих на підвищення готовності українців до повернення з-за кордону. Особлива увага приділена ролі ностальгії (туги за домом) як потужного емоційного та мотиваційного фактора у цьому процесі.

### 1. Теоретичні основи аналізу поведінкових змін

Для всебічного аналізу готовності до повернення українців та розроблення ефективних інтервенцій доцільно використовувати дві провідні соціально-психологічні моделі.

#### 1.1. Транстеоретична модель зміни поведінки (ТТМ)

Транстеоретична модель (ТТМ), розроблена Прохазкою та Велісером [2], розглядає зміну поведінки як динамічний процес, що розгортається у часі через послідовність шести взаємопов'язаних етапів.

1) Преконтемпліяція. Відсутність наміру змінювати поведінку в осяжному майбутньому, зазвичай протягом 6 місяців. Особи можуть бути необізнані про проблему або не бачити її актуальності.

2) Контемпліяція. Обдумування можливості зміни поведінки протягом наступних 6 місяців. Характеризується амбівалентністю – усвідомлення як переваг, так і недоліків зміни.

3) Підготовка. Намір діяти негайно (зазвичай протягом наступного місяця), вже здійснені деякі кроки та наявний план дій.

4) Дія. Активне здійснення змін у поведінці протягом останніх 6 місяців.

5) Підтримання. Робота над закріпленням змін та запобіганням рецидивам, що триває від 6 місяців до 5 років.

6) Завершення. Повна адаптація, нульова спокуса повернутися до попередньої поведінки та 100% само зміцнення. В умовах війни та післявоєнного відновлення довільне підтримання може бути більш реалістичною метою.

Застосування ТТМ дає змогу ідентифікувати, на якому етапі перебувають різні групи українців, та адаптувати інтервенції відповідно до їхнього рівня готовності.

#### 1.2. Теорія запланованої поведінки (ТЗП)

Теорія запланованої поведінки (ТЗП), розроблена Іцеком Аджзеном [1], пояснює когнітивні та соціальні механізми, що формують намір діяти. Згідно з ТЗП, намір є безпосереднім попередником поведінки і сам по собі є функцією трьох детермінантів.

1) Ставлення до поведінки (Attitude toward the behavior): позитивна або негативна оцінка людиною виконання певної поведінки. Формується на основі віри у наслідки поведінки та їх оцінки [1]. У контексті повернення це включає усвідомлення переваг (возз'єднання з родиною, участь у відбудові) та недоліків (безпекові ризики, економічні труднощі).

2) Суб'єктивна норма (Subjective norm): сприйняття соціального тиску щодо виконання поведінки. Формується на основі віри в те, що важливі

для людини особи (родина, друзі, громада) вважають, що вона повинна повернутися, та її мотивації відповідати цим очікуванням [1].

3) Сприйнятій поведінковий контроль (Perceived behavioral control). Віра людини у свою здатність успішно виконати поведінку, незважаючи на можливі перешкоди. Тісно пов'язаний з концепцією самодостатності (self-efficacy) Альберта Бандури [1]. Це включає впевненість у здатності знайти роботу, забезпечити безпеку, адаптуватися до нових умов.

Чим сприятливіші ставлення, суб'єктивна норма та вищий сприйнятій контроль, тим сильнішим буде намір особи виконати поведінку [1].

#### 2. Розроблення та обґрунтування інтервенцій з акцентом на ностальгію та інтеграцію ТТМ з ТЗП

Інтеграція ТТМ та ТЗП є теоретично важливою для створення ефективних та цілеспрямованих інтервенцій щодо репатріації. ТТМ допомагає «діагностувати» етап готовності людини до повернення, тоді як ТЗП дозволяє зрозуміти основні психологічні драйвери (ставлення, суб'єктивні норми, сприйнятій контроль) на цьому конкретному етапі. Таким чином, інтервенції можуть бути розроблені для впливу на конкретні детермінанти наміру, що відповідають поточному етапу готовності.

Інтервенції в цьому контексті слід розглядати як системні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо можливостей повернення біженців з-за кордону, формування контексту стимулювання до повернення і закріплення (продовження проживання) на території України.

Ностальгія є потужним емоційним важелем, який може посилити бажання повернутися додому. Дослідження показують, що ностальгія може посилювати позитивні емоції, соціальний зв'язок та відчуття безперервності власної ідентичності [4: 5]. Вона також здатна знижувати тривожність щодо майбутнього, посилюючи відчуття соціальної зв'язності та емоційного тепла [3]. Використання ностальгії у комунікаційних кампаніях може активізувати почуття прив'язаності до минулого та сприяти формуванню позитивних установок щодо повернення.

Нижче наведено приклади можливих інтервенцій, запропонованих з урахуванням етапів ТТМ та компонентів ТЗП, з акцентом на роль ностальгії.

#### 2.1. Інтервенції для етапу Преконтемпліяції та Контемпліяції

На цих етапах основна мета – підвищити обізнаність, зменшити амбівалентність та стимулювати перші думки про повернення або посилити намір. Процеси зміни ТТМ, що застосовуються тут, включають Підвищення свідомості, Драматичне полегшення та Переоцінку оточення (для преконтемпліяції), а також Самопереоцінку, Самозвільнення та Соціальне звільнення (для контемпліяції).

##### Інтервенція 1: Мультимедійна кампанія з гучною назвою

Серія високоякісних, емоційно насичених відеороликів, інтерактивних історій та VR-досвідів, що

трансляються у соціальних мережах та на українських діаспорних платформах. Контент формується на основі досліджень і фокусується на домінуючих образах довоєнної України, наприклад пейзажах, відомих пам'ятках, атмосфері свят, українській кухні. Особливий акцент на сенсорних деталях та свідченнях українців, які успішно повернулися, з акцентом на їхні позитивні емоції від возз'єднання з родиною, відновлення звичного способу життя, успіхи, відчуття приналежності та внеску у відбудову. Завершується заклик до дії: «Дізнайся більше про можливості повернення!»

Ця кампанія використовує **Підвищення свідомості** та **Драматичне полегшення**, сприяючи **Переоцінці оточення**. Вона впливає на **Ставлення до поведінки** через емоційний зв'язок та підкреслення вигод, а також на **Суб'єктивну норму**, створюючи відчуття спільної культурної ідентичності. Ностальгія тут викликає тугу за минулими досвідами, культурною ідентичністю та відчуттям приналежності до дому.

*Інтервенція 2: Персоналізована комунікація, спрямована на емоції*

Програма, де українці за кордоном отримують особисті повідомлення (цифрові або фізичні) від родини, друзів або представників місцевої влади в Україні. У повідомленнях описуються позитивні зміни на Батьківщині та висловлюється запрошення повертатися, можливо, включаючи свіжі фото/відео знайомих місць, що відбудовуються.

Ця ситуація сприяє **Драматичному полегшенню** через емоційний зв'язок з близькими та **Підтримуючим стосункам**. Впливає на **Суб'єктивну норму** через прямий соціальний тиск та підтримку, а також на **Ставлення**, створюючи особистий зв'язок з позитивними змінами. Глибоко особистий підхід, який торкається туги за конкретними людьми та місцями, посилюючи бажання відновити втрачені зв'язки.

## 2.2. Інтервенції для етапу Підготовки та Дії

На цих етапах інтервенції спрямовані на надання практичної підтримки, зменшення бар'єрів та закріплення успіхів. Процеси зміни ТТМ включають **Контркондиціонування**, **Керування стимулами**, **Підтримуючі стосунки** (для підготовки), а також **Керування непередбаченими обставинами** (для Дії).

*Інтервенція 3: інформаційна інтерактивна платформа/Ресурсний центр*

Можна розробити комплексний онлайн-портал з перевіреною, актуальною інформацією про безпекову ситуацію, економічні можливості (вакансії, гранти), житлові програми, освіту та медицину. Платформа включає «історії успіху» репатріантів, онлайн-консультації з фахівцями та функцію «Створіть свій план повернення» для покрокового планування.

Інтервенція сприяє **Самопереоцінці**, **Самозвільненню** та **Керуванню стимулами**. Впливає на **Сприйнятий поведінковий контроль**, зменшуючи бар'єри та підвищуючи самодо-

статність через вичерпну інформацію. Також підсилює позитивне **Ставлення** через демонстрацію конкретних вигод. Можливі також інтерактивні, відео-ігрові варіації, в яких потенційний репатріант буде спершу «грати» у сценарії повернення, щоб закріпити різні можливості і сценарії повернення у свідомості.

*Інтервенція 4: громадські ностальгічні заходи за кордоном*

Організація культурних фестивалів, виставок, кінопоказів та кулінарних заходів у країнах перебування, що святкують українську спадщину. Ці заходи включають традиційну музику, танці, ремесла, дегустації українських страв та дискусії про майбутнє України, слугуючи майданчиками для нетворкінгу та єднання.

Сприяє **Підвищенню свідомості** про культурну цінність, **Соціальному звільненню** та **Переоцінці оточення**. Впливає на **Суб'єктивну норму**, зміцнюючи групову ідентичність, та на **Ставлення**, створюючи позитивні емоційні переживання. Створює спільний ностальгічний досвід, посилюючи культурні зв'язки та відчуття колективної ідентичності.

2.3. Інтервенції для етапу Підтримання та Завершення

На цих етапах фокус зміщується на підтримку довгострокової стабільності, інтеграції та запобігання рецидивам. Процеси зміни ТТМ, що застосовуються тут, включають продовження **Соціального звільнення** та **Підвищення самосвідомості**.

*Інтервенція 5: Створення мереж підтримки*

Створення місцевих центрів «Ласкаво просимо додому» у ключових регіонах України, що пропонують комплексну підтримку: юридичну допомогу, психологічне консультування, допомогу у працевлаштуванні, програми соціальної адаптації (наприклад, мовні курси для дітей). Організація регулярних громадських зібрань, менторських програм та «систем друзів», що з'єднують нових репатріантів з тими, хто вже успішно адаптувався.

Забезпечує **Керування непередбаченими обставинами**, **Підтримуючі стосунки** та **Соціальне звільнення**. Підсилює **Сприйнятий поведінковий контроль** та позитивне **Ставлення** через позитивний досвід реінтеграції. Створює підтримуюче середовище, що відчувається як «дім», сприяючи відчуттю приналежності та спільноти, що відповідає ностальгічним ідеалам тепла.

3. Аналіз готовності та моніторинг ефективності

Для ефективного застосування названих моделей критично важливим є постійний аналіз готовності українців до повернення. Це вимагає регулярних досліджень серед українців за кордоном, використовуючи як кількісні, так і якісні методи.

Дослідження можуть включати такі елементи.

1) Кількісні опитування, що допомагають визначити, яка частка українців на якому з етапів змін та ставлення перебуває, суб'єктивні норми та сприйнятий поведінковий контроль (за допомогою запитань, розроблених на основі ТТМ і ТЗП). Це дасть

змогу сегментувати аудиторію, виявити домінуючі бар'єри та мотиватори для різних груп, а також оцінити ефективність інтервенцій.

2) Якісні дослідження: фокус-групи, глибинні інтерв'ю, семіотичні і нарративні дослідження, які дадуть змогу отримати глибинне розуміння особистого досвіду, емоцій, страхів та надій українців.

3) Лонгітюдні/трекінгові дослідження, щоб вивчати зміни в готовності до повернення в часі і з впливом багатьох факторів, серед яких слід назвати вплив інтервенцій, розвиток війни, зміни у політиці приймаючих країн, аспекти міжнародної політики і навіть особисті обставини. Система безперервного моніторингу може бути потужним інструментом стратегічної політики держави з повернення українців.

#### 4. Виклики та міркування

Незважаючи на перспективність застосування ТТМ та ТЗП для аналізу ситуації і впровадження ефективних і обґрунтованих інтервенцій, зокрема стратегічних і сильних комунікаційних кампаній, існують значні виклики. Вони передусім пов'язані зі структурними, фундаментальними факторами, вирішення яких може бути не менш значущим, а може, й більш значущим, ніж реалізація запропонованих інтервенцій з комунікацій. Такі структурні фундаментальні фактори, які необхідно додатково досліджувати, можуть включати:

- безпеку: як безпосередню безпеку від війни та бойових дій, так і безпеку від їх наслідків всередині держави – зменшення площі замінованих територій, соціальну реінтеграцію і психологічну реабілітацію ветеранів війни і травмованих осіб тощо;

- макроекономічну стабільність і свободу: зменшення бар'єрів для ведення бізнесу, вільний рух капіталу і свободу інвестицій, захист власності, валютну стабільність, стабільність та стійкість банківської системи, прийнятний рівень інфляції і ставок кредитування, достатній рівень купівельної спроможності населення, розвиток експорту, формування державних економічних резервів та інші чинники, які стимулюють зростання привабливості держави для життя, ведення бізнесу, навчання і працевлаштування;

- розвиток ринку праці: можливості працевлаштування та адекватного доходу є критично важливими;

- психологічний вплив війни на цивільне населення;

- виклики інтеграції: діти, які навчалися за кордоном, можуть мати труднощі з адаптацією до української освітньої системи; мовні бар'єри для тих, хто виїхав у ранньому віці, також є важливим аспектом;

- розподіл ресурсів та стійкість інтервенцій: забезпечення достатнього фінансування та довгострокової підтримки програм реінтеграції є ключовим;

- роль уряду та громадянського суспільства: необхідна тісна співпраця для координації зусиль;

- побудова інклюзивного суспільства, де буде місце для кожного і кожної, незалежно від досвіду, особистих переконань, статі, сексуальної орієнтації, стану здоров'я тощо; соціальна включеність та інтегрованість може бути одним з найважливіших факторів зниження ризиків, пов'язаних з можливим насильством і радикалізацією в суспільстві [6].

Висновки. Рішення українців повернутися додому є багатограним феноменом, що перебуває під впливом складного переплетення психологічних, соціальних та фундаментальних факторів. Ефективна стратегія заохочення репатріації повинна бути багатофакторною, враховувати різні психологічні етапи готовності та впливати на ключові детермінанти наміру. Інтеграція Транстеоретичної моделі зміни поведінки та Теорії запланованої поведінки дає змогу розробити цілеспрямовані інтервенції, які враховують як динаміку зміни поведінки, так і її когнітивні та соціальні основи. Особливо важливо використовувати ностальгію як потужний емоційний інструмент, що посилює позитивне ставлення до повернення, зміцнює соціальні зв'язки та підвищує віру у власні сили, перетворюючи прагнення «додому» на реальний, спланований шлях. Водночас лише комплексний підхід, що поєднує інформування, емоційну підтримку, практичну допомогу та соціальну інтеграцію, а також зміни фундаментальних факторів, дасть змогу Україні успішно реінтегрувати своїх громадян та відновитися після війни, використовуючи потенціал кожного українця для побудови сильного та процвітаючого майбутнього. Подальша робота потребує глибшої концептуалізації та операціоналізації згаданих у статті понять: ностальгії та туги за домом, психологічних факторів готовності до повернення, структурних факторів. Необхідними є створення і валідація інструментів вимірювання визначених показників, а також проведення факторного аналізу задля визначення структури факторів, зв'язків між ними та їхньої сили.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ajzen I. The theory of planned behavior. Handbook of Theories of Social Psychology. Vol. 1 / eds. P.A.M. Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins. London: Sage, 2012. P. 438–459. URL: [https://www.researchgate.net/publication/263998069\\_The\\_theory\\_of\\_planned\\_behavior](https://www.researchgate.net/publication/263998069_The_theory_of_planned_behavior) (дата звернення: 04.05.2025).
2. Prochaska J.O., Velicer W.F. The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion. 1997. Vol. 12, No. 1. P. 38–48. URL: [https://www.researchgate.net/publication/285440305\\_The\\_transtheoretical\\_model](https://www.researchgate.net/publication/285440305_The_transtheoretical_model) (дата звернення: 05.05.2025).
3. Sedikides C., Wildschut T., Arndt J., Routledge C. Nostalgia: Past, present, and future. Current Directions in Psychological Science. 2008. Vol. 17, No. 5. P. 304–307. URL: [https://www.researchgate.net/publication/313213209\\_Nostalgia\\_past\\_present\\_and\\_future](https://www.researchgate.net/publication/313213209_Nostalgia_past_present_and_future) (дата звернення: 06.05.2025).
4. Wildschut T., Sedikides C., Arndt J., Routledge C. Nostalgia: Content, features, functions. Journal of Per-

sonality and Social Psychology. 2006. Vol. 91, No. 5. P. 975–993. URL: [https://www.researchgate.net/publication/6737405\\_Nostalgia\\_Content\\_Triggers\\_Functions#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/6737405_Nostalgia_Content_Triggers_Functions#fullTextFileContent) (дата звернення: 04.09.2025).

5. Wildschut T., Sedikides C., Cordaro F. Nostalgia as a repository of social connectedness. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010. Vol. 4, No. 8. P. 574–591. URL: [https://www.researchgate.net/publication/42388158\\_Nostalgia\\_as\\_a\\_Repository\\_of\\_Social\\_Connectedness\\_The\\_Role\\_of\\_Attachment-Related\\_Avoidance](https://www.researchgate.net/publication/42388158_Nostalgia_as_a_Repository_of_Social_Connectedness_The_Role_of_Attachment-Related_Avoidance) (дата звернення: 04.09.2025).

6. Кутюк В. Проблема розділеності сучасного українського суспільства і шляхи її подолання.

Соціологія та сучасні соціальні трансформації: Матеріали XVI Міжнародної конференції студентів та молодих науковців (Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 17 листопада 2023 року). Київ: Наукова столиця, 2023. С. 43–46. URL: <https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/2023-sociology-and-contemporary-social-transformations-proceedings.pdf> (дата звернення: 04.09.2025).

*Стаття надійшла у редакцію: 19.09.2025*

*Стаття прийнята: 09.10.2025*

*Опубліковано: 17.11.2025*

## ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ВПО

### THEORETICAL MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SOCIAL SUPPORT FOR IDPS

У статті представлено теоретичну модель психологічного забезпечення соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнних і післявоєнних викликів в Україні. Обґрунтовано, що криза вимушеного переміщення є багатовимірним феноменом, який поєднує біологічні, емоційно-когнітивні та соціально-економічні чинники. Модель інтегрує положення екологічно-системного підходу У. Бронфенбреннера, салютагогенетичної концепції А. Антонівського, теорії соціального капіталу, принципів травмоінформованого підходу та концепції посттравматичного зростання. Соціальна підтримка трактується як динамічна багаторівнева система, що відновлює почуття безпеки, контроль над життям, доступ до ресурсів і смислотворчість.

Модель реалізується на трьох рівнях: макрорівні (державна політика пропорційного універсалізму, гарантія базових послуг і цільових програм для груп ризику), мезорівні (громадські хаби, волонтерські мережі, цифрові платформи) та мікрорівні (індивідуально-сімейна робота, тренінги резильєнтності, кризові інтервенції). Її структура побудована за принципом stepped care – поетапного нарощування інтенсивності допомоги. Виокремлено чотири функціональні компоненти: стабілізаційний (зниження стресових реакцій), ресурсний (інформаційна та інструментальна підтримка), соціокапітальний (відновлення мереж взаємодії) та смислотворчий (інтеграція досвіду, посттравматичне зростання).

Етичні та культурно чутливі принципи – безпека, автономія, довіра, право вибору, адаптація комунікації до локальних контекстів – забезпечують недискримінаційність і прийняття допомоги. Дворівнева супервізійна система підтримує ефективність фахівців. Запропонована модель формує системне бачення соціальної підтримки ВПО як процесу відновлення життєздатності, резильєнтності та інтеграції, що сприяє консолідації громад і післявоєнному відновленню України.

**Ключові слова:** внутрішньо переміщені особи (ВПО), психологічне забезпечення, соціальна підтримка, резильєнтність, травмоінформований підхід, екологічна модель,

соціальний капітал, посттравматичне зростання, салютагогенез, stepped care.

The article presents a theoretical model of psychological social support for internally displaced persons (IDPs) in the context of war and post-war challenges in Ukraine. It is substantiated that the crisis of forced displacement is a multidimensional phenomenon that combines biological, emotional-cognitive and socio-economic factors. The model integrates the provisions of the ecological-systems approach of W. Bronfenbrenner, the salutagenetic concept of A. Antonivsky, the theory of social capital, the principles of the trauma-informed approach and the concept of post-traumatic growth. Social support is interpreted as a dynamic multi-level system that restores a sense of security, control over life, access to resources and meaning-making.

The model is implemented at three levels: macro-level (state policy of proportional universalism, guarantee of basic services and targeted programs for risk groups), meso-level (public hubs, volunteer networks, digital platforms) and micro-level (individual and family work, resilience training, crisis interventions). Its structure is built on the principle of stepped care – a gradual increase in the intensity of assistance. Four functional components are distinguished: stabilization (reduction of stress reactions), resource (informational and instrumental support), socio-capital (restoration of interaction networks) and meaning-making (integration of experience, post-traumatic growth). Ethical and culturally sensitive principles – safety, autonomy, trust, the right to choose, adaptation of communication to local contexts – ensure non-discrimination and acceptance of assistance. A two-level supervisory system supports the effectiveness of specialists. The proposed model forms a systemic vision of social support for IDPs as a process of restoring vitality, resilience and integration, which contributes to the consolidation of communities and the post-war reconstruction of Ukraine.

**Key words:** internally displaced persons (IDPs), psychological support, social support, resilience, trauma-informed approach, ecological model, social capital, post-traumatic growth, salutogenesis, stepped care.

УДК 159.9:364.65-054.73(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.36>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Медведєва О.В.**

аспірантка

Приватне акціонерне товариство

«Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження зумовлена глибокими соціальними, психологічними та гуманітарними наслідками війни, що призвели до масового внутрішнього переміщення населення в Україні. Протягом останніх років мільйони громадян опинилися в ситуації вимушеного переселення, втратили дім, роботу, звичне соціальне середовище та коло підтримки. Це спричинило появу нових комплексних потреб, які потребують не лише матеріальної допомоги, але й науково обґрунтованої системи психологічного забезпечення соціальної підтримки. Відсут-

ність цілісної теоретичної моделі, яка б інтегрувала психологічні, соціальні, правові та культурні аспекти, ускладнює розроблення ефективних програм допомоги та знижує якість адаптації ВПО у громадах прийому. Психологічна підтримка цієї категорії населення має враховувати багаторівневу вразливість: від індивідуального досвіду травми до колективних проявів стигматизації та соціальної дезадаптації. З огляду на це теоретичне моделювання виступає необхідною умовою стандартизації, координації та наукового обґрунтування практичних інтервенцій у сфері допомоги ВПО.

Розроблення такої моделі дасть змогу поєднати травмоінформований, культурно чутливий і ресурсно-орієнтований підходи, спрямовані на відновлення почуття безпеки, гідності та контролю над життям. Актуальність посилюється також потребою у формуванні системи оцінювання ефективності підтримки, яка б базувалась на показниках психологічного благополуччя, соціальної інтеграції та резильєнтності. У сучасних умовах мультисекторальна взаємодія державних, громадських і міжнародних інституцій потребує єдиного концептуального підґрунтя, що визначатиме принципи, механізми та етичні стандарти роботи з внутрішньо переміщеними особами. Створення теоретичної моделі психологічного забезпечення соціальної підтримки ВПО є не лише науково значущим, але й соціально необхідним кроком для побудови системи гуманітарної безпеки, профілактики дезадаптації та формування стійких громад у післявоєнному відновленні України.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Останні огляди та емпіричні праці фіксують високу поширеність психосоціальних потреб серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та описують бар'єри доступу до послуг у контексті затяжної війни. Узагальнений огляд ARQ (2024) демонструє, що запити на МНПП (МНПSS) охоплюють широкий спектр: від гострих реакцій на травму до хронічної тривоги, депресивних і соматоформних проявів, а також потреби у тривалій соціальній інтеграції; водночас підкреслюються регіональні диспропорції доступу і фрагментація сервісів [14].

Нове дослідження механізмів координації МНПП в Україні (2025) показує критичну роль міжвідомчих платформ, однак виявляє проблеми сумісності протоколів, дублювання функцій і нестачу системного моніторингу результатів, що в сукупності знижує ефективність маршрутів допомоги для ВПО.

Міжнародні стандарти й настанови залишаються концептуальним «каркасом» для побудови програм підтримки. Наставови IASC з МНПП в умовах надзвичайних ситуацій задають мінімальний набір дій і підкреслюють мультисекторальність підтримки, а «Керівництво Sphere» та стандарт 2.5 конкретизують вимоги до доступності базових послуг психічного здоров'я, інтегрованих у системи охорони здоров'я та захисту.

В Україні політика й програми МНПП еволюціонують у бік націоналізації рішень: ініціативи ВООЗ відображають підтримку державної Програми МНПП, розвиток дистанційних курсів та інтеграцію МНПП у первинну ланку, тоді як щорічні огляди ВООЗ (2025) фіксують масштаб потреб: понад 3,6 млн ВПО, перебої доступу до допомоги та зростання психічних розладів на тлі тривалої небезпеки.

Гуманітарні агенції уточнюють контекстні ризики для різних груп ВПО. Аналітичні оновлення UNHCR за 2024–2025 рр. ілюструють поєднання переміщення, житлової вразливості та психоло-

гічного дистресу, особливо серед дітей і підлітків; паралельно звіти наголошують на необхідності підсилення громадо-орієнтованого захисту і психосоціальної підтримки в місцях компактного проживання. Водночас скорочення фінансування у 2025 р. створює ризики для стабільності психосоціальних сервісів [10].

UNICEF акцентує увагу на мультисекторальній стратегії МНПП, узгодженій з урядовим Планом дій 2024–2026 рр., пріоритетом шкіл, сімейних систем і цифрових форматів доступу, що важливо для ВПО у віддалених і прифронтових громадах. Дані IOM (DTM) підтверджують стабільно високу численність ВПО (≈3,6 млн станом на жовтень 2024 р.) та пов'язані з цим тривалі потреби у відновленні соціальних зв'язків і доступі до послуг [13].

Паралельно глобальні узагальнення ВООЗ (2025) підкреслюють, що ментальне здоров'я біженців та осіб, примусово переміщених, є питанням міжгалузевої політики: рекомендації включають інтеграцію МНПП у первинку, розвиток спільнотної підтримки, зниження стигми та розбудову кадрового потенціалу, що прямо релевантно українському контексту.

Теоретичні рамки, які найчастіше застосовують у сучасних публікаціях, – екологічна модель Бронфенбрнера (для аналізу рівнів впливу від мікродо макросистеми та часової динаміки) та теорія збереження ресурсів Г. Гобфолла (для пояснення спіралей втрати/набуття ресурсів і ролі соціальної підтримки як ключового «ресурсного буфера»). Їх використання дає змогу конструювати багаторівневі моделі інтервенцій і валідні системи індикаторів на індивідуальному, сімейному та громадському рівнях.

Таким чином, корпус сучасних праць окреслює: (1) сталу високу потребу ВПО у МНПП та нерівний доступ до неї; (2) необхідність стандартизованої, координованої та травмоінформованої моделі, що спирається на міжнародні настанови, але адаптована до українських реалій; (3) важливість мультисекторальної взаємодії та моніторингу результатів; (4) ризики, пов'язані з дефіцитом ресурсів і фінансування. Саме ці висновки задають рамку для розроблення теоретичної моделі психологічного забезпечення соціальної підтримки ВПО, здатної поєднати доказові підходи, системну координацію та вимірюваний вплив на благополуччя та соціальну інтеграцію.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та розроблення моделі психологічного забезпечення соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнних і післявоєнних викликів. Така модель покликана інтегрувати психологічні, соціальні, культурні й етичні підходи до надання допомоги, визначити принципи, механізми та рівні реалізації підтримки: від індивідуального до громадського.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Теоретична модель психологічного забезпечення соціальної підтримки внутрішньо переміщених

осіб ґрунтується на усвідомленні того, що феномен вимушеного переміщення є не лише соціальним або економічним викликом, а насамперед глибокою психосоціальною кризою, яка проявляється як багатовимірний дисбаланс системи «людина – середовище». В умовах війни цей дисбаланс охоплює одночасно біологічні реакції організму (гіперзбудження, виснаження, порушення сну), когнітивно-емоційні процеси (втрата відчуття контролю, фрустрація, тривога, відчай) і соціально-економічний контекст (втрата житла, статусу, спільноти, стабільності). Усі ці рівні перебувають у постійній взаємодії, створюючи замкнене коло стресового впливу, що без належного втручання може призвести до тривалих наслідків для психічного здоров'я, соціальної інтеграції та життєздатності людини. Отже, соціальна підтримка у цій моделі розглядається не як разовий або благодійний акт допомоги, а як цілісна система багаторівневих взаємин, що відновлює базові психологічні детермінанти стійкості, такі як почуття безпеки, контроль над власним життям, доступ до життєвих ресурсів, включення в соціальну спільноту та екзистенційне смислотворення. Вона функціонує як процес поступового відновлення здатності до саморегуляції, взаємодії та самореалізації, а не як одноразова інтервенція.

Концептуальний фундамент цієї моделі формується шляхом інтеграції кількох провідних теоретичних парадигм сучасної психології та соціальних наук. Екологічно-системна рамка У. Бронфенбреннера визначає підтримку як продукт взаємодії між мікро-, мезо-, екзо- та макрорівнями середовища [2]. Це означає, що жодна форма допомоги не може бути ефективною ізолювано: психологічна робота на індивідуальному рівні має бути узгоджена із сімейним контекстом, громадськими мережами, інституційною політикою та соціокультурним середовищем. Порушення узгодженості між цими рівнями – наприклад, коли людина отримує допомогу, але не має доступу до освіти, праці чи спільноти – призводить до зниження результативності всієї системи підтримки.

У межах салютагогенетичного підходу А. Антонівського акцент переноситься з патології на ресурси здоров'я [1]. Центральним механізмом збереження психічної цілісності постає відчуття когерентності – усвідомлення життя як зрозумілого, керованого та осмисленого процесу. Саме соціальна підтримка, якщо вона має структурований і послідовний характер, забезпечує підкріплення цих трьох складових частин, допомагаючи людині віднайти внутрішню логіку подій, відчувати власний вплив на них і побачити перспективу. У такий спосіб підтримка стає своєрідним «екзистенційним мостом» між травмою втрати та новою життєвою нормальністю, сприяючи відновленню цілісності досвіду.

Згідно з теорією соціального капіталу, ключову роль у процесі адаптації відіграє баланс між «зв'язуючими» (bonding) і «містковими» (bridging) мере-

жами. Перші створюють емоційну опору, почуття приналежності та захищеності, другі забезпечують вихід за межі замкненого кола, відкриваючи доступ до інформації, освіти, зайнятості й нових соціальних можливостей. Від їхнього поєднання залежать темп і якість адаптації переселенця до нового соціального середовища. Отже, психологічне забезпечення соціальної підтримки має допомагати людині не лише пережити кризу, але й створювати умови для формування нових соціальних зв'язків та взаємопідтримки [7].

Особливе місце в моделі посідають принципи "trauma-informed care", які задають етичні координати будь-якої взаємодії: безпека, прозора довіра, право вибору, партнерська співпраця та підтримка сили клієнта. Їх дотримання означає, що кожен контакт із системою допомоги повинен знижувати ризик ретравматизації, поважати межі людини, визнавати її суб'єктність і поступово зміцнювати відчуття контролю над власним життям. У цьому контексті фахівець не виступає «рятівником», а стає фасилітатором процесу відновлення, який підтримує автономію клієнта.

Зрештою, у модель інтегрується концепція посттравматичного зростання, що показує: за умов належної підтримки навіть глибока криза може стати каталізатором розвитку, переоцінки цінностей, поглиблення взаємин і формування нового життєвого сенсу. Саме цей потенціал трансформації становить зміст смислотворчого блоку моделі, де увага приділяється не лише подоланню симптомів, але й віднайденню в досвіді втрати ресурсів для внутрішнього зростання та розбудови майбутнього [8].

Таким чином, запропонована теоретична модель поєднує системно-екологічний, салютагогенетичний, соціально-ресурсний, травмоінформований та смислотворчий підходи, вибудовуючи багаторівневу концепцію психологічного забезпечення соціальної підтримки ВПО. Вона створює основу для інтеграції наукових принципів у практику гуманітарних, соціальних і психологічних інтервенцій, спрямованих на відновлення життєздатності, гідності та стійкості людей, які пережили вимушене переміщення.

Виходячи з названих засад, модель формує трирівневу архітектуру, як показано у табл. 1.

На макрорівні держава виступає основним гарантом формування нормативної, інституційної та фінансової основи системи підтримки, забезпечуючи стабільність і сталість її функціонування. Центральним принципом виступає пропорційний універсалізм, який передбачає, що базові послуги – інформаційні, медичні, соціально-правові – повинні бути гарантовані кожній внутрішньо переміщеній особі, незалежно від місця перебування, статусу чи соціально-економічного рівня. Водночас спеціалізовані програми, спрямовані на психосоціальну реабілітацію, роботу з травмою, підтримку сімей з дітьми, людей з інвалідністю або ветеранів, мають активуватися вибірково – у від-

Структурні контури моделі

Рівень	Ключова одиниця аналізу	Основне завдання психологічного забезпечення	Типові індикатори ефективності
Макрорівень	Держава, міжвідомча система	Нормативна та фінансова рамка; політика «пропорційного універсалізму»	Інтегрований стандарт послуг; охоплення $\geq 90\%$ територій
Мезорівень	Громада, інституції, НУО	Створення мультидисциплінарних хабів, community-волонтерства, «цифрових мостів»	Індекс соціального капіталу громади; середній час маршрутизації клієнта до сервісу $\leq 48$ год
Мікрорівень	Індивід, сім'я	Кризова стабілізація, резильєнтнісні тренінги, сімейно-орієнтована терапія	Зниження STAI-X-1 $\geq 6$ балів за 8 тижнів; зростання CD-RISC $\geq 20\%$

повідь на конкретні ризики та запити. Така диференціація дає змогу зберігати справедливість і водночас ефективно розподіляти ресурси, забезпечуючи цільовість інтервенцій і недопущення маргіналізації окремих груп.

На мезорівні, тобто рівні громади, розгортається безпосередня мережа взаємодії, де відбувається трансформація політичних рішень і стратегій у реальні практики допомоги. Саме громада стає тим середовищем, у якому формується відчуття включеності та спільної відповідальності. Тут створюються мультидисциплінарні хаби підтримки, інтегровані команди соціальних працівників, психологів, юристів, педагогів і медиків, що працюють у форматі «єдиного вікна». Додатково розвиваються волонтерські ініціативи та цифрові платформи взаємодії, які забезпечують швидкий обмін інформацією, онлайн-доступ до сервісів і навчальних ресурсів. Завдяки цьому соціальний капітал громади – взаємна довіра, підтримка, мережеві зв'язки – перетворюється на конкретні дії, а горизонтальна взаємодія стимулює процеси самопомоги та взаємопідтримки.

На мікрорівні зосереджується індивідуально-сімейна робота, орієнтована на безпосереднє відновлення психофізіологічної рівноваги, внутрішніх ресурсів і здатності до саморегуляції. Тут застосовуються кризові протоколи стабілізації, короткотермінові терапевтичні втручання, тренінги резильєнтності, сімейно-орієнтовані консультації, які допомагають зменшити емоційне та тілесне напруження, відновити почуття контролю, сформувати нові навички адаптації. Робота на цьому рівні має найбільш персоналізований характер, спираючись на принципи суб'єктності клієнта, поваги до його досвіду та індивідуальної траєкторії відновлення.

У межах цієї багаторівневої системи реалізуються чотири взаємодоповнюючі функціональні компоненти, які створюють цілісну логіку психологічного забезпечення соціальної підтримки.

Стабілізаційний компонент спрямований на швидке зниження гострих стресових реакцій та симпатичної гіперактивації. Він охоплює методики Psychological First Aid, дихальні техніки, сенсорні

якорі, тілесно-орієнтовані інтервенції, що допомагають людині повернутися до відчуття «тут-і-тепер» і запобігти розвитку первинної паніки або дезорганізації поведінки.

Ресурсний компонент забезпечує інформаційно-інструментальну підтримку: надає допомогу у навігації правовими процедурами, доступі до соціальних виплат, працевлаштуванні, освітніх можливостях, а також у розвитку життєвих і стресостійких навичок. Завдяки цьому поступово відновлюються когнітивно-контрольний контур особистості та відчуття компетентності.

Соціокапітальний компонент зосереджується на відновленні й розширенні соціальних зв'язків. Він реалізується через програми наставництва «рівний – рівному», волонтерські формати участі, групи підтримки та спільні громадські ініціативи. Така взаємодія підсилює відчуття приналежності, довіри, взаємності, створюючи ефект колективної резильєнтності.

Смислотворчий компонент сприяє інтеграції травматичного досвіду у цілісний життєвий наратив через наративні практики, арттерапію, метафоричні методи, духовно-рефлексивні підходи. Це відкриває перспективу посттравматичного розвитку, допомагає переосмислити події, знайти нові смисли та цінності, відчути суб'єктність і майбутнє.

Динаміка моделі організована за принципом *stepped care* – поетапного нарощування інтенсивності допомоги залежно від стану та потреб людини. На початковому етапі, одразу після прибуття, надається базова стабілізаційна допомога, а також життєво необхідна інформація. У наступні тижні вмикається соціально-ресурсний менеджмент, який допомагає компенсувати втрати, оформити документи, знайти житло та роботу, відновити відчуття структурованості життя. Далі акцент переноситься на розвиток внутрішньої стійкості: проводяться тренінги емоційної саморегуляції, групи підтримки, коучинг життєвих цілей. Для осіб, що мають виражену симптоматику або прагнуть глибшої переоцінки досвіду, застосовуються спеціалізовані модулі – когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, наративна реконструкція життєвої історії. Перехід між етапами визначається короткими скринінговими інструментами (SCL-90-R, CD-RISC, WHO-5),

що забезпечують гнучке налаштування рівня допомоги відповідно до динаміки стану клієнта.

Важливою складовою частини моделі виступають етичні та культурно чутливі регулятиви, які гарантують безумовну повагу до автономії особи, конфіденційність, інформовану згоду та право на відмову від певних форм допомоги без втрати доступу до базових сервісів. У багатомовних і мультикультурних громадах застосовується принцип «теплої метафори», що передбачає адаптацію повідомлень, технік і символів до мови та культурних кодів конкретної спільноти. Це сприяє кращому розумінню, довірі та прийняттю допомоги. Для запобігання професійному виснаженню фахівців запроваджується дворівнева система супервізії – індивідуальна (клінічна, етична) та групова (підтримувальна, освітня), яка забезпечує сталість сервісу та якість втручань.

Таким чином, запропонована модель репрезентує багаторівневу, багатофункціональну та етично збалансовану систему психологічного забезпечення соціальної підтримки ВПО, що супроводжує людину впродовж усього циклу адаптації: від моменту кризи до фази особистісного зростання. Її реалізація дає змогу перетворити соціальну підтримку з реактивного реагування на втрати на проактивний процес відновлення, що зміцнює резильєнтність як окремої особи, так і громади загалом, сприяючи сталому суспільному розвитку в умовах післявоєнного відновлення України.

**Висновки.** Проведене теоретичне дослідження дає змогу розглядати психологічне забезпечення соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб як цілісну, багаторівневу й динамічну систему, що поєднує наукові засади, етичні принципи та практичні інструменти. Ситуація вимушеного переміщення в Україні набула масштабів гуманітарної кризи, у межах якої підтримка ВПО перестає бути лише соціальним сервісом – вона перетворюється на стратегічний механізм відновлення людського потенціалу, резильєнтності та соціальної згуртованості. Запропонована теоретична модель формує концептуальні засади для створення національної системи психологічного забезпечення соціальної підтримки ВПО, яка поєднує профілактичну, реабілітаційну та розвиткову функції. Її реалізація сприятиме не лише індивідуальному відновленню внутрішньо переміщених осіб, але й консолідації громад, посиленню соціальної єдності та формуванню культури взаємодопомоги як стрижня суспільного відновлення України.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонівський А. Розкриття сенсу когерентності: на шляху до нової парадигми здоров'я. *Journal of Health Promotion International*. 2014. Т. 29 (2). С. 147–156.
2. Бронфенбреннер У. Екологія людського розвитку: експерименти природи та дизайну. Київ: Либідь, 2002.
3. Гобфолл Г. Теорія збереження ресурсів і стрес: дослідження механізмів адаптації. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 45–58.
4. Іваненко Л. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України*. 2021. Т. 17. Вип. 5. С. 89–98.
5. Калініна О. Психологічні засади травмоінформованого підходу в роботі з постраждалими від війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 52 (1). С. 120–132.
6. Крамаренко Ю. Ресурсно-орієнтовані стратегії подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний журнал*. 2022. № 4. С. 55–66.
7. Лазоренко Т. Соціальний капітал як детермінанта життєздатності в умовах воєнного конфлікту. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2021. Вип. 85. С. 103–110.
8. Мельничук І. Посттравматичне зростання: концепція, виміри та практичні орієнтири. *Психологічна перспектива*. 2019. № 2. С. 23–31.
9. World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: IASC Guidelines*. Geneva: WHO Press, 2023.
10. UNHCR. *Ukraine Situation Update: Protection and Psychosocial Needs of Internally Displaced Persons*. Geneva: UNHCR, 2024.
11. Hobfoll S.E., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70 (4). P. 283–315.
12. Tedeschi R., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2018. Vol. 29 (1). P. 1–20.
13. UNICEF. *Integrated Mental Health and Psychosocial Support for Displaced Children and Families in Ukraine: Annual Report 2024*. Kyiv: UNICEF, 2025.
14. ARQ International. *Ukraine MHPSS Needs Assessment Report 2024–2025*. Amsterdam: ARQ Centre of Expertise for Migration and Refugee Health, 2025.

Стаття надійшла у редакцію: 30.09.2025

Стаття прийнята: 13.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ДИСТАЦІЙНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК НОВИЙ ВИД СОЦІАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

## DISTANCE COMMUNICATION AS A NEW TYPE OF SOCIAL COMMUNICATION

У статті акцентується увага на винятковій значущості та сучасній актуальності появи мережі інтернет, яка суттєво розширила комунікативні можливості, відкривши доступ до миттєвого обміну інформацією, включно з можливістю візуального контакту на значних відстанях. Водночас активне впровадження інформаційних технологій актуалізувало низку соціально-психологічних проблем. Автори пропонують читачеві огляд різних аспектів досліджуваної тематики в працях українських науковців, визначаючи головною метою аналіз феномена спілкування в його новій формі – дистанційного формату. Серед основних завдань статті окреслено такі: 1) охарактеризувати дистанційну діяльність як специфічний різновид соціальної взаємодії; 2) дослідити розвиток та підґрунтя дистанційної комунікації. У сучасних наукових працях наголошується на тому, що підґрунтям спілкування виступають фундаментальні потреби людини у забезпеченні умов життєдіяльності, вільному інформаційному обміні, реалізації як індивідуальних, так і колективних завдань, досягненні особистісних і суспільних цілей. При цьому воно може бути орієнтоване як на вирішення професійних і ділових питань, так і на особисто значущу взаємодію, відбуваючись у різних сферах людського життя та діяльності.

Узагальнення наукових підходів демонструє, що дистанційне спілкування є якісно новим видом соціальної взаємодії, який реалізується за допомогою комп'ютерних технологій і формує у комунікантів особливу модель віртуальної реальності з ефектом особистої присутності. Воно вимагає володіння комплексом комунікативних умінь, що спираються на знання та досвід міжособистісної взаємодії та дають змогу творчо застосовувати комунікативні компетентності. До таких умінь належать побудова психологічного портрета співрозмовника, інтерпретація цифрових повідомлень, формування віртуальних взаємин, вироблення індивідуальних тактик і стратегій взаємодії, навички самопрезентації та адекватне реагування на дії співрозмовника. У статті також окреслено перспективний напрям подальших досліджень, пов'язаний з вивченням особливостей формування команд у дистанційних умовах та соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність цього процесу.

**Ключові слова:** спілкування, соціальна комунікація, дистанційне спілкування, онлайн-спілкування, інтернет.

The article emphasizes the exceptional significance and contemporary relevance of the emergence of the Internet, which has substantially expanded communication opportunities by enabling instant information exchange, including the possibility of visual contact over long distances. At the same time, the active implementation of information technologies has brought to the forefront a number of socio-psychological challenges. The authors present readers with an overview of various aspects of the studied topic in the works of Ukrainian scholars, identifying as the main objective the analysis of the communication phenomenon in its new form – distance communication. The key tasks of the article are outlined as follows: 1) to characterize distance activity as a specific type of social interaction; 2) to examine the development and foundations of distance communication. Contemporary academic research highlights that communication is fundamentally based on essential human needs – ensuring conditions of life, information exchange, the fulfillment of both individual and collective tasks, and the achievement of personal and societal goals. At the same time, it may be oriented toward solving professional and business issues or have a purely personal focus, taking place across various spheres of human life and activity.

A synthesis of scientific approaches demonstrates that distance communication represents a qualitatively new form of social interaction, implemented through computer technologies and shaping in communicants a distinctive model of virtual reality with the effect of personal presence. It requires mastery of a set of communicative skills grounded in knowledge and experience of interpersonal interaction, which allow for the creative application of communicative competencies. Such skills include constructing a psychological profile of an interlocutor, interpreting digital information, establishing virtual relationships, developing individual strategies and tactics of interaction, demonstrating self-presentation abilities, and responding adequately to a partner's actions. The article also outlines a promising direction for further research related to the study of team formation in distance conditions and the socio-psychological factors that determine the effectiveness of this process.

**Key words:** communication, social communication, distance communication, online communication, Internet.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.37>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Нерубаська А.О.

д.філос.н., доцент, доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID ID: 0000-0003-3754-0134

#### Кокорев О.В.

д.політ.н., доцент, доцент кафедри журналістики, соціальних комунікацій і IT-права  
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку  
ORCID ID: 0000-0001-7391-2498

#### Кривошея А.А.

здобувач вищої освіти  
Одеський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID ID: 0009-0009-3386-9793

**Актуальність теми.** Стрімкий розвиток сучасних інформаційних технологій відкрив для людини нові можливості. Високотехнологічні пристрої значно спростили вирішення повсякденних і професійних завдань, забезпечили доступ до необмежених інформаційних ресурсів, зробили життя більш комфортним. Особливе значення має поява мережі інтернет, що розширила комунікативні горизонти та дала змогу здійснювати миттєвий зв'язок,

включно з можливістю візуального контакту на великих відстанях.

Водночас активне впровадження інформаційних технологій зумовило появу низки соціально-психологічних проблем. Однією з ключових є поступова заміна безпосереднього міжособистісного спілкування віртуальними формами взаємодії [2, с. 43]. Це явище викликає занепокоєння, адже роль живого спілкування для розвитку особистості

та функціонування суспільства важко переоцінити. Отже, вибір теми є дуже актуальним для теоретичного дослідження нового виду соціального спілкування.

Звернемося до українських авторів, які досліджували дистанційне (онлайн, віртуальне) спілкування, а також тематики, тісно пов'язані з цією проблемою: В. Пацкань «Психологічні особливості віртуального спілкування», О. Кришовська «Особливості взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні», Н. Дар'ялова «Психологічні особливості віртуального спілкування», Ю. Акименко «Дистанційна психологічна допомога: філософія взаємин консультанта і клієнта», К. Темний «Психологічні проблеми спілкування викладачів і студентів в умовах дистанційного навчання», С. Хмельниченко «Моделі соціального спілкування студентів в інтернеті» та інші.

**Метою** дослідження є теоретичний аналіз феномена спілкування в контексті його нової форми – дистанційного спілкування.

**Задачі** статті: охарактеризувати дистанційну діяльність як новий вид соціального спілкування; дослідити розвиток та підстави дистанційної форми спілкування.

**Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми.

**Виклад основного матеріалу.** Науковий інтерес до феномена спілкування як самостійного об'єкта дослідження сформувався порівняно нещодавно. Лише з другої половини ХХ століття розпочалося цілісне теоретичне осмислення його природи, функцій та ролі у становленні особистості. У цьому контексті дослідження впливу інформаційних технологій на зміст і якість міжособистісної комунікації набуває особливої значущості в сучасних умовах.

Спілкування можна розглядати як особливу форму соціальної взаємодії, у процесі якої встановлюються й розвиваються контакти між людьми, формуються та підтримуються правила, тактика й стратегія поведінки. Його підґрунтям виступають потреби людини у створенні необхідних умов для життєдіяльності, в обміні інформацією, у виконанні спільних чи індивідуальних завдань, а також у досягненні особистих і колективних цілей. Залежно від спрямованості, спілкування може мати діловий, професійний або особистісний характер і реалізовуватися в різних сферах: від професійно-ділової та суспільно-культурної діяльності до міжособистісних відносин. Таким спілкування представила у своїй статті «Оцінювання соціально-психологічного клімату в колективі на прикладі підприємства торгівлі та його вплив на процес управління організацією» Н. Беляєва [1, с. 144].

Іван Лоредана (Ivan Loredana) у статті «Interpersonal Communication in the Information Age: Opportunities and Disruptions» пише, що цифрові технології змінюють зовнішній та внутрішній образ особистості, взаємодію онлайн і офлайн, із залученням теорій типу медійної присутності, медійної багатоступовості та моделі соціальної ідентичності [10].

Актуальні наукові розвідки засвідчують, що інтенсивний розвиток інформаційних технологій зумовлює суттєві трансформації у сфері міжособистісної комунікації. Дослідження акцентують увагу на зміні як зовнішніх форм взаємодії, так і внутрішніх механізмів соціального контакту. Особливе значення надається аналізу впливу цифрового середовища на формування соціальної ідентичності, рівень соціальної інтегрованості та феномен відчуття самотності. Водночас простежується зв'язок між використанням цифрових технологій, професійною діяльністю, задоволеністю працею та якістю особистих стосунків. Окрему увагу приділено соціальним мережам і системам штучного інтелекту, що формують нові мовні й комунікативні практики. Окрема група робіт аналізує взаємозв'язок між використанням інформаційно-комунікаційних технологій і відчуттям самотності чи соціальної ізоляції, особливо у вразливих категорій населення [3]. Сучасний науковий дискурс фокусується як на потенційних перевагах цифровізації, так і на ризиках, пов'язаних з якістю людського спілкування.

Сучасні цифрові технології дають змогу підтримувати контакт із близькими, відновлювати знайомства, обмінюватися інформацією та розважальним контентом. Соціальні мережі забезпечують швидкий доступ до потрібних даних, але онлайн-спілкування позбавлене повноцінних невербальних сигналів. Емоції можна як передавати за допомогою емодзі, так і приховувати чи навіть імітувати. І. Іванюк у статті «Формування понятійно-термінологічного апарату з питань розвитку дистанційної освіти» акцентує увагу на зміні як зовнішніх форм взаємодії, так і внутрішніх механізмів соціального контакту [4, с. 11].

Дистанційне спілкування являє собою особливу форму комунікації, що здійснюється за допомогою телекомунікаційних технологій та має комп'ютерно-опосередкований характер. Воно передбачає взаємодію без фізичної присутності співрозмовника, проте інформація передається від його імені у вигляді символів, знаків, чисел чи зображень. У сучасному інформаційному суспільстві такий тип комунікації стає важливим чинником розвитку мовлення і мислення людини, адже він забезпечує доступ до значних потоків інформації та створює нове середовище життєдіяльності. Дистанційне спілкування дає змогу взаємодіяти без фізичної присутності співрозмовника, використовуючи текст, символи, зображення та інші цифрові засоби.

Інтернет виконує подвійну функцію: є джерелом інформації та інструментом комунікації. Дослідники виділяють такі особливості дистанційного спілкування: глобальний характер (можливість контакту з людьми з будь-якої країни); збереження звичного життєвого простору під час комунікації; переважно письмова форма, що сприяє розвитку мовних і письмових навичок; можливість отримувати знання про особистість співрозмовника та

його світогляд; обмін повідомленнями у формі тексту, листів чи усних звернень [5].

В авторському огляді у статті "The association between information and communication technologies, loneliness and social connectedness: A scoping review" аналізується зв'язок між використанням ІКТ, відчуттям самотності (особливо серед літніх людей) та соціальною зв'язністю [12]. Буде не зайвим у цьому контексті згадати про маніпуляції, більша частина яких є маніпуляціями з інформацією в інформаційному суспільстві. У результаті традиційне «живе» спілкування поступово відходить на другий план, поступаючись більш зручним і доступним цифровим форматам, здатним охоплювати значні інформаційні потоки у стислі терміни. Така форма комунікації створює нові знакові системи, які формують специфічну мову інформаційного суспільства. Віртуальні символи та коди стають не лише інструментами спілкування в мережі, але й механізмами керування інформаційними потоками. За допомогою цієї цифрової мови користувачі мають можливість виражати власні думки та емоції, а також передавати значущу інформацію [5].

Віртуальне «Я» особистості проявляється через особливу мову онлайн-спілкування, що характеризується ситуативністю, незавершеністю та можливістю одночасного контакту з кількома людьми. Такий формат може створювати ілюзію успіху, але згодом ускладнювати реальну комунікацію. На відміну від безпосереднього спілкування, у мережі акцент зміщується на світогляд, інтелект, почуття гумору та здатність підтримувати бесіду. Основними функціями комунікації є інструментальна, синдикативна, самовираження й трансляційна; додатковими – експресивна, соціального контролю та соціалізації [4, с. 15].

У статті "The Inauthentic Online Self: Perceptions of Naturalness Drive Judgments of Authenticity" провели дослідження сприйняття автентичності онлайн-поведінки порівняно з офлайн: люди вважають, що поведінка онлайн, яка відрізняється від особистої зустрічі, менш «справжня», як «реальне Я» оцінюється порівняно з віртуальним образом [11].

Сучасні українські дослідники підкреслюють, що «створення людиною в процесі розвитку цивілізації іншої реальності, штучної природи – техніки й відповідних технологій як механізмів перетворення оточуючого світу, призводить до алієнації, відчуження, а в подальшому – до відриву людини від середовища, еволюційним продуктом якого вона є, – від природного світу» [8].

У сучасному суспільстві розвиток технологій зміщує значну частину комунікації у віртуальний простір. Це зменшує когнітивну цінність безпосереднього спілкування, адже інформація про світ здебільшого надходить через медіа та інтернет. Буває часто, що людина потрапляє у складні ситуації зі встановленням контакту з людьми та прагне знайти альтернативні форми спілкування. У сучасному світі з появою нових технологій спілкування все частіше стає віртуальним.

Технології суттєво змінюють характер людського спілкування [6, с. 478]. Безпосередній обмін думками втрачає свою цінність, оскільки основним джерелом знань стають медіа та інтернет. Діти дедалі рідше пізнають світ через живий діалог зі старшими, віддаючи перевагу пошуковим системам і телевізору. Різноманіття соціальних ролей часто зумовлює шаблонність і формальність у стосунках, що позбавляє їх щирості. Водночас соціальні мережі створюють ілюзію близькості, даючи змогу залишатися в курсі подій у житті знайомих.

В контексті теми нового типу соціальної комунікації виникає питання формування командної взаємодії. Умови дистанційної діяльності формують специфіку командної взаємодії, зумовлюючи необхідність врахування низки чинників. Відсутність фізичного контакту ускладнює розвиток довіри й взаєморозуміння, а використання електронних засобів комунікації впливає на її якість. Додатковими викликами є географічна роз'єднаність і культурна різноманітність учасників, що потребує гнучких стратегій керування. Віртуальні команди вимагають високого рівня самоорганізації та мотивації, а також належного технічного забезпечення й чітко визначених процедур співпраці. Ефективність віддаленої роботи залежить від узгодженості цілей, розвитку комунікативних навичок, підтримки атмосфери відкритості та стимулювання мотивації. Важливу роль відіграють сучасні технології, спільні проєкти й розвиток лідерських якостей, що сприяють підвищенню відповідальності та залученості кожного учасника. Однак, як підкреслюють Ірина Миколайчук та Олексій Сидоренко у статті «Командна взаємодія в умовах віддаленої роботи»: «більшість компаній для збереження команд та бізнесу перейшла на дистанційну роботу для забезпечення поточного рівня ефективності роботи та налаштування належним чином взаємодії в колективі. В таких умовах керівникам доволі складно ефективно управляти командами, оскільки відсутні особистісні контакти, виникає часткове нерозуміння психологічного стану кожного працівника команди, адже електронне спілкування не відтворює елементи невербальної комунікації: жести, емоції, вираз очей тощо. Загалом у такій команді (територіально розділеній) люди ізольовані один від одного, що суттєво впливає на мотивацію та групову ефективність праці. Саме тому для якісної взаємодії команд в умовах віддаленої роботи необхідно дотримуватися чітко визначених правил» [9]. Дослідники виокремлюють такі ключові аспекти: підтримка ментального здоров'я працівників, збереження командної згуртованості, формування культури дистанційної взаємодії, розвиток неформальних зв'язків за мінімізації контролю, забезпечення ефективності та комфорту роботи, а також застосування Scrum-технологій [9].

**Висновки.** Узагальнення наукових підходів свідчить про те, що дистанційне спілкування є особливим видом соціальної взаємодії, який

реалізується за допомогою комп'ютерних технологій та формує у комунікантів специфічну модель віртуальної реальності з ефектом присутності. Воно передбачає використання комплексу комунікативних умінь, що ґрунтуються на знаннях і досвіді міжособистісного спілкування та дають змогу творчо застосовувати отримані навички. Такі вміння включають здатність до створення психологічного портрета співрозмовника, інтерпретації цифрової інформації, побудови віртуальних взаємин, вироблення індивідуальних стратегій і тактик взаємодії, умінь самопрезентації та адекватного реагування на дії партнера по комунікації.

Організація дистанційної діяльності вимагає уваги до психологічного стану учасників, збереження командної єдності та впровадження сучасних технологій. Це дає змогу забезпечити ефективність, комфортність і стійкість командної роботи у віртуальному середовищі.

Проведене дослідження, звісно, не вичерпує всіх питань нового виду соціальної комунікації – дистанційного, але можна стверджувати, що в умовах дистанційної діяльності відкриваються перспективи вивчення багатьох тем, дотичних до вибраної, наприклад формування команди в умовах дистанційної діяльності та соціально-психологічних чинників, які на цей процес впливають.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Беляєва Н. Оцінювання соціально-психологічного клімату в колективі на прикладі підприємства торгівлі та його вплив на процес управління організацією. *Актуальні проблеми економіки*. 2017. № 5. С. 144–153.
2. Борисюк А. Негативні чинники професійної ідентифікації майбутнього фахівця. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»* / за ред. С. Максименка, Н. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 43–48.
3. Дідковський С. Модель інструментально організованого проблемного соціально-психологічного проектування. *Вісник Київського університету*. 2023. Вип. 17–18. С. 123–133.
4. Іванюк І. Формування понятійно-термінологічного апарату з питань розвитку дистанційної освіти. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/14343034.pdf>.
5. Командотворення як ефективний метод управління персоналом. *Управління ресурсним забезпеченням господарської діяльності підприємств реального сектору економіки: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (27 жовтня 2022 р., м. Полтава)*. URL: <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/1239/zbirnykmaterialivviiivseukrayininternet-konfer.pdf>.
6. Кондратенко О. Нормативно-правові засади формування і діяльності управлінської команди. *Вісник Національної Академії державного управління при Президентові України*. 2015. № 2. С. 478–484.
7. Командотворення: корисні інструменти та кейси. URL: <https://prohr.rabota.ua/komandoutvorennya-korisni-instrumenti-ta-keysii>.
8. Костючков С. Реальне та віртуальне в житті сучасної людини: біофілософська інтерпретація. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософсько-політолог. студії*. 2021. Вип. 37. С. 57–62.
9. Миколайчук І., Сидоренко О. Командна взаємодія в умовах віддаленої роботи. *Матеріали конференції Permanent URI for this community*. Київ: ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», 2021. С. 123–126.
10. Loredana I. Interpersonal Communication in the Information Age: Opportunities and Disruptions. *American Behavioral Scientist* 67(2):000276422210928. DOI: 10.1177/00027642221092801.
11. Matthias Uhl, Joshua Knobe. The Inauthentic Online Self: Perceptions of Naturalness Drive Judgments of Authenticity. *Philosophy & Technology*. 2025. 38:36. <https://doi.org/10.1007/s13347-025-00871-y>.
12. Petersen B., Khalili-Mahani N, Murphy C., Sawchuk K., Phillips N., Li Kzh., Hebblethwaite S. The association between information and communication technologies, loneliness and social connectedness: A scoping review. *Front. Psychol.* 2023. 14:1063146. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1063146.

Стаття надійшла у редакцію: 26.09.2025

Стаття прийнята: 07.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ЯК УМОВА ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

### PARTNERSHIP INTERACTION AS A PREREQUISITE FOR THE DEMOCRATIZATION OF EDUCATION: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECT

Стаття присвячена дослідженню соціально-психологічних аспектів партнерської взаємодії як умови демократизації освіти. Зазначено, що демократизація Нової української школи – це не лише завдання для втілення або теоретико-методологічна модель, соціально-психологічний принцип, але й особистісна цінність, а також практичний інструмент формування нової генерації свідомих громадян, здатних діяти у відкритому, вільному, демократичному суспільстві. Проаналізовано напрацювання вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо розгляду поняття партнерської взаємодії як соціально-психологічної умови демократизації освіти. Партнерську взаємодію розглянуто як демократичний спосіб співпраці всіх суб'єктів освітнього процесу, заснований на повазі до особистості, довірі, розподіленому лідерстві й спільній відповідальності за результат такої взаємодії. Розкрито основні ознаки партнерської взаємодії, як-от: діалогічність, взаємна повага, спільна відповідальність, психологічна безпека, підтримка та мотивація. З метою забезпечення ефективної реалізації демократичних принципів в освіті через створення сприятливих соціально-психологічних умов для всебічного розвитку особистості та побудови партнерських взаємин представлено модель реалізації партнерської взаємодії як соціально-психологічної умови демократизації освіти. Визначено основні компоненти запропонованої моделі: ціннісно-смісловий, комунікативно-регулятивний, емоційно-чуттєвий, організаційно-розвивальний, діагностико-аналітичний. Окреслено критерії оцінювання партнерської взаємодії: рівень суб'єктності учасників освітнього процесу, спроможність суб'єктів взаємодії до вияву власної думки, результативність міжособистісної взаємодії, рівень соціально-психологічного добробуту, рівень відкритості та доступності освітнього середовища, ступінь участі учасників взаємодії в ухваленні рішень.

**Ключові слова:** партнерська взаємодія, демократизація, освітній простір, соціально-психологічна умова, модель реалізації партнерської взаємодії, критерії оцінки партнерської взаємодії.

The article is devoted to the study of socio-psychological aspects of partnership interaction as a prerequisite for the democratization of education. It is noted that the democratization of the New Ukrainian School is not only a task to be implemented or a theoretical-methodological model, a socio-psychological principle, but also a personal value and a practical tool for shaping a new generation of conscious citizens capable of acting in an open, free, democratic society. The scholarly contributions of both national and international researchers to the conceptualization of "partnership interaction" as a socio-psychological condition for the democratization of education have been systematically analyzed. Partnership interaction is considered as a democratic way of cooperation among all participants in the educational process, based on respect for the individual, trust, distributed leadership, and shared responsibility for the outcomes of interaction. The main characteristics of partnership interaction are revealed: dialogical interaction, mutual respect, shared responsibility, psychological safety, support, and motivation. In order to ensure the effective implementation of democratic principles in education through the creation of favorable socio-psychological conditions for the comprehensive development of the individual and the establishment of partnership relations, a model for implementing partnership interaction as a socio-psychological prerequisite for the democratization of education is presented. The main components of the proposed model are identified: value-semantic, communicative-regulatory, emotional-perceptual, organizational-developing, and diagnostic-analytical. The criteria for assessing partnership interaction have been delineated as follows: the degree of subjectivity of participants in the educational process; the capacity of the actors involved to articulate and defend their own viewpoints; the effectiveness of interpersonal interaction; the level of socio-psychological well-being; the openness and accessibility of the educational environment, and the extent of participants' involvement in decision-making processes.

**Key words:** partnership interaction, democratization of education, educational environment, socio-psychological prerequisite, model for implementing partnership interaction, criteria for assessing partnership interaction.

УДК 159.922.6:37.018

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.38>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Петренко І.В.**

к.психол.н., провідний науковий співробітник

відділу психології спілкування  
Інститут соціальної та політичної психології

Національної академії педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0002-5900-0852

Постановка проблеми. Демократизація освіти – одне із ключових завдань, що постають перед Новою українською школою. Це завдання спрямовано на створення сучасного освітнього середовища, орієнтованого на розвиток дитини з урахуванням її можливостей та інтересів. Реалізація у шкільному середовищі основ демократії сприятиме формуванню активної і відповідальної особистості, партнерству між учасниками освітнього процесу, становленню критичного мислення та громадянської свідомості суб'єктів взаємодії, поважанню прав людини, втіленню інно-

вацій, інклюзивності й рівного доступу до якісної освіти незалежно від соціального походження, статі, стану здоров'я чи національності [5]. Варто зазначити, що демократизація Нової української школи – це не лише завдання для втілення або теоретико-методологічна модель, соціально-психологічний принцип, але й особистісна цінність, а також практичний інструмент формування нової генерації свідомих громадян, здатних діяти у відкритому, вільному, демократичному суспільстві [9].

**Метою дослідження** передбачено розгляд поняття партнерської взаємодії як соціально-пси-

хологічної умови демократизації освіти у процесі становлення Нової української школи, представлення моделі її реалізації в освітньому просторі. Для реалізації поставленої мети застосовано такі **методи** наукового теоретичного дослідження: аналіз, систематизацію і узагальнення наукових даних, моделювання.

#### Результати дослідження та їх обговорення.

Процес демократизації освіти визначається науковцями як упровадження демократичних засад, принципів, цінностей в організацію системи освіти. До демократичних принципів, цінностей чи вмінь відносять такі: спілкування в багатокультурному суспільстві, здатність вирішувати конфлікти, обстоювати власну позицію, критично мислити, ставитися з повагою до культурного розмаїття. Їхньою основою стають свобода, рівність, братерство, солідарність, права людини, повага до людей тощо (В. Андрущенко [1]; Л. Колесник, Т. Матусевич [7] та інші). До принципів демократизації освіти зазвичай відносять: співробітництво, різноманітність, відкритість, самоорганізацію, рівні можливості, що впроваджуються на рівні окремої особистості, взаємодії, освітнього закладу, суспільства й держави (С. Гончаренко [4]).

Проблемам гуманізації системи освіти присвячено також праці плеяди провідних вітчизняних учених, в яких акцентується увага на застосуванні раціогуманістичного підходу в методології психологічної науки (Г. Балл [2]), розкритті психологічної суті гуманізму у вихованні особистості, яке ґрунтується на сучасних філософсько-гуманістичних ідеях існування людини (І. Бех [3]), соціальному партнерстві (Н. Ничкало [8]), педагогічній майстерності (І. Зязюн, В. Семиченко [12]) та іншому. Стосовно розвитку демократії в освіті, особливу увагу українські дослідники звернули на такі поняття, як «демократичні цінності» в освіті (свобода, відкритість, толерантність), «демократичні принципи» в освіті – рівні можливості, співробітництво, різноманітність, відкритість, регіоналізація, громадське управління, самоорганізація (Л. Ордіна [10]); «процеси демократизації» в освіті, що пов'язуються насамперед з необхідністю розвитку критичного мислення, де увагу сфокусовано на базових постулатах «Реджо-педагогіки», а освіта вважається місцем зустрічі для вирощування свободи, демократії та солідарності (Г. Куц [6]), «оновлення методів, прийомів навчальної діяльності», заснованих на партнерських відносинах, принципах рівноправного діалогу учитель – учень, наявності альтернатив і можливості вибору (І. Постоленко [13]). До того ж у наукових розвідках розглядаються питання «освіти для демократії» та «громадянської освіти».

Зарубіжними дослідниками «освіта для демократичного громадянства» розглядається як інтегрований напрям, що керується трьома основними підходами – «навчання про демократію та права людини», «навчання через демократію та права людини», «навчання для демократії та прав

людини», в основі яких – принципи активного навчання та діяльної участі суб'єктів у процесі ухвалення рішень (Р. Голлоб, Т. Хаддлестон, П. Крапф, Д. Роу, В. Таелман, М.-Х. Салема, В. Спажич-Врakash [11] та інші). Демократизацію освіти визначають як спосіб залучення до суспільного життя, спільного спілкування та досвіду (P.R. Carr [16]); як спосіб життя – бути активним громадянином на основі таких цінностей, як солідарність, справедливість, самовизначення (Н. Biseth [15]); як становлення «соціального громадянина», індивіда, який перебуває в постійній інтеракції з іншими та здатний до рефлексії (D. Zyngier [17; 20]); як суспільну структуру, спосіб політичної організації суспільства, громадянську активність, залучення учнів до дискусій і дебатів (J. Westheimer [19], Н. Biseth [15]; G.E. Fischman, P. McLaren [18]).

Отже, усебічний аналіз стану розроблення проблеми вказує на те, що питання вивчення соціально-психологічних умов демократизації освіти в контексті впровадження концепції «Нова українська школа» (далі – НУШ) у сучасних наукових розробках розкрито не досить і потребує подальшого розгляду. Це питання більш детально вивчається в межах виконання співробітниками відділу психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України наукової роботи за темою «Соціально-психологічні умови демократизації освіти у процесі становлення Нової української школи». У законодавчому та методичному полі НУШ партнерську взаємодію розглядають як демократичний спосіб співпраці всіх суб'єктів освітнього процесу, заснований на повазі до особистості, довірі, розподіленому лідерстві й спільній відповідальності за результат взаємодії. Відзначається шість базових принципів партнерської взаємодії: повага, доброзичливість, довіра, діалог, лідерство та рівність сторін в ухваленні рішень [14].

Серед основних ознак партнерської взаємодії можна визначити такі, як: *діалогічність* – вільний обмін думками, ідеями; *взаємна повага* – визнання гідності кожного учасника процесу взаємодії незалежно від віку, посади чи статусу; *спільна відповідальність* – взяття чи покладання обов'язків у плануванні, реалізації та оцінюванні результатів взаємодії на всіх учасників освітнього процесу; *психологічна безпека* – створення емоційно комфортного освітнього середовища; *підтримка й мотивація* – підкріплення, зміцнення стосунків, наставництво, яке надихає, а не лише контролює.

Зауважимо значення партнерської взаємодії для демократизації освіти. Серед важливих умов можна визначити такі: 1. Формування демократичної культури в освітньому середовищі – учасники взаємодії вчать висловлювати свої думки, поважати інших, брати участь у спільних рішеннях. 2. Сприяння розвитку автономії та самореалізації особистості – партнерські стосунки дають змогу учням бути активними учасниками навчального процесу, а не пасивними виконавцями норм і пра-

вил. 3. Зміцнення взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу – відкритість і доброзичливість у спілкуванні знижують рівень конфліктності, сприяють ефективній співпраці. 4. Підвищення якості освіти – завдяки спільному плануванню, зворотному зв'язку й узгодженню очікувань покращуються мотивація учнів і професійне зростання педагогів. 5. Сприяння інклюзивності та рівним можливостям – партнерська модель взаємодії враховує індивідуальні потреби кожного її учасника та підтримує різноманітність.

З метою забезпечення ефективної реалізації демократичних принципів в освіті через створення сприятливих соціально-психологічних умов для всебічного розвитку особистості та побудови партнерських взаємин нами було розроблено модель реалізації партнерської взаємодії у просторі освіти. Модель реалізації партнерської взаємодії як соціально-психологічної умови демократизації освіти – це така особлива структура, яка інтегрує окремі соціально-психологічні чинники в системній організації та розвитку освітнього середовища на демократичних засадах. Така модель дає змогу зробити процес демократизації більш результа-

тивним, орієнтованим на розвиток особистості, міжособистісних взаємин, партнерства та соціально-психологічного добробуту всіх учасників освітнього процесу.

Модель реалізації в освітньому середовищі партнерської взаємодії як соціально-психологічної умови демократизації освіти представлено на рисунку нижче. Зазначимо основні компоненти моделі партнерської взаємодії як соціально-психологічної умови демократизації освіти. *Ціннісно-смісловий* компонент – визначення ключових цінностей: гідності, свободи, рівності, поваги, толерантності; формування спільного бачення процесу демократизації освітнього середовища. *Комунікативно-регулятивний* компонент – побудова системи партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу; залучення батьків, громади, місцевих органів влади до управління освітою; створення умов для інклюзивності та рівного доступу до освіти. *Емоційно-чуттєвий* компонент – забезпечення емоційно безпечного середовища; сприяння соціально-психологічному добробуту; підтримка розвитку емоційного інтелекту, самооцінки, самоповаги; формування навч-



Рис. 1. Модель реалізації партнерської взаємодії як соціально-психологічної умови демократизації освіти

чок ненасильницького спілкування та розв'язання конфліктів. *Організаційно-розвивальний* компонент – розвиток партнерства та застосування методів активного навчання; створення умов для участі учнів в ухваленні рішень (учнівське самоврядування); забезпечення психологічної підтримки суб'єктів взаємодії. *Діагностико-аналітичний* компонент – моніторинг соціально-психологічного клімату в закладі освіти; аналіз рівня суб'єктності учасників освітнього процесу; вивчення задоволеності учасників якістю взаємодії та освітнім середовищем.

Наприкінці викладу матеріалу розглянемо питання реалізації діагностико-аналітичного компонента представленої моделі. Цей компонент визначається як система спостереження, збору, аналізу й оцінювання ефективності партнерської взаємодії для виявлення тенденцій, відхилень від запланованих показників для своєчасного ухвалення обґрунтованих управлінських рішень у закладі освіти. Критеріями соціально-психологічного моніторингу партнерської взаємодії як умови демократизації освітнього простору можуть бути визначені такі:

- рівень суб'єктності учасників освітнього процесу, що відображає сформованість у здобувачів освіти толерантності, відповідальності, поваги до прав інших, уміння співпрацювати та врегульовувати конфлікти ненасильницьким шляхом;
- спроможність суб'єктів взаємодії до вияву власної думки в середовищі освіти;
- результативність (успішність) міжособистісної взаємодії, що розкриває характер взаємин між учителями, учнями та батьками учнів і свідчить про те, наскільки ці стосунки є партнерськими, відкритими, толерантними;
- рівень соціально-психологічного добробуту, що визначає загальну емоційну атмосферу в закладі освіти, розкриває відчуття безпеки, підтримки, довіри, взаєморозуміння в учасників взаємодії;
- рівень відкритості та доступності освітнього середовища, що розкриває те, наскільки доступною є освіта для різних соціальних груп, як ураховуються індивідуальні потреби учасників освітнього процесу;
- ступінь участі учасників взаємодії в ухваленні рішень, що дає змогу оцінити залученість учителів, учнів і їхніх батьків в управління навчальним процесом.

Означені критерії можуть застосовуватися для оцінювання партнерської взаємодії в закладах загальної середньої освіти, що сприятиме виявленню як досягнень, так і проблемних зон у процесі впровадження в освітньому середовищі демократичних змін.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило, що партнерська взаємодія є ключовою соціально-психологічною умовою демократизації освіти, оскільки вона забезпечує не лише формальне впровадження демократичних принципів

в освітній процес, а також їх практичне втілення на рівні міжособистісних відносин, ціннісних орієнтацій і соціальної поведінки учасників освітнього процесу. Встановлено, що демократизація Нової української школи має розглядатися як комплексний феномен, який поєднує методологічні засади, соціально-психологічні принципи й інструменти, спрямовані на формування покоління свідомих громадян, здатних ефективно функціонувати у відкритому демократичному суспільстві.

Запропонована модель партнерської взаємодії, що включає ціннісно-смысловий, комунікативно-регулятивний, емоційно-чуттєвий, організаційно-розвивальний і діагностико-аналітичний компоненти, створює методологічне підґрунтя для практичного впровадження демократичних підходів у сучасну освіту. Виокремлені критерії оцінки партнерської взаємодії – рівень суб'єктності, здатність до самовираження, результативність міжособистісних відносин, соціально-психологічний добробут, відкритість і доступність освітнього середовища, участь в ухваленні рішень – можуть бути використані як дієвий інструмент для моніторингу й удосконалення освітнього процесу.

Отримані результати відкривають перспективи подальших досліджень, спрямованих на емпіричну перевірку ефективності запропонованої моделі та розроблення психолого-педагогічних стратегій оптимізації партнерської взаємодії в освітньому просторі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрущенко В. Освіта як чинник формування демократичного світогляду студентів. *Нова парадигма. Філософія. Політологія. Соціологія*. 2014. Вип. 119. С. 3–12.
2. Балл Г. Орієнтири сучасного гуманізму (у суспільній, освітній, психологічній сферах). 2 вид., доп. Житомир : ПП «Рута», Волинь, 2008. 232 с.
3. Бех І. Особистість у сьайві духовності : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2021. 244 с.
4. Гончаренко С. Демократизація освіти. *Енциклопедія освіти / АПН України* ; гол. ред. В. Кремень. Київ : Юрінком-Інтер, 2008. С. 167–168.
5. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/07/konczepczya.pdf> (дата звернення: 01.09.2025).
6. Куц Г. Демократичні принципи в освітньому процесі: політико-культурний контекст. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія «Політологія». 2018. № 2. С. 46–56.
7. Матусевич Т., Колесник Л. Демократія в освіті: ідеальне буття чи педагогічна реальність? *Філософія освіти. Philosophy of Education*. 2019. Вип. 24 (1). С. 115–127. DOI: 10.31874/2309-1606-2019-24-1-115-127
8. Ничкало Н. Українські концепції професійної освіти: тенденції і перспективи. *Педагогічні і психологічні науки в Україні*. Київ, 2007. С. 27–57.
9. Нова українська школа: соціально-психологічні технології підтримки : практичний посібник /

за ред. Г. Бевз, С. Кравчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-Лтд, 2021. 162 с.

10. Ордіна Л. Демократичні цінності як фактор мотиваційного забезпечення культуротворчого середовища ВНЗ. *Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Серія «Філософія, Психологія, Педагогіка». Київ : ІВЦ «Політехніка», 2009. № 3 (27).

11. Освіта для демократичного громадянства : посібник для підготовки вчителів з питань освіти для демократичного громадянства та освіти із прав людини (удосконалена версія – вересень 2007) / Р. Голлоб та ін. ; пер. з англ. та адапт. Л. Ващенко ; заг. ред. укр. версії Н. Протасова. Київ : Гопак, 2009. 89 с.

12. Педагогічна майстерність / І. Зязюн та ін. ; за ред. І. Зязюна. 3-тє вид., допов. і переробл. Київ : СПД Богданова А.М., 2008. 376 с.

13. Постоленко І. Демократизація освітнього процесу в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2007. № 22. С. 67–71.

14. Рибалка В., Самодрин А., Моргун В. Психопедагогічні експедиції шляхами демократизації життя особистості, освіти та громадянського суспільства / за ред. В. Рибалки. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 280 с.

15. Biseth H. Norwegian Teacher Educators Attentiveness to Democracy and their Practices. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. 2018. № 17 (7). P. 26–42.

16. Carr P.R. Re-thinking normative democracy and the political economy of education. *Journal for Critical Education Policy Studies*. 2010. № 8. P. 1–40.

17. Carr P.R., Zyngier D. Can education make a difference? *Experimenting with and experiencing democracy in education*. Charlotte, NC. USA : Information Age Publishing, 2012.

18. Fischman G.E., McLaren P. Rethinking Critical Pedagogy and the Gramscian and Freirean Legacies: From Organic to Committed Intellectuals or Critical Pedagogy. Committed, and Praxis. *Cultural Studies. Critical Methodologies*. 2005. № 5 (4).

19. Westheimer J., Kahne J. What kind of citizen? The politics of educating for democracy. *American Education Research Journal*. 2004. № 41 (2). P. 237–269. <https://doi.org/10.3102/00028312041002237>

20. Zyngier D. Rethinking the Thinking on Democracy in Education: What are educators Thinking (and Doing) about Democracy? *Education Sciences*. 2012. № 2 (4). P. 1–21.

Стаття надійшла в редакцію: 29.09.2025

Стаття прийнята: 13.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## ДОМАШНЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО ЯК ЧИННИК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

### DOMESTIC PSYCHOLOGICAL VIOLENCE AS A FACTOR OF INDIVIDUAL TRAUMATISATION AND A GENERAL SOCIAL PROBLEM

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває психологічне насильство, оскільки воно здебільшого має латентний характер і не залишає видимих слідів, однак спричиняє глибокі травматичні наслідки як для окремої особистості, так і для суспільства загалом. Метою статті є дослідження особливостей домашнього психологічного насильства як чинника індивідуальної травматизації та загальної соціальної проблеми. Методологічний інструментарій обрано відповідно до мети дослідження, що дозволило проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття домашнього психологічного насильства. Розглянуто загальну характеристику видів і проявів психологічного насильства. Визначено особливості систематичного впливу психологічного насильства на особистість. Охарактеризовано наслідки деструктивного впливу, що охоплюють: індивідуальний рівень (дезадаптаційні стани, психічні травми, психічні розлади); фізичний рівень (погіршення соматичного здоров'я); соціальний рівень (ізоляція, втрата підтримки); сімейний (руйнування відносин, трансляція моделей насильницької поведінки); професійний рівень (зниження ефективності діяльності, втрата працездатності); суспільний рівень (зростання толерантності до агресії, ризики соціальної нестабільності). Розглянуто правове регулювання проблеми психологічного насильства, що відображене як у міжнародних актах, так і в українському законодавстві. Виокремлено основні проблемні питання правового регулювання, а саме: фіксацію, складність доказування фактів психологічного впливу, латентність наслідків, глибину психічних травм, що зумовлюють необхідність подальшого вдосконалення механізмів захисту постраждалих, підвищення обізнаності суспільства. Проаналізовано модель етіології насильства, що базується на теорії влади та контролю. Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні наявних сучасних літературних джерел, присвячених дослідженню сутності домашнього психологічного насильства як індивідуальної травми та суспільної проблеми, здатної підірвати основи соціальної стабільності, та у визначенні рекомендацій щодо вдосконалення психопрофілактичних і просвітницьких підходів.

**Ключові слова:** домашнє насильство, психологічне насильство, психічна травма, соціальні наслідки, деструктивний вплив.

Psychological violence is of particular relevance in modern conditions, since it is mostly latent and does not leave visible traces, but causes deep traumatic consequences for both the individual and society as a whole. The aim of the article is to study the features of domestic psychological violence as a factor of individual traumatization and a general social problem. The methodological tools were chosen in accordance with the aim of the study, which allowed us to analyze theoretical approaches to understanding the concept of domestic psychological violence. The general characteristics of the types and manifestations of psychological violence are considered. The features of the systematic impact of psychological violence on the personality are determined. The consequences of the destructive impact are characterized, covering: individual level (maladaptive states, mental trauma, mental disorders); physical level (deterioration of somatic health); social level (isolation, loss of support); family (destruction of relationships, transmission of models of violent behavior); professional level (decreased efficiency, loss of working capacity); social level (increased tolerance to aggression, risks of social instability). The legal regulation of the problem of psychological violence is considered, which is reflected both in international acts and in Ukrainian legislation. The main problematic issues of legal regulation are identified, namely, fixation, difficulty in proving the facts of psychological impact, latency of consequences and depth of mental trauma, which necessitate further improvement of mechanisms for protecting victims, raising public awareness. The model of the etiology of violence, based on the theory of power and control, is analyzed. The scientific novelty of the study lies in the generalization of available modern literary sources devoted to the study of the essence of domestic psychological violence as an individual trauma and a social problem capable of undermining the foundations of social stability, and in the identification of recommendations for improving psychoprophylactic and educational approaches.

**Key words:** domestic violence, psychological violence, mental trauma, social consequences, destructive impact.

УДК 343.63  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.39>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Щербина Н.О.

здобувачка науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти  
Національна академія внутрішніх справ  
ORCID ID: 0009-0008-8447-5252

#### Литвин В.В.

к.юрид.н., т.в.о. завідувача відділення поліграфологів  
Національна академія внутрішніх справ  
ORCID ID: 0000-0002-2029-0346

Домашнє насильство є багатовимірним соціальним явищем, яке охоплює фізичні, сексуальні, економічні та психологічні форми впливу. Особливе місце серед них належить психологічному насильству, що часто лишається латентним, проте має руйнівний ефект як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Психологічний тиск, залякування, ізоляція, контроль і систематичне припинення особистості формують стан хронічної травми, який позначається на психічному здоров'ї,

соціальної адаптації, міжособистісних стосунках та якості життя загалом. Вивчення психологічного насильства в сімейному середовищі потребує всебічного розгляду, що поєднує досягнення психології, соціології, права та кримінології. Водночас дане питання корелює з виконанням міжнародно-правових зобов'язань України у сфері захисту прав людини та протидії дискримінації.

Різні аспекти домашнього насильства досліджували багато українських учених: запобігання

домашньому насильству підрозділами Національної поліції України – О. Дмитрашук, Р. Перелигіна, У. Митник, Ц. Баранова; аналіз зарубіжного досвіду протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі, насильницькі дії, що вчиняються щодо жінок, висвітлено у працях Н. Ліщук, О. Ломакіної, Н. Аніщук.

Усесвітня організація охорони здоров'я визначає насильство як «навмисне застосування фізичної сили або влади, здійснене або у вигляді загрози, спрямоване проти себе, проти іншої особи, групи осіб або спільноти, результатом якого є (або є висока вірогідність цього) тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку або різного роду збиток».

Насильство, умисний фізичний чи психічний вплив однієї особи на іншу, проти її волі, що спричиняє цій особі фізичну, моральну, майнову шкоду або містить у собі загрозу завдання зазначеної шкоди зі злочинною метою [3].

Розгляд феномену домашнього насильства як суспільної та загальнонаукової проблеми варто розпочати з визначення стану досліджень даної проблеми, виділити її основні дефініції, трактування, ознаки, специфіку проявів і соціальні наслідки.

Поняття «насильство в сім'ї», «домашнє насильство» використовуються в міжнародно-правових актах зобов'язального й рекомендаційного характеру, що існують на рівні ООН, Ради Європи та Європейського Союзу. Серед них необхідно визначити Загальну декларацію прав людини 1948 р., яка вважається головним документом у галузі захисту прав людини. Декларація проголосила принципи юридичної рівності, а також заборону дискримінації за будь-якими ознаками, зокрема й за ознаками статі. У Декларації про ліквідацію дискримінації щодо жінок 1967 р., яка пізніше, у 1979 р., була замінена однойменною Конвенцією, зазначається, що мають бути вжиті всі належні заходи з метою підготовки громадської думки щодо національних прагнень до викоренення забобонів, звичаїв і всіх інших проявів, заснованих на ідеї неповноцінності жінок [7, с. 86].

У законодавстві України закріплено, що психологічне насильство є формою домашнього насильства, яке включає словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування та інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи. Науковці визначають його як цілеспрямований вплив на психіку людини шляхом морального тиску, маніпуляцій чи контролю з метою підкорення і обмеження особистої свободи.

Специфіка цього виду насильства полягає в невидимості його проявів, труднощах доказування та відсутності явних тілесних ушкоджень, що ускладнює його виявлення і документування у правовій практиці.

За основу Закону України «Про попередження насильства в сім'ї», ухваленого Верховною Радою 15 листопада 2001 р. (втратив чинність 7 січня

2018 р.), було взято модель законодавства Організації Об'єднаних Націй, а саме основні положення «Декларації про викоренення насильства щодо жінок». Нормативний акт визначав правові й організаційні засади запобігання насильству в сім'ї, окреслював підстави для вжиття відповідних заходів, встановлював повноваження органів і установ, відповідальних за їх реалізацію, а також джерела фінансування цих процесів. Окрім того, Закон передбачав спеціальні заходи запобігання насильству в сім'ї та визначав відповідальність за його вчинення [7; 9; 14].

Поняття домашнього насильства зазначено в Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», де в розділі I статті 1 наведено таке визначення: «домашнє насильство – діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь» [5].

Також у Законі України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», у пункті 14 розділу I надано таке визначення поняття психологічного насильства: психологічне насильство – форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, зокрема й щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали в постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи. Також у Законі зазначено, що психологічне насильство є формою впливу на психіку, емоційний стан особи вербальним шляхом. Вербальні засоби впливу, як-от усна або письмова мова, яка включає словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування, діяння щодо обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері [5].

У статті 127–1 Кримінального кодексу України дано визначення домашнього насильства як умисного систематичного вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо подружжя або іншої особи, з якою винний перебуває (перебував) у сімейних або близьких відносинах, що призводить до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров'я, втрати працездатності, емоційної залежності або погіршення якості життя потерпілої особи [6; 8].

Розглянемо основні визначення поняття психологічного насильства. На офіційній сторінці

Міністерства охорони здоров'я України надано таке визначення: «Психологічне насильство – це поведінка, метою якої є заподіяння емоційної чи психологічної шкоди. Вона може не завдавати болю вашому тілу, проте може бути травматичною. Поодинокі образи не можна вважати емоційним насильством, але якщо така поведінка стає систематичною, породжує в іншій людині страх, тривогу та порушує благополуччя – тоді це є проявом насильства. Жертвою жорстокого ставлення можна стати в різних взаєминах, зокрема й у міжособистісних стосунках із батьками, романтичних чи професійних стосунках» [11].

Загалом поняття психологічного насильства трактується як вплив на психіку людини шляхом морального тиску, залякування, жорсткого поводження, знецінення, погроз, зневаги з метою подавлення в особі волі до опору й захисту власних прав та інтересів (О. Франчук, Л. Левицька); як форма примусу та підкорення з метою завоювання, збереження, панування власних прав (А. Малішевська, В. Хмелько, Н. Хмелько); як соціально-психологічний вплив, який навмисно змушує іншу людину чи групу людей до дій чи поведінки, які не входили в їхні наміри, який порушує психологічні межі особистості чи соціальної групи та який здійснюється без їхньої згоди й без гарантування соціальної і психологічної безпеки індивіда, а також усіх його законних прав, що призводить до соціальної, психологічної, фізичної чи матеріальної шкоди (Є. Волков) [2, с. 105].

О. Харитоновна зазначає, що вчиненням психологічного насильства як форми домашнього насильства кривдник через створення атмосфери приниження, погроз, тиску, агресії, невпинної критики, ізоляції, контролю поведінки, кола спілкування здійснює постійну девальвацію особистості, руйнує її психологічну цілісність [15].

До характерних проявів психологічного насильства відносять: систематичне публічне приниження особи, зокрема й у присутності членів родини чи соціального оточення; необґрунтовані ревності, прагнення до тотального контролю та ізоляції від усталеного соціального середовища; висловлення погроз завдати фізичної або матеріальної шкоди самій особі, її дітям чи значущим близьким; демонстрацію негативного ставлення на підставі незмінних характеристик індивіда (родинна належність, релігійні переконання, етнічна чи расова приналежність, гендер, стать тощо); свідоме ігнорування особи або удавання відсутності її присутності; систематичне коригування висловлювань із метою викликати відчуття ніяковості чи некомпетентності.

Серед видів психологічного насильства виділяють такі:

Булінг – насильство щодо малолітньої чи неповнолітньої особи в межах освітнього процесу (у сучасному інформаційному просторі, соціальних мережах досить часто трапляється слово англійського походження «булінг» на позначення систематичного агресивного переслідування, цьку-

вання, залякування із застосуванням фізичної та моральної сили) [13].

Звинувачення жертви та перекидання на неї відповідальності, ситуація, в якій на потерпілу особу (осіб) від злочину, нещасного випадку чи будь-якої форми насильства покладається повна або часткова відповідальність за вчинене щодо неї (них) правопорушення чи подію, що спричинила шкоду (відповідник з англійської, який набув широко застосування в українському вжитку (англ. *victim blaming* – віктимблейдинг, звинувачення жертви)).

Затуркування – форма психологічного маніпулятивного впливу з боку особи або груп осіб, метою якого є створення умов, у яких жертва сумнівається в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів наявні спогади та розсудливість (відповідник з англійської, який набув широко застосування в українському вжитку (англ. *gaslighting* – газлайтинг, або 'газлайтинг', звинувачення жертви)).

Нав'язливе переслідування – тривале нав'язливе, небажане спостереження однією людиною іншої, домагання та психологічний тиск.

Насильство між близькими людьми та членами сім'ї виникає внаслідок комплексу етіологічних процесів, що включають неврологічні, психологічні, міжособистісні, ситуативні, а також культурні впливи. Було виявлено, що етіологія насильства з боку інтимного партнера має довгостроковий розвиток, що впливає з ранніх сімейних впливів, як-от споглядання картин насильства та травма.

Нещодавні дані найкраще наявних досліджень свідчать про те, що насильство з боку інтимного партнера вчиняється обома статями, часто з однаковими наслідками. Насильство вчиняється не через «переконання щодо статевих ролей», але формування особи кривдника починається набагато раніше, через набагато ширший спектр психосоціальних ризиків. Повторюване насильство з боку інтимного партнера найчастіше підтримується внутрішніми чинниками, а двостороннє насильство є найпоширенішою формою; стереотип про чоловіка-кривдника та жінку-жертву є найбільш поширеною формою. Залишені без втручання держави, більшість насильницьких шлюбів деескалюють, а не загострюються, а державне втручання у формі обов'язкового арешту має різний ефективний вплив на різні групи населення залежно від їхньої маргіналізації в соціальній площині [4].

Аналіз літературних джерел, присвячених вивченню даного питання, дозволив виокремити й узагальнити наслідки домашнього психологічного насильства відповідно до рівня впливу та їхніх характерних проявів. Результати систематизації основних компонентів представлено в табл. 1.

Особистість, яка страждає від психологічного насильства, може відчувати розгубленість, страх, труднощі з концентрацією уваги та низьку впевненість у собі, тривогу, апатію та панічні атаки.

**Наслідки домашнього психологічного насильства**

№	Рівень впливу	Наслідки	Приклади проявів
1	Індивідуальний (психологічний)	Деадаптаційні стани, психічні травми, психічні розлади.	Тривожність, апатія, депресія, посттравматичний стресовий розлад, суїцидальні думки.
2	Фізичний (психосоматичний)	Погіршення загального самопочуття як наслідок перебування у стані хронічного стресу.	Безсоння, головний біль, серцево-судинні проблеми, зниження імунітету.
3	Соціальний	Порушення соціальних зв'язків, ізоляція.	Утрата підтримки оточення, труднощі у спілкуванні, самотність.
4	Сімейний	Руйнування стосунків, трансляція моделей насильства.	Розлучення, формування в дітей страху й агресивних моделей поведінки.
5	Професійний	Зниження ефективності діяльності.	Професійне вигорання, проблеми з концентрацією уваги, втрата працездатності.
6	Суспільний	Соціальна нестабільність, відтворення насильства.	Зростання рівня агресії в суспільстві, толерантність до насильницьких дій.

Довгострокові наслідки можуть включати тривожні розлади, безсоння, зміни в харчовій поведінці та психосоматичні розлади. У найтяжчих випадках психологічне насильство може призвести до суїцидальних спроб жертви.

Психологічне насильство часто призводить до соціальної ізоляції жертви. Кривдник може обмежувати контакти з родиною, друзями чи колегами, що посилює залежність постраждалої особи. Це формує замкнене коло соціальної ізоляції, у якому людина втрачає відчуття підтримки й впевненості в собі. У результаті постраждала особа може уникати соціальних контактів, відчувати страх перед спілкуванням, сором чи провиню.

Домашнє психологічне насильство руйнує сімейні відносини. Воно призводить до постійних конфліктів, втрати довіри між членами родини, розлучень. Діти, які стають свідками насильства, часто переживають сильну психологічну травму, яка проявляється у страху, агресивній поведінці або замкненості. У довгостроковій перспективі це може стати підґрунтям для відтворення насильницьких моделей поведінки в їхньому дорослому житті.

Також наслідки перебування особистості в ситуації домашнього психологічного насильства позначається на ефективності професійної діяльності. Постраждалі мають труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, ухваленням рішень. Знижується працездатність, унаслідок загального емоційного виснаження, що може призводити до втрати роботи, частих лікарняних або вимушеної зміни професії.

У масштабах суспільства психологічне насильство підживляє соціальні інститути, формує атмосферу толерантності до агресії та дискримінації. Його латентний характер зумовлює низький рівень виявлення та реагування, що призводить до відтворення насильницької поведінки в наступних поколіннях. На макрорівні це створює ризики соціальної нестабільності, поглиблює проблему нерівності та порушення прав людини.

Значна частина наукових підходів щодо детермінант домашнього психологічного насильства впливає із припущень, заснованих на найдавнішій і досі популярній моделі етіології насильства з боку інтимного партнера: теорії влади та контролю. Ця модель, яка є панівною перспективою в ширшій галузі насильства в інтимному середовищі, зосереджується суто на моделях гендерної соціалізації та визначає насильство в інтимному середовищі як насильство з боку чоловіків до жінок, глибоко вкорінене в гендерно орієнтованій динаміці влади, що проявляється в романтичному контексті ймовірної мовчазної відповідності чоловіків патріархальним структурам влади, чоловіки використовують різноманітні методи для примусу та контролю своїх партнерок у близьких стосунках, щоб сприяти досягненню загальних цілей чоловічої влади та привілеїв, зокрема (але не обмежуючись) фізичну агресію. Отже, прихильники цієї моделі мало уваги приділяють внутрішнім факторам особистості (як-от гнів чи інші негативні емоції) як причинам поведінки, натомість віддають перевагу аналізу соціальних і контекстуальних детермінант моделей соціалізації влади та контролю [1].

Отже, домашнє психологічне насильство постає складним феноменом, що охоплює індивідуальний, сімейний і суспільний виміри, особливістю якого є прихований характер. Психологічне насильство формує стан хронічної травматизації, деструктивно впливає на психічне здоров'я, соціальні зв'язки, професійну діяльність та міжособистісні відносини. Водночас його наслідки виходять за межі індивідуальної сфери, підживляють соціальні інститути та відтворюють цикли агресивної поведінки в наступних поколіннях. Протидія домашньому психологічному насильству потребує комплексних заходів, спрямованих на формування нетерпимості до будь-яких форм насильства, що дозволить мінімізувати індивідуальні й соціальні наслідки.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Birkley E.L., Eckhardt C.I. Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: a meta-analytic review. *Clinical psychology review*. 2015. Vol. 37. P. 40–56. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.002>
2. Botnarenko I., Hrynkiv O. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Law Review of Kyiv University of Law*. 2023. № 2. P. 104–109. DOI: 10.36695/2219-5521.2.2023.21
3. Тематичний реєстр гасел. з напрямку «Юридичні науки» *Велика українська енциклопедія / уклад/* : В. Бабка, М. Шумило ; за ред. А. Киридон. Київ : Державна наукова установа «Енциклопедичне видавництво», 2017. 95 с.
4. Dutton D. G., Corvo K. Transforming a flawed policy: a call to revive psychology and science in domestic violence research and practice. *Aggression and violent behavior*. 2006. Vol. 11. № 5. P. 457–483. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.01.007>
5. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України № 2229–VIII від 07.12.2017 р.
6. Кримінальний кодекс України : Закон України від 05.04.2001 р. № 2341–III, станом на 07.09.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>
7. Малиновська Т. Домашнє насильство: щодо змістовного наповнення терміна. *Наше право*. 2020. № 3. С. 85–91. <https://doi.org/10.32782/law.2020.3.14>
8. Nehru F.S. Criminology aspect of domestic violence as social destruction. *Juridical scientific and electronic journal*. 2024. № 9. P. 300–302. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2024-9/71>
9. Загальна декларація прав людини від 10 грудня 1948 р. *Офіційний вісник України*. 2008. № 93. Ст. 3103.
10. Документ ООН Е/С.12/1995/15 від 8 грудня 1995 р. П. 25 / Комітет економічних, соціальних і культурних прав.
11. Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки. *Міністерство охорони здоров'я України*. 2023. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologichne-nasilstvo-vidi-oznaki-ta-naslidki>
12. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07.12.2017 р. № 2229–VIII, станом на 19.12.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>
13. Термінологічний вісник : збірник наукових праць / ред. Л. Туровська. Київ, 2019. Вип. 5. 408 с.
14. Ткаленко О. Нормативно-правове забезпечення попередження насильства в сім'ї в Україні: стан та перспективи розвитку. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2014. № 3. С. 35–38.
15. Харитоновна О. Ключові засади гендерної політики у кримінальному праві України та основні напрями реформ щодо протидії насильству стосовно жінок та домашньому насильству : науково-практичний посібник. Харків : ТОВ «Видавництво «Права людини»», 2018. 344 с.

Стаття надійшла в редакцію: 25.09.2025

Стаття прийнята: 10.10.2025

Опубліковано: 17.11.2025

## НОТАТКИ

Наукове видання

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 77**

**Том 2**

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *О. Молодецька*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 26,05. Ум. друк. арк. 25,34.

Підписано до друку 17.11.2025. Замов. № 1125/903. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: [mailbox@helvetica.ua](mailto:mailbox@helvetica.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.