

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

ISSN 2219-2654

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Збірник наукових праць

№ 2(67) 2025

Київ 2025

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

№ 2(67) 2025

Збірник наукових праць

Засновано у 2001 році

Засновник:

**Східноукраїнський національний
університет**

імені Володимира Даля

Збірник зареєстровано

Міністерством юстиції України

Свідощтво про державну реєстрацію

серія КВ №24831-14771ПР від 05.05.2021

**THEORETICAL AND APPLIED
PROBLEMS OF
PSYCHOLOGY AND SOCIAL
WORK**

№ 2(67) 2025

Collection of scientific works

It was founded in 2001

The founder is

**Volodymyr Dahl East-Ukrainian
National University**

Registered by the Ministry of
justice of Ukraine

Registration certificate

КВ №24831-14771ПР

dated 05.05.2021

Збірник наукових праць включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 Психологія (з 2020 р.). У науковому виданні можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата психологічних наук (доктора філософії, доктора наук з психології). Наказ МОН України від 29.06.2021 № 735 (Додаток 3)

Збірник включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus

Збірник має наступний DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654>.

Голова редакційної колегії збірника: Завацька Н.Є., д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України.

Редакційна колегія збірника: Блискун О.О., д.психол.н., проф.; Борисюк А.С., д.психол.н., проф.; Бохонкова Ю.О., д.психол.н., проф.; Бочелюк В.И., д.психол.н., проф.; Заслужений діяч науки і техніки України; Вержибок Г.В., к.психол.н., доц.; Генкова П., д.психол.н., проф. (Німеччина); Лукашов О.О., д.психол.н., доц.; Завацький В.Ю., д.психол.н., доц.; Завацький Ю.А., д.психол.н., проф.; Ковальчук З.Я., д.психол.н., проф.; Мухамедова Д.Г., д.психол.н., проф.; Окулич-Казарин В.П., д.пед.н., проф. (Польща); Журба М.А., д.філос.н., проф. (Канада); Панов М.С., д.психол.н., доц.; Пілецька Л.С., д.психол.н., проф.; Чавдарова В.А., д.психол.н., проф. (Болгарія); Тоба М.В., д.психол.н., проф. (заступник голови); Щербак Т.І., к.психол.н., доц.

Відповідальний секретар: Завацький Ю.А., д.психол.н., проф.

Статті рецензовано членами редакційної колегії.

Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 2 від 26 вересня 2025 р.).

Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори. Редакція не обов'язково поділяє думку авторів.

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2025

© Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University, 2025

ЗМІСТ

<i>Борозенцева Т.В., Мостова Т.О., Свіденська Г.М., Сіденко Ю.О., Юдіна Г.О.</i> ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА РІВЕНЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МЕШКАНЦІВ ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ.....	5
<i>Вдовіченко О.В., Варіна Г.Б., Львіна Ю.Ю., Степанова С.С., Шайда О.Г.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНOSTІ КАР'ЄРНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	18
<i>Ковальчук З.Я., Бохонкова Ю.О.</i> КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ.....	31
<i>Кузьо Л.І.</i> РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
<i>Потапов С.О., Мороз О.В.</i> ОБГРУНТУВАННЯ ТА ОПИС ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МЕДИКІВ У ВОЄННИХ УМОВАХ.....	57
<i>Сидоренко Ж.В., Короцінська Ю.А., Лавренюк Ю.В.</i> ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ.....	68
<i>Ситнік С.В., Соколова І.М., Давидов П.Г., Раджабова С.Ш., Теліков О.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	81
<i>Скнар І.В., Донець О.І., Скнар Ю.Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	94
<i>Калмиків Г.В., Ткач Т.В., Бакуменко Т.Г., Завацький В.Ю.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МЕНТАЛЬНИХ ОБРАЗІВ ТА УЯВЛЕНЬ В ПРОЦЕСІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	113
<i>Ткаченко Н.Е.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМНИХ ТЕОРІЙ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ.....	128
<i>Чукурна О.П., Кучеренко Н.С., Ятвецька Г.В., Кокорев О.В., Ачілов Б.Д.</i> ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ЖІНОК.....	144
<i>Калька Н.М., Матвеев В.Н.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ОСОБИСТІСНИМИ РЕСУРСАМИ У ЧАС ВІЙНИ.....	156
<i>Завацька Н.Є., Завацький Ю.А., Федорова О.В., Олійник Д.І., Стригуновський С.О., Федоров А.Ю., Добровольська Н.А.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ТА ЇХ ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНИХ КРИЗ.....	169
<i>Лосієвська О.Г., Мальнев А.С.</i>	

МЕДІАЦІЯ ЯК ОДИН З ВИДІВ ВИРІШЕННЯ СПОРІВ У СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	183
<i>Піддубна В.В., Побокіна Г.М.</i>	
ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	198
<i>Френкель С., Турбан В.В., Лук'янюк О.В.</i>	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ТРАВМ.....	208
<i>Тоба М.В., Турбан В.В., Бровендер О.О., Сколота Е.В., Волошин В.М.</i>	
МОТИВАЦІЙНЕ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ГРУПОВИХ НОРМ: КРОС-КУЛЬТУРНЕ ПОРІВНЯННЯ.....	225
<i>Борисюк О.М., Фалько Н.М.</i>	
МОЖЛИВОСТІ АНІМАЛОТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ КРИЗОВИХ СІМЕЙ.....	237
<i>Данко Д.В.</i>	
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ У ВЕКТОРІ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ТА МЕНТАЛЬНОЇ ЦІЛІСНОСТІ СОЦІУМУ.....	251
<i>Крижановський О.М.</i>	
СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРО УМОВИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОТИДІЮ МАНІПУЛЯЦІЯМ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	261
<i>Балебрех Ю.Б.</i>	
ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ ТА КРИЗОВИХ СТАНІВ.....	280
<i>Солоненко О.О.</i>	
ВПЛИВ ГЕНОЦИДНОЇ ТРАВМИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАЩАДКІВ В УМОВАХ АКТУАЛЬНОГО ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ.....	289
<i>Круглов К.О.</i>	
СОЦІАЛЬНО-УПРАВЛІНСЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....	304
<i>Волженцева І.В.</i>	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ МАНІПУЛЯЦІЙ ТА ЇХ ПРОТИДІ.....	316
<i>Bogataia O.O.</i>	
COGNITIVE FLEXIBILITY AND NEUROPSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MANAGERIAL DECISION-MAKING UNDER VUCA CONDITIONS.....	332
<i>Клєсман О.В.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ПЕРСОНАЛУ В ІТ-КОМПАНІЯХ.....	344

**Борозенцева Т. В. (ORCID 0000-0002-7251-0590),
Мостова Т. О. (ORCID 0000-0002-6555-0367),
Свіденська Г. М. (ORCID 0000-0003-1580-8881),
Сіденко Ю. О. (ORCID 0009-0000-0231-1273),
Юдіна Г. О. (ORCID 0000-0002-3316-3880)**

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ НА РІВЕНЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МЕШКАНЦІВ ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми впливу дистанційного психологічного консультування на рівень життєстійкості мешканців прифронтових регіонів України. Актуальність теми зумовлена масштабними деструктивними наслідками війни для психічного здоров'я населення, що особливо гостро проявляється у регіонах, які безпосередньо зазнають загроз життю, втрат і соціальної дезінтеграції. Встановлено, що життєстійкість є критично важливим ресурсом адаптації, внутрішньої опори та особистісного функціонування в умовах хронічної невизначеності.

Результати показали статистично значущі позитивні зрушення за інтегральним показником життєстійкості та рівнем резильєнтності. Найбільш виражені зміни спостерігалися в компонентах «контроль» і «залученість», що свідчить про підвищення суб'єктивної ефективності, емоційної включеності та здатності до смислового реагування на стресові події. Натомість показник «прийняття ризику» залишився без істотних змін, що інтерпретується як адаптивна стратегія самозбереження в умовах реальної загрози.

Отримані дані підтверджують ефективність дистанційного психологічного консультування як інтервенції, що сприяє зростанню життєстійкості, підтримує суб'єктивність та професійну функціональність освітян. Результати узгоджуються з сучасними науковими дослідженнями в галузі психічного здоров'я, резильєнтності та онлайн-консультування,

підкреслюючи важливість впровадження системної дистанційної психологічної підтримки у прифронтових регіонах.

Ключові слова: *життєстійкість, резильєнтність, дистанційне психологічне консультування, викладачі, прифронтові регіони, психоемоційна підтримка, війна, онлайн-інтервенція.*

Актуальність проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний рівень психоемоційного навантаження на населення, особливо на мешканців прифронтових регіонів. Постійна загроза життю, втрата дому та близьких, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв'язків істотно знижують здатність особистості до адаптації. За таких умов особливої ваги набуває життєстійкість як здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональність попри деструктивний вплив зовнішніх обставин [4; 5; 11; 12]. Науковці все частіше підкреслюють, що життєстійкість є не лише індикатором психічного здоров'я, а й важливим чинником особистісного зростання та адаптації в умовах хронічної небезпеки [3].

У зв'язку з ускладненим доступом до очної психологічної допомоги, дистанційне консультування стало провідною формою надання підтримки, що відповідає сучасним реаліям і технічним можливостям населення [2, 20]. Воно не лише дозволяє зберігати безпечний формат взаємодії, а й сприяє подоланню ізоляції, актуалізації внутрішніх ресурсів, налагодженню зв'язку з психологом у критичних життєвих обставинах. Однак залишається недостатньо дослідженим, наскільки саме дистанційне консультування здатне впливати на життєстійкість населення прифронтових регіонів, яке перебуває у стані тривалого стресу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психологічній науці спостерігається зростаючий інтерес до дослідження життєстійкості як системного, багатовимірного ресурсу особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних ситуацій, зокрема в умовах воєнного конфлікту. Вітчизняні вчені дедалі частіше підкреслюють значущість цього феномену як для збереження психічного здоров'я, так і для відновлення особистісної рівноваги після кризових подій [9; 18].

Д. Ассонов та О. Хаустова акцентують увагу на тому, що резильєнтність - це не лише вроджена здатність, а й характеристика, яку можна розвивати за допомогою психотерапевтичних і освітніх інтервенцій [1]. Підтвердження цієї позиції є також у працях Г. Лазос, який аналізує сучасні підходи до підвищення

резильєнтності, зокрема через наративні техніки, когнітивну терапію та групову підтримку [13].

В. Готич здійснив порівняльний аналіз понять «психологічна стійкість» і «життєстійкість», зазначаючи, що життєстійкість у соціально-психологічному контексті охоплює не лише здатність до відновлення, а й гнучкість мислення, збереження ціннісних орієнтирів та включеність у соціальну взаємодію в умовах дестабілізуючих подій [4]. На прикладі воєнної ситуації в Україні, Н. Вишнівська виділяє ключові засоби підвищення життєстійкості: усвідомлення внутрішніх ресурсів, залучення до груп підтримки, розвиток рефлексивних навичок [3]. У свою чергу, К. Сахарова вбачає в життєстійкості важливий компонент посттравматичного відновлення та наголошує на її ролі як чинника, що знижує ризик формування хронічних психічних порушень [17].

У контексті війни в Україні особливої уваги заслуговує дослідження О. Злобіної, яка вказує на життєстійкість як багаторівневий ресурс протидії стресорам війни [8]. Авторка відзначає, що саме здатність до збереження сенсу життя, підтримки соціальних зв'язків та гнучкого реагування на виклики виступає основою психологічного захисту особистості. У роботах С. Кузікової, В. Злижкова і С. Лукомської розглядається вплив травматичних подій на мешканців деокупованих і прифронтових територій [11; 12]. Автори наголошують, що у цих регіонах спостерігається високий рівень психоемоційної напруги, зростання депресивних і тривожних розладів, що супроводжуються зниженням суб'єктивного відчуття безпеки. Саме тому ці групи потребують цільових психологічних втручань.

Щодо дистанційного психологічного консультування, робота Б. Божука, В. Коростія та О. Поліщука має новаторський характер для українського контексту [2]. Автори розкривають організаційні та змістові особливості надання психологічної допомоги онлайн для осіб, які пережили екстремальні події, та відзначають її ефективність за умов дотримання етичних стандартів і чіткої структури взаємодії. О. Зарецька розглядає дискурсивні аспекти дистанційної підтримки, підкреслюючи роль вербальної чутливості, емпатійної комунікації та утримання контакту в умовах віртуального простору [7]. Цікаві підходи до розвитку стійкості через онлайн-формати пропонують також М. Смільсон з колегами та І. Мельничук, які розглядають інтернет як простір самоконструювання, збереження суб'єктності та емоційного контакту [14; 16].

Таким чином, попри значну кількість теоретичних і методичних напрацювань, залишається відкритим питання комплексної емпіричної оцінки впливу саме дистанційного психологічного консультування на життєстійкість мешканців прифронтових регіонів, які перебувають у ситуації тривалої загрози життю.

Мета статті - виявити вплив дистанційного психологічного консультування на рівень життєстійкості мешканців прифронтових регіонів України.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Емпіричне дослідження проводилося протягом 2024–2025 навчального року та було спрямоване на вивчення впливу дистанційного психологічного консультування на рівень життєстійкості викладачів закладів вищої освіти, які проживають у прифронтових регіонах України (зокрема в Харківській, Донецькій та Запорізькій областях). До участі в дослідженні було залучено 33 викладачі (22 жінки та 11 чоловіків) віком від 32 до 45 років, які пройшли цикл дистанційного психологічного консультування, що складався з 4–6 онлайн-сесій тривалістю 50–60 хвилин, орієнтованих на підтримку емоційної стабільності, активізацію внутрішніх ресурсів та розвиток адаптивних стратегій поведінки в умовах хронічного стресу. Консультування здійснювали сертифіковані психологи з досвідом онлайн-роботи, з дотриманням етичних норм та забезпеченням конфіденційності.

Рівень життєстійкості вимірювався двічі — до початку та після завершення психологічної інтервенції — за допомогою двох валідизованих психодіагностичних методик: «Опитувальника життєстійкості» Мадді (Hardiness Survey), який дозволяє оцінити компоненти контролю, залученості та орієнтації на виклики; «Шкали резильєнтності» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), що відображає загальний адаптаційний потенціал особистості. Отримані кількісні дані було оброблено за допомогою пакету IBM SPSS, із застосуванням парного t-критерію Стюдента для перевірки статистичної значущості змін життєстійкості після проходження дистанційного консультування.

Психологічне онлайн-консультування мало структурований характер і було спрямоване на розвиток життєстійкості як здатності до збереження внутрішньої цілісності та ефективного функціонування в умовах невизначеності. Тематична структура сесій ґрунтувалася на трьох ключових напрямках: відновлення почуття контролю над життєвими обставинами (учасники вчилися

розмежовувати сфери впливу та прийняття, формулювати реалістичні цілі, посилювати здатність до прийняття рішень навіть у непередбачуваних ситуаціях); підвищення особистісної залученості та повернення сенсу (консультації сприяли актуалізації важливих життєвих ролей, ціннісних орієнтацій, емоційного контакту з близькими.

Активно використовувалися практики усвідомлення (майндфулнес), щоденне ресурсне фокусування, техніки психоедукації та логотерапевтичні підходи); сприйняття труднощів як викликів, а не загроз (застосовувалися техніки когнітивної реструктуризації, символічна робота з життєвими історіями, пошук прикладів уже подоланих труднощів у власному досвіді). Таким чином, знижувався рівень дистресу та посилювалась суб'єктивна ефективність у подоланні труднощів. Кожна сесія включала психоемоційне розвантаження, рефлексивний діалог, ресурсні вправи та домашнє завдання, що поглиблювало психотерапевтичний ефект. Онлайн-формат забезпечив доступність допомоги та стабільну присутність підтримуючого фахівця у контексті хронічної невизначеності. Консультаційні сесії мали чітку логіку побудови, але при цьому залишалися гнучкими до потреб кожного учасника. На початку роботи фахівець допомагав клієнту сформулювати запит.

Практичні елементи включали: техніки заземлення для стабілізації тіла і дихання під час тривожних переживань; роботу з метафорами безпечного місця, які дозволяли клієнтам знаходити ресурс навіть у віртуальному просторі; інструменти когнітивного відновлення, як-от «щоденник викликів», де учасники фіксували ситуації, з якими впоралися всупереч страхам; діалогові практики рефлексії, коли клієнти мали змогу вільно проговорити свої переживання з відчуттям безумовного прийняття; вправи на зміцнення ідентичності викладача в кризі, зокрема через візуалізацію «свого впливу на майбутнє», актуалізацію значущості своєї праці навіть у хаотичних обставинах тощо. Особливу увагу приділяли нормалізації реакцій на травматичні події (слабкість, сльози, агресія розглядалися як частина живої реакції, а не патологія), а також відновленню здатності до емоційного контакту зі суб'єктами професійної діяльності, колегами, родиною. Завершення кожної сесії включало запитання: «Що сьогодні було для вас корисним?», «Що візьмете з собою у найближчий тиждень?».

Це сприяло інтеграції отриманого досвіду та формуванню в учасників почуття суб'єктності. Загалом, консультування не лише знижувало емоційну

напругу, а й сприяло нарощенню внутрішніх смислових і поведінкових ресурсів, що й забезпечило позитивну динаміку життєстійкості.

Отримані результати за «Опитувальником життєстійкості» Мадді (Hardiness Survey) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники життєстійкості викладачів ЗВО до та після психологічного консультування (N=33)

Шкали	До (M±SD)	Після (M±SD)	t	p-рівень
Контроль	18,2±4,1	22,4±3,8	4,93	< 0,01
Залученість	21,0±3,9	24,8±3,6	4,21	< 0,01
Прийняття ризику	19,2±4,3	19,9±3,7	1,18	> 0,05
Загальний бал	58,4±8,9	67,1±7,6	4,93	< 0,01

Отримані результати демонструють позитивну динаміку розвитку життєстійкості викладачів прифронтових регіонів після проходження дистанційного психологічного консультування. Статистично значущі зміни зафіксовано як за інтегральним показником життєстійкості, так і за окремими підшкалами методики Мадді, що дозволяє говорити про комплексний вплив втручання. Інтегральний рівень життєстійкості суттєво зріс ($t=4,93$; $p<0,01$), що свідчить про посилення загальної спроможності до адаптації, протистояння стресу та збереження цілісності «Я» в умовах загрози. Найбільші зрушення спостерігалися в підшкалах: «Контроль» ($t=3,76$; $p<0,01$) — це підтверджує, що учасники почали краще усвідомлювати власний вплив на події, навіть у контексті війни; «Залученість» ($t=4,21$; $p<0,01$) — свідчить про відновлення емоційного контакту з життям, професійною діяльністю та соціальним середовищем. Натомість прийняття ризику не змінилося статистично значущо ($t=1,18$; $p>0,05$), що можна пояснити реальним небезпечним середовищем, у якому збереження обережності є адаптивною реакцією. Подібне тлумачення підтримує О. Злобіна, зазначаючи, що надмірна відкритість до ризику в умовах війни може знижувати функціональну безпеку особистості [8].

Отримані результати за «Шкалою резильєнтності» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) представлені в таблиці 2.

**Показники резильєнтності викладачів до та після психологічного
консультування (N=33)**

Шкала	До (M±SD)	Після (M±SD)	t	p-рівень
Резильєнтність	22,6±5,2	28,9±4,7	5,37	< 0,01

Загальний рівень резильєнтності суттєво зріс ($t=5,37$; $p<0,01$), що вказує на активізацію внутрішніх ресурсів, здатність утримувати стабільність, ясність мислення, впевненість у подоланні труднощів. Ці результати узгоджуються з висновками І. Мельничук, який підкреслює роль структурованих психологічних втручань у стимулюванні суб'єктивного відчуття стійкості [14]. Аналогічно, у дослідженні Е. Грішина вказується, що системна психологічна робота значно підвищує рівень резильєнтності навіть у ситуаціях тривалого стресу [6]. У дослідженні Н. Вишнівської зазначено, що для підвищення життєстійкості в умовах війни ефективними є саме ті інтервенції, які включають роботу з когнітивними установками, особистими сенсами та емоційною саморегуляцією — ці ж елементи були використані у рамках дистанційного консультування в нашому дослідженні [3]. Крім того, результати узгоджуються з даними Б. Божука, В. Коростія та О. Поліщука, які довели ефективність дистанційного консультування в роботі з особами, що пережили екстремальні події [2]. Вони наголошують, що ключовим чинником впливу є стабільна присутність психолога в полі уваги клієнта, що сприяє зниженню внутрішньої дезорганізації та поверненню довіри до себе і світу.

Варто також відзначити, що в дослідженні С. Кузікової, В. Зливкова і С. Лукомської вказується на глибоку емоційну виснаженість педагогів у прифронтових регіонах [12]. Отримані нами результати свідчать про те, що навіть у таких складних умовах психологічна допомога дистанційно може бути ефективним ресурсом підтримки та збереження професійної функціональності.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що дистанційне психологічне консультування сприяє зростанню життєстійкості викладачів ЗВО, які проживають у прифронтових регіонах. Воно активізує здатність до осмисленого реагування на загрозу, посилює відчуття впливу на власне життя та допомагає зберігати внутрішню опору в умовах постійної нестабільності. Усе це підтверджує важливість системного впровадження психологічної допомоги у дистанційній формі як компонента психосоціальної підтримки освітян, що знаходяться у зоні ризику.

Висновки. В ході емпіричного дослідження виявлено ефективність дистанційного психологічного консультування як засобу підвищення життєстійкості викладачів закладів вищої освіти, які проживають у прифронтових регіонах України. Статистично значущі зміни зафіксовано як за інтегральним показником життєстійкості, так і за рівнем резильєнтності. Найбільші прирости виявлено в компонентах «контроль» і «залученість», що свідчить про відновлення суб'єктивної ефективності та включеності у життєві процеси. Незначні зміни в підшкалі «прийняття ризику» можуть інтерпретуватися як адаптивна реакція на реальні загрози, що відповідає логіці виживання в умовах війни. Змістовне наповнення консультаційних сесій, зосереджене на посиленні контролю, ціннісному відновленні та переосмисленні труднощів як викликів, виявилось дієвим у розвитку ключових аспектів життєстійкості. Отримані результати узгоджуються з сучасними дослідженнями і підкреслюють доцільність використання дистанційного консультування як ефективного психопрофілактичного ресурсу в роботі з освітянами, що перебувають у стані тривалого стресу.

Перспективами подальших досліджень є порівняльний аналіз ефективності дистанційного й очного консультування з метою виявлення специфіки впливу формату взаємодії на динаміку життєстійкості. Довготривале відстеження змін – включення відтермінованих замірів (через 3–6 місяців) для оцінки стабільності позитивних ефектів після завершення консультування. Дослідження медіаторів впливу, зокрема ролі емоційної регуляції, почуття сенсу, професійної ідентичності та підтримуючих соціальних зв'язків у процесі формування життєстійкості. Розробка програм цільового розвитку життєстійкості у дистанційному форматі – з інтеграцією психоедукації, майндфулнес-практик, КПТ-елементів та самопомоги – для подальшого масштабування в освітньому середовищі.

Література

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. Вип. 4, №4. e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
2. Божук Б. С., Коростій В. І., Поліщук О. Ю. Організація допомоги особам, що перенесли екстремальні події, засобами дистанційного психологічного консультування. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23, Вип. 2(83). С. 106.
3. Вишнівська Н. В. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія*

«Психологія», Серія «Медицина». 2024. № 3. С. 774–786.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-774-786](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-774-786)

4. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 3. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

5. Готич В. О. Стівідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. *Габітус*. 2023. Вип № 49. С. 90–94. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>.

6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: [10.34142/23129387.2021.64.04](https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04)

7. Зарецька О. О. Особливості дискурсивної практики при наданні дистанційної психологічної підтримки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. II: Психологічна герменевтика. Випуск 12. С. 71–82 .

8. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 4. С. 111–134. DOI: [10.15407/sociology2024.04.111](https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.111)

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

10. Коқун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68–81.

11. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>

12. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 228–243. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>

13. Лазос Г.П. Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.

14. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>
15. Мілютіна К. Л., Гудир Д. В. Ефективність використання наративної терапії з метою підвищення резильєнтності молоді. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 34–40. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.5>
16. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія. Авт.: М. Л. Смульсон, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська, Д. С. Мещеряков, М. М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с.
17. Сахарова К. О., Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 123–128.
18. Шевченко Н. Ю. Адаптація до умов війни через розвиток життєстійкості. Запоріжжя: Видавництво ЗНУ, 2021. 190 с.
19. Ясточкіна І. А. Інтернет-консультування як нова технологія в психолого-педагогічній практиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2018. № 25. С. 66–72.
20. Ostopecs I., Kobylnik L., Bilukha, Drozdova D. Psychosocial aspects of crisis counselling in war conditions. *Zeszyty naukowe Wyzszej szkoly technicznej w Katowicach*. 2024. Nr. 18. str. 127-140. DOI: 10.54264/0093

References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). The development of the concept of resilience in the scientific literature over recent years. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(4), e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>
2. Bozhuk, B. S., Korostii, V. I., & Polishchuk, O. Y. (2015). Organization of assistance to persons who experienced extreme events by means of online psychological counselling. *Ukrainian Bulletin of Psychoneurology*, 23(2), 106.
21. 3. Vyshnivska, N. V. (2024). Means of enhancing individual resilience in wartime conditions. *Perspectives and Innovations of Science. Series Pedagogy, Psychology, Medicine*, 3, 774–786. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-774-786](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-774-786)
4. Hotych, V. O. (2023). Resiliens, hardiness, psychological stability, resilience: A comparative analysis of concepts in socio-psychological research.

Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 34(73), 7–12. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

5. Hotych, V. O. (2023). The correlation of the phenomena of psychological resilience and post-traumatic growth of personality. *Habitus*, 49, 90–94. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>

6. Hrishyn, E. (2021). Resilience of the individual: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development. *Visnyk of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*, 64, 62–81. DOI: [10.34142/23129387.2021.64.04](https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04)

7. Zaretska, O. O. (2020). Features of discursive practices in the provision of online psychological support. *Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine*, II(12), 71–82.

8. Zlobina, O. (2024). Resources of psychological resilience in counteracting the stressors of war. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 4, 111–134. DOI: [10.15407/sociology2024.04.111](https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.111)

9. Karamushka, L. M. (2022). Mental health of the individual during the war: How to preserve and support it. Kyiv: G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine.

10. Kokun, O. M. (2020). Professional resilience of the individual: Analysis of the phenomenon. *Actual Problems of Psychology*, V(20), 68–81.

11. Kuzykova, S. B. (2023). Resilience as an adaptive resource of personality in the reality of life uncertainty. *Slobozhansky Scientific Bulletin. Series: Psychology*, 2, 24–29. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>

12. Kuzykova, S. B., Zlivkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2023). Features of the traumatic experience of residents of de-occupied territories of Ukraine. *Insight: Psychological Dimensions of Society*, 9, 228–243. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>

13. Lazos, H. P. (2018). Resilience: Conceptualization of concepts, review of modern research. *Actual Problems of Psychology: Counseling Psychology and Psychotherapy*, 14, 26–64.

14. Melnychuk, I. Ya. (2024). Theoretical and methodological foundations of the development and correction of resilience. *Scientific Notes of Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko. Series: Psychology*, 2, 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

15. Miliutina, K. L., & Hudyр, D. V. (2022). Effectiveness of using narrative therapy to increase youth resilience. *Habitus*, 44, 34–40. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.5>
16. Smulson, M. L., Dityuk, P. P., Kovalenko-Kobylianska, I. H., Meshcheriakov, D. S., & Nazar, M. M. [et al.] (2021). Psychological mechanisms of the formation of adulthood in the virtual space: Monograph. Kyiv–Lviv: Victoria Kundelska Publishing.
17. Sakharova, K. O. (2022). Resilience as a component of mental health recovery. *Dnipro Scientific Bulletin of Public Administration, Psychology, Law*, 3, 123–128.
18. Shevchenko, N. Yu. (2021). Adaptation to war conditions through the development of resilience. Zaporizhzhia: ZNU Publishing.
19. Yastochkina, I. A. (2018). Internet counselling as a new technology in psychological and pedagogical practice. *Scientific Bulletin of the National Pedagogical Dragomanov University. Series: Social Work. Social Pedagogy*, 25, 66–72.
20. Ostopolets I., Kobylnik L., Bilukha, & Drozdova D. (2025) Psychosocial aspects of crisis counselling in war conditions. *Zeszyty naukowe Wyższej szkoły technicznej w Katowicach*, 18, 127-140. DOI: 10.54264/0093

Borozenceva T.V., Mostova T.O., Svidenska H.M., Sidenko Yu.O., Yudina H.O.

THE IMPACT OF ONLINE PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON THE LEVEL OF RESILIENCE AMONG RESIDENTS OF UKRAINE'S FRONTLINE REGIONS

The article presents the results of a theoretical analysis and empirical study on the impact of online psychological counseling on the level of resilience among residents of Ukraine's frontline regions. The relevance of this topic stems from the large-scale destructive consequences of the war for the mental health of the population, which are particularly acute in areas directly exposed to life-threatening conditions, losses, and social disintegration. It has been established that resilience is a critically important resource for adaptation, inner stability, and personal functioning under conditions of chronic uncertainty.

The results revealed statistically significant positive changes in the overall indicator of resilience and in the level of hardiness. The most pronounced improvements were observed in the components of "control" and "engagement," indicating an increase in subjective effectiveness, emotional involvement, and the capacity for meaningful response to stressful events. Conversely, the "risk acceptance" component

showed no significant changes, which can be interpreted as an adaptive self-preservation strategy in the face of real threats.

The data obtained confirm the effectiveness of online psychological counseling as an intervention that enhances resilience, supports personal agency, and helps maintain the professional functionality of educators. The findings are consistent with contemporary scientific research in the fields of mental health, resilience, and telepsychology, highlighting the importance of systematically implementing remote psychological support in frontline regions.

Key words: *resilience, hardiness, online psychological counseling, educators, frontline regions, emotional support, war, online intervention.*

Борозенцева Тетяна Валеріївна – кандидат психологічних наук, доцент, звідувачка кафедри психології, Горлівський інститут іноземних мов, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Мостова Тетяна Олександрівна – доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя;

Свіденська Галина Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро;

Сіденко Юлія Олександрівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси;

Юдіна Галина Олексіївна – старший викладач кафедри практичної психології, Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків.

Надходження статті: 31.08.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2025

Оприлюднення статті: 17.09.2025

**Вдовіченко О. В. (ORCID 0000-0003-0430-2295),
Варіна Г. Б. (ORCID 0000-0002-0087-4264),
Львіна Ю. Ю. (ORCID 0000-0002-9987-7130),
Степанова С. С. (ORCID 0000-0002-7729-7178),
Шайда О. Г. (ORCID 0000-0003-4750-6802)**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНОСТІ КАР'ЄРНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах нестабільного ринку праці питання формування кар'єрної спрямованості студентів набуває особливої актуальності. Важливим аспектом цього процесу є психологічні чинники, які впливають на вибір професійного шляху, рівень автономії у прийнятті рішень та готовність до кар'єрних викликів. Дослідження спрямоване на визначення особливостей кар'єрної орієнтації здобувачів вищої освіти та аналіз психологічних чинників, що детермінують їхній професійний розвиток.

Метою статті є виявити та проаналізувати психологічні особливості спрямованості кар'єрно-орієнтованих здобувачів вищої освіти.

Наукова новизна полягає у виявленні специфічних кореляцій між спрямованістю особистості та кар'єрними пріоритетами здобувачів вищої освіти. Зокрема, встановлено, що особистості з високим рівнем автономії меншою мірою орієнтовані на власні інтереси, а їхнє професійне становлення визначається схильністю до незалежності та зовнішніх кар'єрних можливостей. Водночас низька орієнтація на виклики може свідчити про прагнення молодих людей до стабільних і вибору передбачуваних кар'єрних шляхів.

Висновки. Отримані результати свідчать про необхідність розробки освітніх програм, що сприятимуть розвитку кар'єрної гнучкості, готовності до змін та формуванню навичок адаптації до сучасних викликів професійного середовища. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу мотиваційних та соціокультурних чинників на кар'єрну спрямованість молоді.

Ключові слова: кар'єрна орієнтація, професійний розвиток, спрямованість особистості, здобувачі вищої освіти, особистість.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві кар'єрна орієнтація особистості набуває особливого значення, оскільки професійний розвиток стає не лише засобом економічного забезпечення, а й важливим компонентом самореалізації та психологічного благополуччя. Здобувачі вищої освіти, які перебувають в Україні, змушені будувати свої кар'єрні стратегії в умовах війни та соціально-економічної нестабільності, що впливає на їхні професійні цінності, мотивацію та рівень впевненості у власному майбутньому. У цьому контексті важливим є дослідження психологічних особливостей спрямованості кар'єрно-орієнтованої особистості, які визначають поведінкові патерни, вибір професійного шляху та адаптацію до ринку праці.

Попри значний інтерес науковців до проблеми професійного розвитку молоді, питання психологічних механізмів формування кар'єрної спрямованості здобувачів вищої освіти в Україні потребує глибшого аналізу. Особливої актуальності це набуває в умовах війни, коли невизначеність майбутнього, зміни в освітньому середовищі та обмежені можливості працевлаштування можуть впливати на кар'єрні орієнтації здобувачів освіти.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей спрямованості кар'єрно-орієнтованої особистості здобувачів вищої освіти є актуальним в контексті розробки ефективних стратегій кар'єрного консультування та освітніх ініціатив, які відповідатимуть реаліям сучасного ринку праці та потребам студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти є об'єктом численних наукових досліджень, оскільки від розуміння та формування цих орієнтацій залежить успішність професійної самореалізації майбутніх фахівців [5; 6; 7; 8; 9].

Л. Базиль та В. Орлов розробили методологічні засади формування кар'єрних орієнтацій, підкреслюючи важливість стратегічного планування кар'єри для досягнення професійного успіху [1]. Вони акцентують увагу на необхідності інтеграції особистісних цілей з професійними можливостями, що сприяє гармонійному розвитку фахівця.

Н. Фалько, О. Крижановський, І. Остополець, О. Прокоф'єва, П. Крижановський акцентують увагу на гендерних особливостях самореалізації особистості включаючи і контекст професійної сфери [11].

Л. Березовська досліджувала кар'єрні орієнтації сучасних студентів, виявивши, що вони є відображенням їхніх професійних цінностей та очікувань [2]. Авторка зазначає, що розуміння студентами своїх кар'єрних пріоритетів впливає на їхню мотивацію та вибір професійного шляху.

Н. Гончарова акцентує увагу на психологічних особливостях формування кар'єрних орієнтацій студентів, підкреслюючи роль самореалізації як показника готовності до побудови кар'єри [4]. Фахівчиною було виявлено, що прагнення до самореалізації є ключовим мотиватором у процесі професійного становлення молоді.

Дослідження В. Болотова, Т. Байдак показало, що на формування кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти впливають як соціальні, так і індивідуально-психологічні чинники [3]. Зокрема, мотивація, самооцінка та рівень особистісної зрілості визначають готовність молоді до побудови успішної кар'єри.

Результати дослідження І. Остополець, Т. Борозенцевої, Н. Кучеренко, Т. Кухар, О. Шайди вказують на те, що для успішної професійної адаптації працівників організації важливим є розвиток таких вольових якостей, як вольова регуляція, самовладання, організованість, наполегливість та самостійність. [8]

Зарубіжні дослідження також роблять внесок у розуміння цієї проблематики. Зокрема, дослідження показують, що задоволення базових психологічних потреб позитивно впливає на розвиток кар'єрної адаптивності студентів. Крім того, студенти з високим рівнем психологічного капіталу демонструють більше кар'єрне зростання.

М. Діренцо, Дж. Грінгауз, К. Вір досліджували, як протейчна кар'єрна орієнтація (ПКО) впливає на здатність індивідів підтримувати баланс між професійною діяльністю та особистим життям [11]. Протейчна кар'єрна орієнтація це підхід до кар'єри, при якому індивід бере на себе відповідальність за власний професійний розвиток, керуючись внутрішніми цінностями та особистими цілями, а не зовнішніми факторами чи організаційними структурами. Автори виявили, що люди з високим рівнем ПКО демонструють кращий баланс між роботою та особистим життям. Це пояснюється тим, що вони активно управляють своєю кар'єрою, що дозволяє їм ефективніше розподіляти ресурси між професійною та особистою сферами. Також індивіди з ПКО частіше шукають можливості для професійного розвитку, які узгоджуються з їхнім особистим життям, що сприяє загальному задоволенню життям та роботою. Результати

цього дослідження підкреслюють важливість внутрішньої мотивації та самостійності у формуванні кар'єрних орієнтацій. Розвиток таких якостей, як самоуправління, автономія та відповідність особистих цінностей професійним цілям, сприяє не лише кар'єрному успіху, але й загальному балансу та задоволенню життям.

В. Дональд, Ю. Барух та М. Ешлі досліджували, як різні компоненти людського капіталу, кар'єрні консультації та особисте управління кар'єрою впливають на самосприйняття працевлаштування студентів [12]. Було виявлено, що людський капітал позитивно впливає на самосприйняття працевлаштування студентів; кар'єрні консультації мають незначний вплив на самосприйняття працевлаштування; особисте управління кар'єрою суттєво підвищує самосприйняття працевлаштування, підкреслює важливість активної участі студентів у плануванні власної кар'єри. Результати цього дослідження підкреслюють важливість розвитку людського капіталу та активного управління кар'єрою для якісного працевлаштування. Це свідчить про те, що кар'єро-орієнтовані особистості, які активно розвивають свої навички та беруть на себе відповідальність за свою кар'єру, мають вищий рівень впевненості у своїх можливостях працевлаштування. Таким чином, розвиток компонентів людського капіталу та протекційної кар'єрної орієнтації є ключовими психологічними аспектами для формування успішної кар'єри.

Отже, формування кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти є складним процесом, що залежить від особистісних, соціальних та професійних чинників. Дослідження підтверджують, що стратегічне планування кар'єри, самоуправління, мотивація до професійного розвитку та самореалізація відіграють ключову роль у формуванні впевненості в якісному працевлаштуванні. Особи, які активно керують своєю кар'єрою, інтегрують власні цінності з професійними цілями та розвивають людський капітал, мають вищий рівень кар'єрної адаптивності, що сприяє їхньому професійному успіху та балансу між роботою та особистим життям.

Таким чином, сучасні підходи до кар'єрного розвитку підкреслюють важливість автономного управління кар'єрою, розвитку навичок самопрезентації та усвідомлення власних можливостей. Це вимагає вдосконалення освітніх та кар'єро-орієнтаційних програм, що сприятимуть підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних адаптуватися до динамічних умов ринку праці та досягати професійної реалізації.

Мета статті – виявити та проаналізувати психологічні особливості спрямованості кар’єрно-орієнтованих здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Аналіз сучасних наукових підходів до проблеми кар’єрної орієнтації здобувачів вищої освіти засвідчив, що формування кар’єрної спрямованості залежить від комплексу психологічних, мотиваційних та поведінкових факторів. Зокрема, дослідження підтверджують, що кар’єрно-орієнтовані особистості демонструють вищий рівень автономного управління кар’єрою, більш виражену мотивацію до професійного розвитку та активну позицію в реалізації кар’єрних цілей. Враховуючи теоретичні підходи до визначення кар’єрної орієнтації, у нашому дослідженні здійснено емпіричний аналіз психологічних особливостей спрямованості кар’єрно-орієнтованих здобувачів освіти, що дозволяє деталізувати та поглибити розуміння цієї проблематики.

У роботі використано комплекс емпіричних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, а саме: «Орієнтаційна анкета» Б. Басса, «Методика оцінки кар’єрних орієнтацій» Е. Шейна. Для кореляційного аналізу використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти майбутні психологи ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського», Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, Національного університету цивільного захисту України та ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Спрямованість особистості досліджувалася за допомогою «Орієнтаційної анкети» Б. Басса, отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники спрямованості здобувачів вищої освіти (N=67)

Спрямованість	M(SD)
На себе – «Я»	13,7(2,8)
На спілкування – «С»	16,4(3,4)
На справу – «Д»	8,3(1,6)

Результати дослідження показали, що у респондентів спостерігається найвищий середній рівень спрямованості на спілкування (M=16,4, SD=3,4). Це свідчить про те, що більшість опитаних здобувачів вищої освіти орієнтовані на

міжособистісну взаємодію, спільну діяльність, прагнення до командної роботи та усвідомлюють значущість соціальної взаємодії для професійного розвитку.

Спрямованість на себе («Я») займає другу позицію ($M=13,7$, $SD=2,8$). Це означає, що опитані здобувачі освіти орієнтовані на власні інтереси, розвиток самостійності, самоактуалізацію та досягнення індивідуальних кар'єрних цілей. Помірно виражена орієнтація на себе свідчить про баланс між особистими амбіціями та соціальною взаємодією, що може сприяти ефективному самоуправлінню та кар'єрному зростанню.

Найнижчий рівень демонструє спрямованість на справу («Д») ($M=8,3$, $SD=1,6$), що вказує на менш виражену орієнтацію респондентів на процес виконання професійних завдань, глибоке занурення у діяльність чи прагнення до майстерності у певній сфері. Це може свідчити про те, що для здобувачів вищої освіти важливішими є міжособистісні аспекти професійної діяльності, ніж сама робота як процес.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що досліджувані, ймовірно, розглядають кар'єру як процес взаємодії з іншими людьми та досягнення індивідуальних цілей через соціальні контакти, а не як вузькоспеціалізоване виконання завдань. Високий рівень соціальної спрямованості може сприяти успішності у професіях, що вимагають розвинених комунікативних навичок, управлінської діяльності, підприємництва або роботи в динамічному командному середовищі. Низькі показники орієнтації на діяльність можуть вказувати на необхідність розширення мотиваційних програм, які підкреслюють важливість професійної майстерності, занурення у спеціалізовані навички та поглиблене опрацювання власної кар'єрної траєкторії. Отже, результати дослідження свідчать про те, що здобувачам вищої освіти важливо працювати над балансом між орієнтацією на спілкування та розвитком професійної компетентності для досягнення успішної кар'єри.

Дослідження кар'єрних орієнтацій здобувачів освіти здійснено за допомогою «Методики оцінки кар'єрних орієнтацій» Е. Шейна, результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники кар'єрних орієнтацій здобувачів вищої освіти (N=67)

Шкали	M(SD)
Професійна компетентність	4,3(1,1)
Менеджмент	7,1(1,6)

Автономія (незалежність)	6,8(1,5)
Стабільність роботи	7,9(2,0)
Служіння	6,5(1,4)
Виклик	5,6(1,2)
Інтеграція стилів життя	7,5(1,6)
Підприємництво	6,9(1,5)

Високі показники отримані за шкалами: «Стабільність роботи» ($M=7,9$, $SD=2,0$) – найбільш виражена орієнтація, що свідчить про те, що для опитаних здобувачів освіти важливим є надійне місце роботи, соціальні гарантії, стабільний дохід. Це може бути пов'язано з економічною нестабільністю в країні та прагненням молоді до впевненості у майбутньому працевлаштуванні. «Інтеграція стилів життя» ($M=7,5$, $SD=1,6$) – важливість поєднання кар'єри з особистими інтересами, сім'єю, хобі. Це означає, що досліджувані прагнуть знайти баланс між роботою та особистим життям, а не зосереджуватись лише на професійному зростанні. «Менеджмент» ($M=7,1$, $SD=1,6$) – результати вказують, що частина опитаних бачить себе в управлінських позиціях, орієнтується на відповідальність, лідерство, координацію інших людей. Високий рівень цього показника означає прагнення здобувачів вищої освіти до керівних посад у майбутньому.

Середні показники отримані за шкалами: «Підприємництво» ($M=6,9$, $SD=1,5$) – свідчить про відносно високий рівень зацікавленості здобувачів у створенні власної справи, інноваціях, самостійності у професійній діяльності. «Автономія» ($M=6,8$, $SD=1,5$) – респонденти хочуть мати незалежність у прийнятті рішень, свободу в роботі, гнучкий графік. «Служіння» ($M=6,5$, $SD=1,4$) – досліджувані мають інтерес до роботи, яка допомагає іншим (соціальна, благодійна, освітня, медична сфери).

Низькі показники отримані за шкалами: «Виклик» ($M=5,6$, $SD=1,2$) – здобувачі освіти меншою мірою орієнтовані на постійне подолання труднощів та ризику. Це може означати прагнення уникати стресових робочих ситуацій, бо стабільність важливіша за кар'єрні виклики. «Професійна компетентність» ($M=4,3$, $SD=1,1$) – найнижчий показник. Це може свідчити про те, що опитані здобувачі менш орієнтовані на розвиток спеціалізованих навичок, експертність у вузькій сфері, віддаючи перевагу загальним кар'єрним можливостям та соціальному статусу.

Отже, результати свідчать про те, що здобувачі освіти орієнтовані на стабільність та безпечну кар'єру, але демонструють недостатній інтерес до розвитку професійної компетентності та кар'єрних викликів. Це вимагає додаткових освітніх заходів для підвищення мотивації до саморозвитку, адаптивності до змін та готовності до професійного вдосконалення.

Для визначення особливостей взаємозв'язку між спрямованістю особистості та кар'єрними орієнтаціями здобувачів освіти був проведений кореляційний аналіз, результати якого представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники взаємозв'язку між спрямованістю особистості та кар'єрними орієнтаціями здобувачів освіти (r)

Спрямованість	На себе	На спілкування	На справу
Кар'єрна орієнтація			
Професійна компетентність	-,0998	,0559	-,0937
Менеджмент	-,0786	-,0833	-,0879
Автономія (незалежність)	-,6789	-,1111	-,1371
Стабільність роботи	,0565	,0341	,0143
Служіння	,1729	,0780	-,0409
Виклик	-,1905	,1067	-,0119
Інтеграція стилів життя	,0630	,0661	-,1216
Підприємництво	,1377	,0525	-,0173

Результати кореляційного аналізу продемонстрували кілька значущих взаємозв'язків між спрямованістю особистості та кар'єрними орієнтаціями здобувачів вищої освіти. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між «Автономією (незалежністю)» та «Спрямованістю на себе» ($r=-0.6789$). Це свідчить про те, що здобувачі освіти з високим рівнем автономії меншою мірою зосереджені на власних інтересах і самозбереженні, а натомість орієнтуються на зовнішні кар'єрні перспективи, командну роботу та самостійність у прийнятті рішень. Також отримано слабку негативну кореляцію між «Викликом» та «Спрямованістю на себе» ($r=-0.1905$), що вказує на те, що здобувачі освіти, які більше орієнтовані на власні інтереси, менш схильні до прийняття кар'єрних викликів. Вони можуть уникати ризикованих ситуацій або обирати більш

стабільні кар'єрні шляхи. Водночас встановлено слабкий позитивний зв'язок між «Служінням» та «Спрямованістю на себе» ($r=0.1729$). Це означає, що деякі здобувачі, незважаючи на орієнтацію на власні інтереси, можуть розглядати служіння суспільству як складову своєї професійної реалізації. Отже, отримані результати свідчать про різноманітність кар'єрних пріоритетів та особистісних стратегій здобувачів освіти, що підкреслює важливість індивідуального підходу до розвитку кар'єрних компетенцій та консультування.

Висновки. Дослідження психологічних особливостей спрямованості кар'єро-орієнтованої особистості здобувачів вищої освіти дозволило виявити різні патерни їхнього кар'єрного розвитку. Було встановлено, що автономність у прийнятті рішень корелює зі знизеним фокусом на власних інтересах, що вказує на прагнення молоді до незалежності та зовнішньої кар'єрної реалізації. Водночас низька схильність до викликів та ризикованих ситуацій може свідчити про вибір більш стабільних та передбачуваних кар'єрних шляхів. Отримані результати також демонструють, що навіть особи, орієнтовані на власні інтереси, можуть розглядати професійну діяльність як засіб служіння суспільству.

Виявлені закономірності підкреслюють важливість розуміння індивідуальних особливостей кар'єрного розвитку та необхідність розробки програм, що сприятимуть підвищенню готовності здобувачів вищої освіти до професійного самоуправління. Формування кар'єрної стратегії потребує збалансованого підходу між розвитком професійної компетентності, соціальними взаємодіями та здатністю адаптуватися до змін на ринку праці.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблене вивчення психологічних механізмів формування кар'єрної спрямованості, зокрема, впливу мотиваційних чинників, емоційного інтелекту та стратегій саморегуляції. Важливим напрямком є також аналіз ролі освітніх програм і кар'єрного консультування у формуванні кар'єрних орієнтацій здобувачів.

Література

1. Базиль Л. О., Орлов В. Ф. Методологія формування кар'єрних орієнтацій і досягнення професійного успіху фахівців. *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи* / за ред. Кременя В. Г., Ничкало Н. Г.; уклад.: Аніщенко О. В., Лук'янова Л. Б. Київ: Знання України, 2018. С. 330–337.

2. Березовська Л. Кар'єрні орієнтації сучасних студентів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 1. С. 105–113. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-581-593](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-581-593).
3. Болотова В. О., Байдак Т. М. Кар'єрні орієнтації сучасного студентства. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2017. Вип. 76. С. 130–136.
4. Гончарова Н. О. Психологічні особливості формування кар'єрних орієнтацій студентів. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 223–233. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211923>
5. Гура Н. А. Організаційно-психологічні чинники розвитку і переривання кар'єри: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2019. 240 с.
6. Єрко А. І., Тимошук А. В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. *Молодий вчений*. № 12.1 (52.1), 2017. С. 64–67.
7. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Кар'єрні орієнтації сучасної студентської молоді (на прикладі окремої спеціалізації). *Психологія особистості*. Вип. 27. 2021. С. 109–113. DOI https://doi.org/10.32843/2663_5208.2021.27.18
8. Остополець І. Ю., Борозенцева Т. В., Кучеренко Н. С., Кухар Т. В., Шайда О. Г. [Особливості вольової регуляції працівників на етапі адаптації до професійної діяльності](#). *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. № 3, Том 2. С.21-31 DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-21-31>
9. Орлов В. Кар'єрні орієнтації суб'єктів сучасної професійної школи. *Professional Pedagogics*. 2018. № 13. С. 15–21.
10. Перегончук Н. В., Фальчук М. П. Кар'єра та кар'єрні орієнтації: вивчення змісту понять. *Молодий вчений*. 2018. № 12 (64). С. 60–64. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-16>
11. Фалько Н. М., Крижановський О. М., Остополець І. Ю., Прокоф'єва О. О., Крижановський П. О. Гендерні особливості самореалізації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2024. №1. С. 159-169 DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-64-2-5-159-169>
12. Шатілова О. С. Західні теорії кар'єрного розвитку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 2. С. 151–158. DOI: [10.6084/m9.figshare.20173298.v1](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.20173298.v1)

13. Drenzo, M. S., Greenhaus, J. H., & Weer, C. H. Relationship between protean career orientation and work–life balance: A resource perspective. *Journal of Organizational Behavior*. 2015. 36(4), 538–560. <https://doi.org/10.1002/job.1996>
14. Donald, W. E., Baruch, Y., & Ashleigh, M. The undergraduate self-perception of employability: Human capital, careers advice, and career ownership. *Studies in Higher Education*. 2019. 44(4), 599–614. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1387107>

References

1. Bazyl, L. O., & Orlov, V. F. (2018). Methodology for forming career orientations and achieving professional success among specialists. *Conceptual Foundations for the Development of Adult Education: Global Experience, Ukrainian Realities, and Perspectives*, ed. by V. H. Kremin, N. H. Nychkalo; compiled by O. V. Anishchenko, L. B. Lukyanova. Kyiv: Znannia Ukrainy, 330–337.
2. Berezovska, L. (2016). Career orientations of modern students. *Pedagogy and Psychology of Professional Education*, (1), 105–113. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-581-593](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-581-593)
3. Bolotova, V. O., & Baidak, T. M. (2017). Career orientations of modern students. *Social Technologies: Current Problems of Theory and Practice*, (76), 130–136.
4. Honcharova, N. O. (2020). Psychological features of the formation of career orientations among students. *Psychology and Personality*, 2(18), 223–233. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211923>
5. Hura, N. A. (2019). Organizational and psychological factors of career development and interruption: Candidate of Psychological Sciences dissertation. Kyiv.
6. Yerko, A. I., & Tymoshchuk, A. V. (2017). Personal and professional formation of specialists in the conditions of a higher educational institution. *Young Scientist*, 12.1(52.1), 64–67.
7. Kazanzhi, M. Y., & Vdovichenko, O. V. (2021). Career orientations of modern student youth (on the example of a specific specialization). *Personality Psychology*, (27), 109–113. DOI https://doi.org/10.32843/2663_5208.2021.27.18
8. Ostopolets, I. Yu., Borozentseva, T. V., Kucherenko, N. S., Kukhar, T. V. & Shaida, O. G. (2024). Peculiarities of volitional regulation of employees at the stage of adaptation to professional activity. Theoretical and applied problems of psychology and social work, 3(2), P.21-31

9. Orlov, V. (2018). Career orientations of subjects in the modern professional school. *Professional Pedagogics*, (13), 15–21.
10. Perehonchuk, N. V., & Falchuk, M. P. (2018). Career and career orientations: Studying the content of concepts. *Young Scientist*, 12(64), 60–64. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-16>
11. Falko, N. M., Kryzhanovsky O. M., Ostopolets I. Yu., Prokofieva O. O. & Kryzhanovsky P. O. (2024). Gender features of personality self-realization. *Theoretical and applied problems of psychology and social work*, (1), 159-169
12. Shatilova, O. S. (2019). Western theories of career development. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 4(2), 151–158. DOI:[10.6084/m9.figshare.20173298.v1](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.20173298.v1)
13. Drenzo, M. S., Greenhaus, J. H., & Weer, C. H. (2015). Relationship between protean career orientation and work–life balance: A resource perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 36(4), 538–560. <https://doi.org/10.1002/job.1996>
14. Donald, W. E., Baruch, Y., & Ashleigh, M. (2019). The undergraduate self-perception of employability: Human capital, careers advice, and career ownership. *Studies in Higher Education*, 44(4), 599–614. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1387107>

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE CAREER-ORIENTED PERSONALITY

In the modern conditions of an unstable labor market, the issue of forming students' career orientation is of particular relevance. An important aspect of this process is the psychological factors that influence the choice of a professional path, the level of autonomy in decision-making, and readiness for career challenges. The study aims to identify the characteristics of career orientation among higher education students and analyze the psychological factors that determine their professional development.

The purpose of the article is to identify and analyze the psychological characteristics of the orientation of career-oriented higher education students.

The scientific novelty lies in identifying specific correlations between personality orientation and career priorities among higher education students. In particular, it has been established that individuals with a high level of autonomy are less oriented toward personal interests, while their professional development is determined by their inclination toward independence and external career opportunities.

At the same time, a low orientation toward challenges may indicate young people's preference for stability and predictable career paths.

Conclusions. The obtained results indicate the necessity of developing educational programs that foster career flexibility, readiness for change, and the development of skills for adapting to the modern challenges of the professional environment. Further research may focus on examining the impact of motivational and sociocultural factors on the career orientation of young people.

Key words: *career orientation, professional development, personality orientation, higher education students, personality.*

Вдовіченко Оксана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського», м. Одеса;

Варіна Ганна Борисівна – магістр психології, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя;

Ільїна Юлія Юріївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м. Черкаси;

Степанова Сніжана Сергіївна – викладач кафедри психології, «Горлівський інститут іноземних мов» ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет, м. Дніпро;

Шайда Олександр Геннадійович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та диференційної психології, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро.

Надходження статті: 21.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 08.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ: ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті здійснено ґрунтовний історико-психологічний аналіз еволюції наукових підходів до вивчення когнітивного розвитку дітей дошкільного віку. Наголошується, що проблема формування пізнавальних процесів у цьому віковому періоді традиційно була предметом пильної уваги вітчизняних і зарубіжних науковців, адже саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне становлення таких ключових психічних функцій, як сприймання, мислення, пам'ять, уява та мовлення. Авторка простежує трансформацію домінуючих теоретичних парадигм – від біогенетичних і стадіальних моделей Ж. Піаже, які розглядали пізнавальний розвиток як універсальний та етапний процес, до культурно-історичного підходу, що акцентував на соціальній зумовленості когнітивного зростання. Проаналізовано сучасні інтегративні концепції, які поєднують досягнення когнітивної психології, нейропсихології, педагогіки, нейронауки та інформатики. Особливо підкреслено, що новітні дослідження все частіше враховують як біологічні, так і соціокультурні чинники розвитку дитини, зокрема вплив цифрових технологій, гаджетів, інформаційного середовища, а також зміни в структурі сучасної сім'ї. Розглянуто внесок українських учених (Т. Поніманська, О. Кононко, Л. Сакало, Н. Гавриш та ін.) у вивчення механізмів розвитку пізнавальної активності, формування мовленнєвого та образного мислення дошкільнят. Окрему увагу приділено ролі гри, діалогічного навчання, сенсорного досвіду, технологій нейровізуалізації, які розширюють можливості оцінки й стимуляції когнітивних процесів у дітей. У підсумку зроблено висновок про необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення дитячої когніції, що враховує як історичний контекст, так і сучасні інноваційні тенденції у сфері психолого-педагогічної практики. Представлені у статті висновки можуть бути використані при розробці програм розвитку та психолого-педагогічного супроводу дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку, когнітивний розвиток, пізнавальна активність дитини, чинники розвитку, наукові теорії, теоретичні підходи, історико-психологічний огляд.

Постановка проблеми. Питання когнітивного розвитку дітей дошкільного віку традиційно займає чільне місце у психологічній науці, оскільки саме на цьому етапі формуються базові пізнавальні процеси, що зумовлюють подальший інтелектуальний, мовленнєвий і особистісний розвиток дитини. Протягом ХХ—ХХІ століть змінювались теоретичні підходи до розуміння природи когнітивного розвитку: від біогенетичних концепцій до культурно-історичних і інтегративних моделей. Водночас у сучасних дослідженнях спостерігається певна фрагментарність у висвітленні еволюції наукових ідей щодо цього питання, що ускладнює цілісне розуміння динаміки теоретичних підходів і практичних рекомендацій у цій сфері.

Зважаючи на важливість глибокого осмислення історичного контексту формування уявлень про когнітивний розвиток у дошкільному віці, постає потреба у систематизації та критичному аналізі наукових джерел, які відображають ключові етапи становлення цієї проблематики у психології. Такий підхід дозволить не лише окреслити теоретико-методологічну базу дослідження, а й виявити наукові тенденції, що впливають на сучасну практику дошкільної освіти та психодіагностики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Упродовж останніх десятиліть у науковій спільноті з'явилося чимало досліджень, присвячених аналізу когнітивного розвитку дітей дошкільного віку, що визначило суттєві зрушення у розумінні цього феномену. Історичний розвиток досліджень у цій сфері пов'язаний із поступовим переходом від домінування класичних теоретичних підходів до більш інтегративних моделей, що враховують вплив культурних, соціальних і технологічних чинників.

Когнітивний розвиток у дошкільному віці є предметом дослідження численних психологічних шкіл, зокрема гуманістичної, когнітивної та культурно-історичної. Ідеї про активну пізнавальну діяльність дитини, її здатність до формування уявлень, понять та мисленнєвих операцій досліджувалися як у класичних працях, так і в новітніх емпіричних студіях. Особливе місце у становленні теоретичних уявлень про дитячий інтелект посідає концепція стадіального розвитку Жана Піаже, у якій мислення дошкільника трактується як

егоцентричне, наочно-образне, з поступовим переходом до елементарних логічних операцій.

Сучасні дослідження, що проводяться у межах когнітивної психології, звертають увагу на взаємозв'язок між розвитком мислення, пам'яті, уваги та мовлення у дітей дошкільного віку. Так, у працях західноєвропейських і північноамериканських вчених підкреслюється роль ігрової діяльності, соціальної взаємодії та емоційного середовища у формуванні базових когнітивних навичок. Зокрема, доведено, що залучення дитини до діалогу, участь у спільних діях з дорослими сприяє прискореному розвитку мовленнєвих структур і мисленнєвих операцій.

В українському науковому просторі питання когнітивного розвитку активно досліджуються у контексті оновлених підходів дошкільної освіти. Так, у працях Т. Поніманської, О. Кононко, Н. Левітової висвітлюються умови оптимального розвитку пізнавальної активності дітей, особливості формування логічного мислення та мовленнєвої комунікації в освітньому процесі. Окрему увагу приділено розвитку інтелектуальних умінь у дітей з різними стартовими можливостями, індивідуально-психологічними особливостями, емоційною зрілістю.

На перетині когнітивної психології, нейропсихології та педагогіки формуються новітні уявлення про механізми розвитку уваги, виконавчих функцій та креативного мислення в дошкільному віці. Дослідники, зокрема Л. Сакало, І. Богдан, О. Дубасенюк, акцентують на необхідності врахування нейропсихологічних чинників у педагогічному супроводі дитини.

Водночас, незважаючи на наявність багатьох сучасних досліджень, спостерігається дефіцит комплексного історико-психологічного аналізу теоретичних підходів до вивчення когнітивного розвитку дошкільників. Такий огляд дозволить не лише систематизувати наукові уявлення про предмет дослідження, а й сприяти кращому розумінню тенденцій, що формують сучасну освітню практику й дослідницький ландшафт у сфері психології дитинства.

Мета статті – провести історико-психологічний аналіз еволюції наукових підходів до вивчення когнітивного розвитку дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Більш ранньою класичною моделлю вивчення когнітивного розвитку було діяння Жана Піаже, який розглядав розвиток мислення як послідовний процес переходу від сенсомоторного до операційно-формального рівнів. Цей підхід дозволив

окреслити чітку схему етапів розвитку когнітивних здібностей, проте згодом було виявлено, що незалежно від вікових категорій, когнітивний розвиток є більш гнучким і неоднозначним, що пояснюється впливом соціокультурних факторів. Далі важливий внесок внесло вивчення когнітивних процесів Л. Виготського, який підкреслив значення соціальної взаємодії та культурних засобів для розвитку мислення дитини. На підставі його досліджень було запропоновано поняття «зони найближчого розвитку», що стало основою для розуміння того, як дорослі, через активну взаємодію, сприяють розширенню когнітивного потенціалу дітей. Таким чином, класичні теорії заклали основу для подальших досліджень, проте подальші наукові роботи довели, що жодна з цих моделей не може повністю охопити складність когнітивного розвитку, адже сучасні умови, зокрема цифрова ера, внесли додаткові змінні, які вимагають інтеграції як біологічних, так і соціокультурних підходів (Пенькова, 2022).

У другій половині XX століття з'явилися нові підходи, що розширювали традиційне розуміння когнітивного розвитку. Феноменологічні та конструктивістські підходи дозволили побачити розвиток мислення як активний процес, у якому дитина самостійно створює знання через взаємодію з навколишнім світом. Ці ідеї набули популярності завдяки зусиллям дослідників, які орієнтувалися на вивчення внутрішніх структур когнітивної діяльності дитини.

Практичне застосування нових методів дозволило з'ясувати, що не лише базові когнітивні функції, а й вища психічна діяльність перебувають у постійному розвитку під впливом активного навчання та соціальної взаємодії. Сучасні дослідники відзначають, що наукове осмислення розвитку дошкільних когнітивних процесів потребує адаптації до зростаючих вимог часу – урахування впливу інформаційних технологій, змін у сімейній структурі та освітніх системах, що сприяють створенню нових форм інтерактивного навчання (Корчакова, 2016).

На початкових етапах становлення психології розвитку дослідження були зосереджені на вимірюванні окремих параметрів, таких як швидкість реакції, здатність до запам'ятовування та логічного мислення. Проте подальші роботи вже розкривали більш глибокі закономірності, показуючи, що когнітивний розвиток пов'язаний із системною організацією розумової діяльності дитини, її здатністю моделювати навколишній світ за допомогою символів, мови й уявлень. Ці відкриття дозволили перейти від простого опису процесів до формулювання теоретичних моделей, що враховують як біологічну основу

розвитку мозку, так і вплив соціокультурного середовища. Відзначається, що історія досліджень у цій галузі демонструє поступове зростання складності концептуальних уявлень про когнітивний розвиток.

Сучасні дослідники вказують на те, що традиційна модель Піаже, попри свою вагомість, потребує розширення за рахунок інтеграції результатів досліджень Виготського та сучасних нейропсихологічних відкриттів, що дозволяють більш точно визначити мікроструктури розумової діяльності дитини. А. Пасічник досліджує, як інтерактивний театр сприяє формуванню етичних уявлень у старших дошкільників. Запропоновано мультисенсорний підхід, що активізує різні канали сприймання – зоровий, слуховий, дотиковий, руховий – для глибшого засвоєння моральних норм. (Пасічник, 2012).

За останні роки дослідники звернули увагу на виникнення нових моделей, що відповідають вимогам сучасного суспільства, а саме на інтегративний підхід, який поєднує класичні теоретичні концепції з досягненнями нейронауки і інформаційних технологій. Сучасні моделі когнітивного розвитку, які базуються на принципах не тільки структурного, але й функціонального аналізу, дозволяють враховувати вплив як генетичних, так і середовищних чинників. Цей підхід не лише розкриває механізми внутрішньої організації мозку дитини, але й демонструє, яким чином зовнішнє середовище – сім'я, дошкільний заклад, культурні контексти – сприяє або стримує розвиток когнітивних процесів. Новітні дослідження з використанням методів нейровізуалізації, таких як функціональна магнітно-резонансна томографія, дозволяють відслідковувати зміни в мозковій діяльності під час виконання когнітивних завдань, відкриваючи нові горизонти для розуміння динаміки розвитку мислення у дітей дошкільного віку. Ці дані інтегруються з класичними педагогічними спостереженнями, що створює багаторівневу модель розвитку, де кожен аспект когніції розглядається як взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів.

Важливе місце в історичному огляді досліджень належить також педагогічним експериментам, проведеним у різних країнах світу. З появою новітніх технологій з'явилася можливість використовувати комп'ютерне моделювання та цифрову діагностику для більш точного дослідження когнітивного розвитку. Так, у 2010-2015 роках проводилися численні експерименти, результати яких дозволили встановити нові критерії оцінки рівня когнітивного розвитку, а також визначити вплив інноваційних методик на

розвиток мислення та уявлень у дітей дошкільного віку. Ці дослідження показали, що сучасні педагогічні підходи, які базуються на інтегрованому використанні традиційних та цифрових інструментів, сприяють більш ефективному розкриттю потенціалу кожної дитини, дозволяють своєчасно виявляти затримки у розвитку та впроваджувати корекційні програми (Піроженко та ін., 2012).

Сучасна наукова думка відзначає, що історичний аналіз досліджень когнітивного розвитку у дітей дошкільного віку дає змогу побачити еволюцію не тільки методологічних підходів, але й зміну акцентів у вивченні основних аспектів розвитку. Історичний контекст виявляє, як змінювалися теоретичні парадигми від класичних теорій до сучасних концепцій, заснованих на міждисциплінарних дослідженнях.

У цьому зв'язку важливо усвідомити, що кожен новий етап у дослідженні когнітивного розвитку сприяв узагальненню наукових знань про механізми мислення та формування уявлень, що, у свою чергу, вплинуло на методи корекції та розширення дитячого потенціалу. Від класичних експериментів, заснованих на традиційних тестах на логіку, до сучасних нейропсихологічних методів, що включають аналіз роботи мозку за допомогою магнітно-резонансної томографії, – усі ці підходи демонструють, як методологія дослідження когнітивного розвитку адаптувалася до змін у суспільстві та технологічного прогресу.

Історичний огляд досліджень дозволяє зробити висновок, що розвиток когнітивних здібностей у дітей дошкільного віку є надзвичайно складним і багатовимірним процесом, який зазнав численних модернізацій та методологічних переосмислень. Початкові стадії досліджень, що були зосереджені на обчисленні окремих параметрів, поступово переростали у всебічні, багаторівневі підходи, які враховують як біологічні, так і соціокультурні чинники. Сучасна методологія базується на інтеграції міждисциплінарних підходів, що дозволяє не лише аналізувати конкретні аспекти когнітивного розвитку, але й формувати комплексні моделі, здатні відображати динаміку змін у розвитку дитини (Ищенко, 2018).

Аналіз наукової літератури з 2015 року свідчить, що актуальні дослідження у цій сфері зосереджені на поєднанні традиційних методів із сучасними технологічними засобами дослідження. Вони дозволяють проводити як кількісний, так і якісний аналіз даних, що є важливим для оцінки ефективності нових методик розвитку. Сучасні науковці успішно використовують цифрові технології для тестування і моделювання когнітивних процесів, а також

інтегрують результати міждисциплінарних досліджень у створення нових педагогічних моделей. Цей підхід не лише покращує розуміння механізмів когнітивного розвитку, але й забезпечує практичне впровадження отриманих знань у систему дошкільної освіти, що є однією з найактуальніших задач сучасної педагогіки.

В Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України проводяться актуальні дослідження, присвячені когнітивному розвитку дітей дошкільного віку. Зокрема, у 2025 році було опубліковано навчальний посібник «Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку» за редакцією Т.О. Піроженко, в якому викладено теоретико-методологічні засади та результати експериментальних досліджень, спрямованих на вивчення когнітивних та емоційно-поведінкових аспектів розвитку дітей дошкільного віку (Піроженко та ін., 2025).

Це дослідження є частиною ширшої наукової роботи лабораторії психології дошкільника Інституту, очолюваної кандидатом психологічних наук С. Кулачківською. Лабораторія активно займається вивченням когнітивного розвитку дітей дошкільного віку, зокрема готовності дітей старшого дошкільного віку до систематичного навчання в умовах реформування української школи.

Ці дослідження сприяють розвитку наукового розуміння когнітивного розвитку дітей дошкільного віку та мають практичне значення для вдосконалення методик навчання та виховання в дошкільних закладах.

Історичний контекст досліджень дає можливість прослідкувати еволюцію підходів від класичних теоретичних моделей до сучасних інтегративних концепцій, що орієнтовані на індивідуальний розвиток кожної дитини. Науковий прогрес в галузі когнітивного розвитку відображає постійне оновлення понять, стратегій та методів, що дозволяють більш точно виявити закономірності розвитку, адаптувати освітні програми та впроваджувати корекційні заходи. Водночас історичний огляд демонструє, що кожен етап у розвитку когнітивної науки приносив свої нові ідеї, що стали основою для подальших наукових досліджень та практичних інтервенцій. Еволюція методів пізнання свідчить про те, що кожне нове покоління дослідників підкріплює свої висновки останніми технологічними здобутками, що сприяє підвищенню якості навчання і розвитку дітей (Ненашева та ін., 2018).

Таким чином, історичний огляд досліджень когнітивного розвитку у дітей дошкільного віку виявляє складність і багатовимірність цього процесу,

підкреслює зміни, які відбуваються у розумінні цих явищ, і демонструє безперервну еволюцію методів дослідження. Цей аналіз дозволяє побачити, як зміни у соціально-економічних, культурних та технологічних умовах впливають на формування когнітивних здібностей дітей, та формує основу для розробки ефективних практичних рекомендацій для педагогічної діяльності. Продовження розвитку цієї наукової галузі є критично важливим для підвищення якості дошкільної освіти, адже воно забезпечує можливість виявлення ранніх ознак затримок або відхилень у розвитку, сприяє своєчасній корекції та стимулює індивідуалізований підхід до кожної дитини.

Дослідження останніх років демонструє, що сучасні методологічні підходи сприяють не лише більш глибокому розумінню когнітивних процесів, але й створенню нових моделей та інтервенцій, які можуть значно вплинути на оптимізацію освітнього процесу в дошкільних закладах. До прикладу, наукова праця А. Павлюка присвячена дослідженню впливу фізичної активності на розвиток дітей дошкільного віку, які мають синдром дефіциту уваги. Автор аналізує, як рухова активність може сприяти покращенню когнітивних функцій, зокрема уваги, у таких дітей. Це дослідження акцентує на значущості фізичної активності як одного з ключових факторів у комплексному підході до розвитку дітей з синдромом дефіциту уваги. (Павлюк, 2016).

Висновки. Таким чином, історичний огляд досліджень когнітивного розвитку дошкільників є важливим етапом у формуванні сучасних педагогічних і психологічних концепцій, оскільки він не лише окреслює еволюцію наукових уявлень про розвиток дитини, а й вказує на актуальні напрямки подальших досліджень і реформ. Сучасна наукова спільнота повинна користуватися накопиченим досвідом попередніх поколінь і одночасно інтегрувати інноваційні технології та міждисциплінарні підходи для створення умов, сприятливих для індивідуального когнітивного зростання дітей. Застосування сучасних методик не лише стимулює розвиток когнітивних функцій, але й сприяє формуванню у дітей здатності критично мислити, аналізувати інформацію та адаптуватися до сучасних вимог знанневого суспільства, що є надзвичайно актуальним завданням в умовах глобалізації та цифрової революції.

Література

1. Іщенко Л. Розвиток дослідницьких здібностей дітей дошкільного віку. Умань. 2018. С. 90-98.

2. Корчакова Н.В. Розвиток когнітивних та емоційних основ просоціальної поведінки дітей дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський. 2016. С.211-220. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%25p>
3. Ненашева А., Машовець М. Розвиток уваги дітей дошкільного віку в логіко-математичних іграх. Київ. 2018. С.86-89.
4. Павлюк А.Р. Рухова активність як фактор розвитку дітей старшого дошкільного віку з синдромом дефіциту уваги. Київ. 2016. С. 79-82.
5. Пасічник А. В. Розвиток етичних уявлень дітей дошкільного віку в інтерактивному театрі. Київ. 2012. С. 319-323.
6. Пенькова С. Розвиток особистості дитини дошкільного віку у мовленнєвій діяльності. Ізмаїл. 2022. С. 120-127.
7. Піроженко Т. О., Ладивір С. О., Вовчик-Блакитна О. О. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника. Кіровоград. 2012. 236 с.
8. Піроженко Т.О., Соловійова Л.І., Карабаєва І.І., Гурковська Т.Л., Токарева Л.Д., Федорчук О.І. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навчальний посібник; за наук. ред. Т.О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с.

References

1. Ishchenko L. (2018). Rozvytok doslidnytskykh zdibnostei ditei doshkilnoho viku [Development of research abilities of preschool children]. Uman. 90-98. [in Ukrainian].
2. Korchakova N.V. (2016). Rozvytok kohnityvnykh ta emotsiinykh osnov prosotsialnoi povedinky ditei doshkilnoho viku [Development of cognitive and emotional foundations of prosocial behavior in preschool children]. Problemy suchasnoi psykholohii. Kamianets –Podilskyi. 211-220. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%25p>
3. Nienasheva A., Mashovets M. (2018). Rozvytok uvahy ditei doshkilnoho viku v lohiko-matematychnykh ihrakh [Development of attention in preschool children in logical and mathematical games]. Kyiv. 86-89. [in Ukrainian].
4. Pavliuk A.R. (2016). Rukhova aktyvnist yak faktor rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku z syndromom defitsytu uvahy [Motor activity as a factor in the development of older preschool children with attention deficit disorder]. Kyiv. 79-82. [in Ukrainian].

5. Pasichnyk A. V. (2012). Rozvytok etychnykh uiaвлен ditei doshkilnoho viku v interaktyvnomu teatri [Development of ethical ideas of preschool children in interactive theater]. Kyiv. 319-323. [in Ukrainian].

6. Penkova C. (2022). Rozvytok osobystosti dytyny doshkilnoho viku u movlennivii diialnosti [Development of the personality of a preschool child in speech activity]. Izmail. 120-127. [in Ukrainian].

7. Pirozhenko T. O., Ladyvir S. O., Vovchuk-Blakytina O. O. (2012). Stanovlennia vnutrishnoi kartyny svitu doshkilnyka [Formation of a preschooler's internal picture of the world]. Kirovohrad. 236 s. [in Ukrainian].

8. Pirozhenko T.O., Soloviova L.I., Karabaieva I.I., Hurkovska T.L., Tokarieva L.D., Fedorchuk O.I. (2025). Osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti ditei starshoho doshkilnoho viku : navchalnyi posibnyk [Features of psychological resilience of older preschool children: a textbook]; za nauk. red. T.O. Pirozhenko. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2025. 153 s. [in Ukrainian].

Kovalchuk Z.Ya., Bokhonkova Yu.O.

Cognitive development in preschool age: historical-psychological review of research

The article provides a thorough historical-psychological analysis of the evolution of scientific approaches to the study of cognitive development of preschool children. It is emphasized that the problem of the formation of cognitive processes in this age period has traditionally been the subject of close attention of domestic and foreign scientists, because it is in preschool age that such key mental functions as perception, thinking, memory, imagination and speech undergo intensive formation. The author traces the transformation of dominant theoretical paradigms – from the biogenetic and stage models of J. Piaget, which considered cognitive development as a universal and stage-by-stage process, to the cultural-historical approach, which emphasized the social conditioning of cognitive growth. Modern integrative concepts are analyzed, which combine the achievements of cognitive psychology, neuropsychology, pedagogy, neuroscience and computer science. It is especially emphasized that the latest research increasingly takes into account both biological and socio-cultural factors of child development, in particular the influence of digital technologies, gadgets, the information environment, as well as changes in the structure of the modern family. The contribution of Ukrainian scientists (T. Ponimanska, O. Kononko, L. Sakalo, N. Gavrish, etc.) to the study of the mechanisms of development of

cognitive activity, the formation of speech and figurative thinking of preschoolers is considered. Special attention is paid to the role of play, dialogic learning, sensory experience, neuroimaging technologies, which expand the possibilities of assessing and stimulating cognitive processes in children. As a result, a conclusion is made about the need for an interdisciplinary approach to the study of children's cognition, which takes into account both the historical context and modern innovative trends in the field of psychological and pedagogical practice. The conclusions presented in the article can be used in the development of development programs and psychological and pedagogical support for preschool children.

Key words: *preschool children, cognitive development, cognitive activity of the child, development factors, scientific theories, theoretical approaches, historical and psychological review.*

Ковальчук Зоряна Ярославівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри загальної та соціальної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ;

Бохонкова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Надходження статті: 22.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 08.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Перехід до навчання у медичних закладах супроводжується численними викликами, які можуть викликати стрес та емоційне виснаження. В умовах воєнного конфлікту в Україні ці виклики посилюються. Метою дослідження є аналіз впливу війни на психічне здоров'я студентів-медиків, зокрема дослідження рівня резильєнтності та стратегій подолання стресу, а також формування практичних рекомендацій щодо підтримки психічного благополуччя цієї групи.

У дослідженні використано кількісну методологію. Застосовано анкету соціодемографічного профілю, шкалу резильєнтності (RSA), опитувальник Brief-COPE для оцінки копінг-стратегій і шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа. Це дозволило комплексно оцінити рівень стресостійкості, адаптивні механізми реагування на стрес та психологічне самопочуття студентів у контексті їх навчальної діяльності під час війни.

Виявлено, що високий рівень резильєнтності асоціюється з використанням адаптивних копінг-стратегій, зокрема емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення та зниженням частоти шкідливих реакцій на стрес, таких як вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Також встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя сприяє позитивному переосмисленню і прийняттю як ефективним стратегіям подолання стресу. Натомість підвищений рівень стресу негативно впливає на якість життя та академічну успішність студентів.

Психологічна стійкість та здорові копінг-стратегії є критично важливими чинниками підтримки психічного здоров'я студентів-медиків у складних умовах. Інтеграція тренінгів із розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу в навчальний процес медичних закладів вищої освіти має важливе значення в умовах зростання психологічного навантаження на студентів. Така інтеграція дозволяє не лише формувати в майбутніх медичних працівників навички емоційного саморегулювання та стрес-менеджменту, а й створює умови для підтримки їх психічного здоров'я, високої якості життя та

професійної ефективності. Тренінги можуть охоплювати навчання навичкам емоційного інтелекту, усвідомленої саморефлексії, позитивного переосмислення, технік релаксації, а також стратегічної комунікації у стресових ситуаціях. Вони мають бути інтегровані як системна складова навчальної програми, орієнтована на довготривалий розвиток психологічної стійкості студентів. Таким чином, впровадження таких програм може слугувати ефективним інструментом профілактики професійного вигорання, покращення академічної успішності та підвищення здатності майбутніх лікарів якісно функціонувати в умовах професійного й суспільного стресу.

Ключові слова: *студенти-медики, резильєнтність, психічне здоров'я, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, війна, стрес.*

Постановка проблеми. Перехід від середньої до вищої освіти супроводжується численними викликами, які можуть посилювати стрес у студентів, особливо медичних спеціальностей. До основних факторів належать: переїзд з дому до гуртожитку, втрата соціальної та батьківської підтримки, високі очікування з боку родини, необхідність ефективного управління часом, а також зіткнення з реаліями медичної практики, такими як смерть, інфекції та кров. Ці фактори можуть призводити до хронічного стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів. Кожен індивід реагує на ці стресори по-різному, що підкреслює важливість розвитку індивідуальних стратегій подолання стресу та психологічної стійкості.

У період війни студенти медичних спеціальностей в Україні стикаються з безпрецедентними викликами, що впливають на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність. Студенти-медики зазнають значного психологічного навантаження через поєднання академічного стресу та впливу воєнних дій. Психічне благополуччя цієї групи є критично важливим для забезпечення їхньої здатності до навчання та майбутньої професійної діяльності.

Методологія дослідження. У дослідженні було використано описове опитування, анкету соціодемографічного профілю, шкалу резильєнтності (RSA), опитувальник Brief-COPE та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф для всебічної оцінки резильєнтності, стратегій подолання стресу та психологічного благополуччя студентів-медиків у контексті їх навчання та майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічне здоров'я студентів у контексті військового конфлікту в Україні стало важливим об'єктом міждисциплінарних досліджень. Після початку повномасштабного вторгнення росії у 2022 році академічна спільнота зосередила увагу на психологічному добробуті молоді, зокрема студентів медичних закладів вищої освіти, які перебувають в умовах підвищеного стресу як через освітні виклики, так і через екзистенційні загрози.

Одне з ґрунтовних досліджень виявило, що через 18 місяців після початку війни 62,5% студентів-медиків демонстрували ознаки стресу, 59,6% - тривоги, а 58,8% - депресивних симптомів. Крім того, майже половина респондентів (44,2%) мали значущі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є тривожним показником з огляду на майбутню професійну діяльність цих осіб у сфері охорони здоров'я (Korda, 2025).

Ці дані свідчать про багаторівневий негативний вплив війни не лише на загальний психологічний стан молоді, але й на їхню академічну ефективність, мотивацію до навчання, професійну ідентичність та здатність до емпатійного контакту з пацієнтами у майбутньому. З огляду на те, що медичні студенти є майбутніми фахівцями, відповідальними за здоров'я нації, високий рівень психоемоційного виснаження в цій групі можна розглядати як загрозу для системи охорони здоров'я загалом.

Емпіричне дослідження науковців Дзеружинської Н. та Гиндич А., присвячене вивченню психічного здоров'я студентів різних українських університетів, підкреслює важливість географічного фактора. Зокрема, студенти, які проживають у зонах активних бойових дій або поблизу них, демонструють найнижчі показники психологічного благополуччя. Це свідчить про сильну кореляцію між безпосередньою загрозою життю та погіршенням ментального стану (Дзеружинська, Гиндич, 2025). Таким чином, при плануванні програм психологічної підтримки необхідно враховувати регіональні особливості та рівень безпеки конкретних груп студентів.

Загальний аналіз наявних досліджень свідчить, що психічне здоров'я студентської молоді в умовах війни істотно погіршується; це проявляється у високому рівні тривожності, депресивних симптомів, стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР); найбільш уразливими є студенти медичних закладів, які відчувають не лише загальні воєнні загрози, але й тиск майбутньої професійної відповідальності; географічне розташування та

наближеність до зони бойових дій є значущими чинниками ризику щодо ментального стану студентів; системна підтримка з боку університетів, психологічних служб та державних структур має бути адаптованою до конкретних обставин студентів – з урахуванням їх місця проживання, фаху, форми навчання (очна/дистанційна) та особистісних ресурсів.

У сучасній психологічній науці поняття резильєнтності розглядається як багатогранне явище, що поєднує в собі як стійкі особистісні характеристики, так і динамічні процеси адаптації. Зокрема, Асонов Д. та Хаустова О. у своїх дослідженнях зазначають, що резильєнтність може бути охарактеризована як певна "статична точка", що відображає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення після стресових впливів. Це визначення підкреслює, що резильєнтність не є постійною рисою, а змінюється залежно від конкретних обставин та досвіду особистості (Асонов, Хаустова, 2019).

Водночас, інші дослідники, такі як Г. Лазос, розглядають резильєнтність як динамічний процес, який охоплює біо-психо-соціальні аспекти та є результатом розвитку особистості протягом певного часу (Лазос, 2018). Цей підхід акцентує увагу на здатності психіки адаптуватися та відновлюватися після несприятливих умов, що особливо актуально в контексті сучасних викликів, таких як війна чи пандемія.

Таким чином, аналіз наукових підходів до визначення резильєнтності свідчить про її складну природу, що поєднує в собі як статичні, так і динамічні елементи. Це розуміння є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я, особливо серед студентської молоді, яка стикається з численними стресовими факторами в умовах сучасного світу.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є ключовою здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій та швидко відновлюватися після криз. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності корелює з такими аспектами психологічного благополуччя, як автономія, особистісне зростання та здатність знаходити сенс у житті (Костюченко, 2022). Проте, не всі дослідження виявляють пряму залежність між резильєнтністю та загальним психологічним благополуччям, що свідчить про складність цього взаємозв'язку (Кузікова, 2023).

Резильєнтність та копінг-стратегії є взаємопов'язаними компонентами, що визначають здатність особистості ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя. Розуміння цього взаємозв'язку є

важливим для розробки ефективних програм підтримки студентів, особливо в умовах підвищеного стресу, таких як навчання в медичних закладах. Копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу, поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Перші спрямовані на вирішення проблеми, що викликає стрес, тоді як другі - на управління емоційною реакцією на стресор. Студенти медичних спеціальностей часто використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування та активне вирішення проблем, що сприяє кращій адаптації до навчального процесу. Емоційно-орієнтовані стратегії, як-от позитивне переосмислення та прийняття, також відіграють важливу роль, особливо в ситуаціях, які не піддаються контролю. Використання таких стратегій асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя серед студентів (Гозак, 2023; Кириченко, 2023).

Резильєнтність впливає на вибір копінг-стратегій. Студенти з високим рівнем резильєнтності частіше використовують адаптивні стратегії, такі як емоційне регулювання, пошук підтримки та позитивне переосмислення, і рідше вдаються до неадаптивних методів, як-от уникнення або самозвинувачення. Дослідження показують, що розвиток резильєнтності у студентів-медиків сприяє зниженню рівня вигорання, покращенню академічної успішності та загального психічного здоров'я. Фактори, що впливають на резильєнтність, включають особистісні риси, соціальну підтримку та ефективні стратегії подолання стресу (Somaiya, 2015).

Дослідження Афузової Г.В свідчать, що резильєнтність є ефективним чинником у підвищенні психологічного благополуччя особистості. Існують докази того, що рівень психологічного благополуччя залежить від рівня резильєнтності індивіда. Психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття психічного здоров'я, що включає усвідомлення особистої цілісності та духовного аспекту життя (Афузова, 2023). Позитивне психологічне благополуччя є важливим елементом особистості студента-медика, сприяючи професійному та особистому задоволенню. У зв'язку з цим, включення тренінгів з розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу до навчальної програми медичних закладів може допомогти студентам адаптуватися до стресового освітнього та робочого середовища.

Впровадження навчальних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, таких як тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, сприяє покращенню психологічного благополуччя студентів-медиків. Ці

програми допомагають студентам розвивати навички саморегуляції, ефективного подолання стресу та підтримки психічного здоров'я в умовах високого навантаження.

Таким чином, інтеграція навчальних модулів з розвитку резильентності та психологічного благополуччя в медичну освіту є необхідною для підготовки майбутніх лікарів до викликів сучасної медичної практики.

Метою статті є аналіз впливу війни на психічне здоров'я студентів-медиків в Україні, зокрема вивчення рівня резильентності та стратегій подолання стресу, а також розробка рекомендацій для підтримки психічного благополуччя цієї групи.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У межах дослідження, спрямованого на вивчення впливу війни на психічне здоров'я студентів-медиків, було проведено емпіричне обстеження серед студентів 1–3 курсів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. Дослідження виявило, що загальний рівень резильентності не має статистично значущого зв'язку з психологічним благополуччям.

Проте, з'ясовано наявність деяких кореляційних зв'язків певних аспектів резильентності з копінг –стратегіями особистості ($p \leq 0,05$) (рис. 1.)



Рис. 1. Кореляційна плеяда «Резильентність»

Ці результати свідчать про те, що хоча загальний зв'язок між резильентністю та психологічним благополуччям може бути незначним, окремі компоненти резильентності відіграють важливу роль у формуванні певних рис особистості, які сприяють адаптації та професійному розвитку студентів-медиків.

Таким чином, розвиток резильєнтності може бути ефективною стратегією для підтримки психологічного благополуччя студентів у складних умовах навчання та майбутньої професійної діяльності.

Аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та стратегіями подолання стресу показав, що студенти з вищим рівнем резильєнтності частіше використовують стратегію самовідволікання ($r=0,563$). Водночас вони рідше вдаються до активного подолання, вживання психоактивних речовин ($r=-0,622$) та пошуку соціальної підтримки ($r=-0,591$). Значущі кореляційних зв'язків між позитивним переосмислення, планування, гумором, прийняттям та самозвинуваченням не виявлено.

Щодо психологічного благополуччя, кореляційний аналіз зв'язків у групі студентів з вищим рівнем благополуччя виявив позитивні кореляційні зв'язки з стратегіями позитивного переосмислення ($r=0,611$, $p\leq 0,05$) та прийняття ($r=0,702$, $p\leq 0,05$) і негативні зв'язки із вживанням психоактивних речовин ($r=0,546$, $p\leq 0,05$) та гумором ($r=0,5861$, $p\leq 0,05$) (рис. 2).

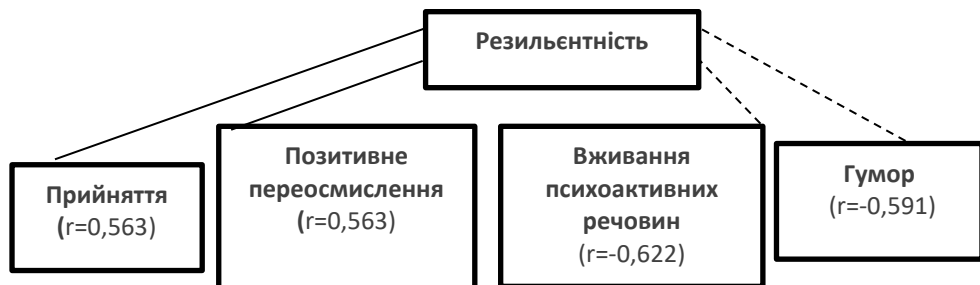


Рис. 2. Кореляційна плеяда «Резильєнтність»
(у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя)

Результати дослідження свідчать про складний характер взаємозв'язку між резильєнтністю, психологічним благополуччям та стратегіями подолання стресу у студентів-медиків. Хоча загальний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям не є статистично значущим, окремі компоненти резильєнтності позитивно впливають на певні аспекти благополуччя. Крім того, вибір стратегій подолання стресу залежить від рівня резильєнтності та

психологічного благополуччя, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів подолання стресу в медичній освіті. Ці висновки можуть бути корисними для розробки програм підтримки психічного здоров'я студентів-медиків, спрямованих на підвищення резильєнтності та формування ефективних стратегій подолання стресу.

У межах дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям студентів-медичних спеціальностей, було виявлено, що вищий рівень психологічного благополуччя асоціюється з частішим використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення та прийняття. Ці результати підкреслюють важливість психологічного благополуччя як ресурсу для ефективного подолання академічного стресу. Зокрема, особи з вищим рівнем психологічного благополуччя частіше вдаються до позитивного переосмислення, планування та пошуку соціальної підтримки як стратегій подолання стресу. Ці стратегії сприяють кращій адаптації до навчального навантаження та зниженню рівня тривожності.

Дослідження, проведене серед студентів-медичних спеціальностей, виявило, що вищий рівень резильєнтності асоціюється з частішим використанням стратегій емоційного регулювання, пошуку підтримки, когнітивного переосмислення та меншою схильністю до вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Ці результати свідчать про те, що студенти з високою резильєнтністю здатні ефективніше справлятися зі стресом, використовуючи адаптивні копінг-стратегії та уникаючи деструктивних методів подолання труднощів.

Резильєнтні особистості частіше використовують позитивне переосмислення та вирішення проблем як основні стратегії подолання стресу. Зокрема, дослідження, проведене серед студентів-медиків, виявило, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з активнішим використанням стратегій вирішення проблем та меншою схильністю до уникнення та поведінкової дезадаптації. Резильєнтні студенти рідше вдаються до неадаптивних копінг-стратегій, таких як заперечення, уникнення та поведінкова дезадаптація, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з академічним та емоційним стресом.

Ресурси резильєнтності у студентів-медиків в умовах воєнного стану демонстрували позитивний зв'язок із позитивним мисленням, копінг-стратегіями,

орієнтованими на вирішення проблем, а також зі схильністю до пошуку підтримки. У межах даного дослідження, проведеного в умовах підвищеного стресу воєнного часу, пошук підтримки студентами-медиками був більшою мірою представлений інструментальними формами (зверненням за порадою, практичною допомогою), ніж емоційним вираженням (вентиляцією). Ймовірно, орієнтація на конкретну допомогу в умовах кризи є більш ефективною для подолання труднощів, ніж емоційне розвантаження, що має короткотривалий ефект.

Студенти з вищим рівнем внутрішніх ресурсів резильєнтності частіше вдавалися до адаптивної копінг-стратегії у формі пошуку підтримки, що, у свою чергу, сприяло кращій адаптації до викликів навчання в умовах нестабільності. Додатково, як пошук підтримки, так і менше залучення до неадаптивних (наприклад, унікальних) стратегій безпосередньо позитивно впливали на рівень адаптації. Такі особистісні характеристики, як оптимізм, відчуття контролю та висока самооцінка, сприяють ефективнішій адаптації через більшу готовність звертатися по соціальну підтримку. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі адаптаційних процесів у студентів-медиків в умовах хронічного стресу та невизначеності, зумовлених війною.

На основі проведеного дослідження та аналізу актуальних наукових джерел сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та розвиток резильєнтності студентів-медичних спеціальностей в умовах воєнного стану.

Інтеграція тренінгів з розвитку резильєнтності в освітній процес.

Включення до навчальних програм курсів і тренінгів, спрямованих на розвиток резильєнтності, є доцільним кроком для підвищення адаптивних можливостей студентів. Такі заходи можуть включати: тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та ефективного подолання стресу; програми з розвитку позитивного мислення та оптимізму, які сприяють формуванню конструктивного ставлення до труднощів та підвищують мотивацію до навчання; заняття з формування навичок самодопомоги та самопідтримки, які допомагають студентам розпізнавати власні потреби та ефективно реагувати на стресові ситуації.

Сприяння участі студентів-медиків у волонтерській діяльності.

Участь у волонтерських ініціативах є ефективним засобом розвитку психологічної стійкості та професійної ідентичності майбутніх медичних працівників. Дослідження, проведене Зоряною Ковальчук та Наталією Наконечною, виявило, що волонтерство сприяє формуванню резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у студентів-медиків (Ковальчук, 2024).

У зв'язку з цим, рекомендується інтегрувати волонтерську діяльність у навчальні програми медичних університетів. Це дозволить студентам набути практичного досвіду та розвивати необхідні особистісні якості. Створювати умови для участі студентів у волонтерських проєктах. Проводити тренінги та семінари, спрямовані на розвиток резильєнтності та асертивності, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості студентів та їх готовності до професійної діяльності в умовах стресу.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Навчання студентів ефективним стратегіям подолання стресу є ключовим аспектом підтримки психічного здоров'я. Рекомендується використання методик позитивного переосмислення та прийняття; навчання технік релаксації та медитації; підвищення обізнаності про неадаптивні копінг-стратегії: уникнення чи самозвинувачення, з метою їх мінімізації.

Врахування індивідуальних та регіональних особливостей.

Під час розробки програм підтримки психічного здоров'я важливо враховувати географічне розташування студентів, особливо тих, хто перебуває в зонах активних бойових дій; індивідуальні потреби та особливості студентів, включаючи рівень резильєнтності, наявність соціальної підтримки та особистісні ресурси.

Висновки. Війна створює додаткові виклики для студентів-медиків, включаючи фізичну небезпеку, емоційний стрес та порушення навчального процесу. У таких умовах резильєнтність стає ще більш важливою для забезпечення здатності студентів адаптуватися, підтримувати психічне здоров'я та продовжувати навчання. Підтримка з боку освітніх установ, доступ до психологічних ресурсів та розвиток навичок саморегуляції є ключовими компонентами підтримки резильєнтності в умовах конфлікту.

Проведене дослідження серед студентів-медиків виявило, що високий рівень резильєнтності сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, таких як емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення та зменшує схильність до вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Ці

результати підкреслюють важливість резильентності у формуванні ефективних механізмів подолання стресу.

Крім того, встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний з частішим використанням позитивного переосмислення та прийняття як стратегій подолання стресу. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя є важливим чинником у виборі ефективних копінг-стратегій.

У контексті війни в Україні студенти-медики стикаються з безпрецедентними викликами, що впливають на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність. Психологічний дистрес, спричинений поєднанням академічного навантаження та впливу воєнних дій, може призводити до зниження якості життя студентів. Дослідження показують, що високий рівень психологічного дистресу негативно впливає на якість життя студентів, тоді як вища резильентність асоціюється з кращими показниками благополуччя та здатністю ефективно справлятися зі стресом.

Таким чином, розвиток резильентності та впровадження адаптивних копінг-стратегій є критично важливими для підтримки психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. Інтеграція тренінгів з розвитку резильентності та здорових стратегій подолання стресу до навчальної програми медичних закладів може допомогти студентам адаптуватися до стресового освітнього та робочого середовища, зберігаючи при цьому високу якість життя та професійну ефективність.

Враховуючи ці результати, рекомендується впровадження в навчальні програми медичних закладів тренінгів, спрямованих на розвиток резильентності та навичок ефективного подолання стресу. Такі заходи можуть включати майстер-класи з емоційного інтелекту, стрес-менеджменту та стратегічної комунікації. Це сприятиме формуванню позитивного ставлення до життя та підвищенню адаптивних можливостей студентів у складних умовах навчання та майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, розвиток резильентності та психологічного благополуччя є ключовими аспектами підготовки студентів-медиків до ефективного подолання стресових ситуацій та забезпечення їхнього психічного здоров'я.

Література

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. РМГР [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за

14, Серпень 2022];4(4):e0404219. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>

2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус. Випуск 53. 2023. 100-104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2>

3. Дзеружинська Н, Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. РМГР [інтернет]. 10, Березень 2025 [цит. за 02, Червень 2025];10(1). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596>

4. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. Вип. 4(76). С.313–319. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319>

5. Костюченко, О. В., Бриль, М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. № 33 (72), 2. 2022. 43-51. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/08>

6. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. 2023. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>

7. Кузікова, С., Щербак, Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. № 8. 2022. 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>

8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультаційна психологія і психотерапія. 2018. № 14. С. 26– 64.

9. [Korda, Mykhaylo & Shulhai, Arkadii & Shevchuk, Oksana & Shulhai, Olexandra & Shulhai, Anna-Mariia. \(2025\). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. Frontiers in Public Health. 12. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026](https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026)

10. Somaiya, Mansi & Kolpakwar, Swapnil & Faye, Abhijeet & Kamath, Ravindra. (2015). Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates. Mansi Somaiya, Swapnil Kolpakwar, Abhijeet Faye, Ravindra Kamath. Indian journal of social psychiatry. 31. 19-28. DOI 10.4103/0971-9962.161995.

References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019, December 25). Rozvytok kontseptsii rezylienzu v naukovi literaturi protyahom ostannikh rokiv [Development of the concept of resilience in scientific literature in recent years]. *PMGP*, 4(4), e0404219. Retrieved August 14, 2022, from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (in Ukrainian).
2. Afuzova, H. V., Naidionova, H. O., & Krotenko, V. I. (2023). Rezylientnist' yak chynnyk zberezhenia psykhichnoho zdorov'ia v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a factor in preserving mental health under martial law conditions]. *Habitus*, 53, 100–104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2> (in Ukrainian).
3. Dzeruzhynska, N., & Hyndych, A. (2025, March 10). Doslidzhennia psykhichnoho zdorovia studentiv, yakii postrazhdaly vid viiny: komorbidnist', yakist' zhyttia ta efektyvni terapiychni pidkhody [Study of the mental health of students affected by war: Comorbidity, quality of life, and effective therapeutic approaches]. *PMGP*, 10(1). Retrieved June 2, 2025, from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596> (in Ukrainian).
4. Kovalchuk, Z., & Nakonechna, N. (2024). Formuvannia rezylientnosti, asertyvnosti ta humanistychnykh tsinnosti u protsesi profesiinoho stanovlennia studentiv-medykiv u volonterskii diialnosti [Formation of resilience, assertiveness, and humanistic values in the professional development of medical students through volunteering]. *Scientific Notes of KROK University*, 4(76), 313–319. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319> (in Ukrainian).
5. Kostiuchenko, O. V., & Bryl, M. M. (2022). Rozvytok psykholohichnoi rezylientnosti osobystosti yak skladnyka zdorovia artterapiychnymy zasobamy [Development of psychological resilience as a health component through art therapy]. *Applied Psychology. Professional and Organizational Psychology*, 33(72/2), 43–51. (in Ukrainian). DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/08>
6. Kuzikova, S. B. (2023). Rezylientnist' yak chynnyk posttravmatychnoho zrostannia osobystosti [Resilience as a factor in post-traumatic personal growth]. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3> (in Ukrainian).
7. Kuzikova, S., & Shcherbak, T. (2022). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy rezylientnosti ta stresostiikosti v pedahohichnii diialnosti [Theoretical and empirical analysis of resilience and stress tolerance in pedagogical activity].

Psychological Journal, 8, 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>
(in Ukrainian).

8. Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist': kontseptualizatsiia poniat', ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of terms and review of recent studies]. *Actual Problems of Psychology: Counseling Psychology and Psychotherapy*, 14, 26–64. (in Ukrainian).

9. [Korda, Mykhaylo & Shulhai, Arkadii & Shevchuk, Oksana & Shulhai, Olexandra & Shulhai, Anna-Mariia. \(2025\). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026>](#)

10. Somaiya, Mansi & Kolpakwar, Swapnil & Faye, Abhijeet & Kamath, Ravindra. (2015). Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates. Mansi Somaiya, Swapnil Kolpakwar, Abhijeet Faye, Ravindra Kamath. *Indian journal of social psychiatry*. 31. 19-28. DOI 10.4103/0971-9962.161995.

Kuzo L.

RESILIENCE AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH PRESERVATION OF MEDICAL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR

The transition to medical education is accompanied by numerous challenges that can cause stress and emotional exhaustion. In the context of the armed conflict in Ukraine, these challenges are increasing. The purpose of the study is to analyse the impact of war on the mental health of medical students, including the level of resilience and coping strategies, as well as to develop practical recommendations for supporting the mental well-being of this group.

The study used a quantitative methodology. The questionnaire of socio-demographic profile, the Resilience Scale (RSA), the Brief-COPE questionnaire for assessing coping strategies, and the K. Riffe Psychological Wellbeing Scale were used. This made it possible to comprehensively assess the level of stress resistance, adaptive mechanisms of stress response and psychological well-being of students in the context of their educational activities during the war.

It has been found that a high level of resilience is associated with the use of adaptive coping strategies, in particular self-distraction, and a decrease in the frequency of harmful reactions to stress, such as substance use and self-blame. It has also been found that high levels of psychological well-being promote positive reframing

and acceptance as effective coping strategies. In contrast, increased levels of distress have a negative impact on students' quality of life and academic performance.

Psychological resilience and healthy coping strategies are critical factors in maintaining the mental health of medical students in challenging environments. Integration of resilience training and healthy coping strategies into the educational process of medical higher education institutions is important in the context of increasing psychological stress on students. Such integration not only helps to develop emotional self-regulation and stress management skills in future healthcare professionals, but also creates conditions for maintaining their mental health, high quality of life and professional efficiency. Training may include emotional intelligence skills, mindful self-reflection, positive reflection, relaxation techniques, and strategic communication in stressful situations. They should be integrated as a systemic component of the curriculum, focused on the long-term development of students' psychological resilience.

Thus, the implementation of such programmes can serve as an effective tool for preventing professional burnout, improving academic performance and enhancing the ability of future doctors to function well under professional and social stress.

Key words: *medical students, resilience, mental health, coping strategies, psychological well-being, war, stress.*

Кузьо Любов Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри мовної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ.

Надходження статті: 22.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 08.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОПИС ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МЕДИКІВ У ВОЄННИХ УМОВАХ

У статті висвітлено актуальність проблеми розвитку резильєнтності медичних працівників у воєнних умовах, зумовлену безпрецедентними психологічними та професійними викликами, з якими стикаються медики в умовах повномасштабної війни. Психоемоційне виснаження, постійна загроза життю, необхідність ухвалення швидких рішень в умовах невизначеності потребують від медичних фахівців високого рівня психологічної стійкості. У статті теоретично обґрунтовано та представлено авторську модель програми розвитку резильєнтності медиків, що включає діагностичний, психоосвітній, практичний, соціально-підтримуючий, корекційно-психотерапевтичний, моніторинговий та організаційно-управлінський рівні. Програма базується на принципах наукової обґрунтованості, системності, адаптивності до умов війни, конфіденційності, суб'єктності, підтримки професійної ідентичності, етапності та міждисциплінарного підходу. Вона інтегрує сучасні доказові психотерапевтичні підходи (КПТ, майндфулнес, позитивну психотерапію), методи саморегуляції та соціальної підтримки. Розроблена структура дозволяє цілісно охопити всі аспекти психологічного функціонування медиків, адаптуючи програму до умов мобільного чи дистанційного формату. Зазначено, що запропонована модель може бути основою для подальшої розробки практичних інтервенцій, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я, зниженню ризику вигорання та підвищенню професійної ефективності фахівців охорони здоров'я в умовах війни.

Ключові слова: *резильєнтність медики, умови воєнного часу, програма корекції, психотерапія, рівні програми, блоки програми.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні виклики для системи охорони здоров'я та, зокрема, для медичних працівників, які працюють у надзвичайно напружених і загрозливих умовах.

Постійна психологічна напруга, професійне вигорання, ризик для життя, а також необхідність ухвалювати критичні рішення в умовах обмежених ресурсів призводять до значного навантаження на психіку медиків. У таких умовах особливої важливості набуває розвиток резильєнтності – здатності до збереження внутрішньої рівноваги, психологічної стійкості та ефективного функціонування попри вплив стресогенних чинників.

Наукові дослідження доводять, що резильєнтність є ключовим ресурсом, який дозволяє медичним працівникам адаптуватися до екстремальних умов, підтримувати психічне здоров'я та продовжувати надання якісної медичної допомоги. Проте в умовах воєнного стану існує нагальна потреба у впровадженні цілісних, обґрунтованих програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток саме цього ресурсу. Брак таких програм або їх фрагментарність ускладнює можливості ефективної допомоги медичному персоналу.

У цьому контексті розробка та впровадження програми розвитку резильєнтності медиків у воєнних умовах є надзвичайно актуальною. Це відповідає як потребам сьогодення, так і стратегічним цілям збереження професійного ресурсу нації, що забезпечує базу життєздатність суспільства в кризових ситуаціях.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та презентувати авторську програму розвитку резильєнтності медичних працівників, які працюють у воєнних умовах, з урахуванням специфіки їх професійної діяльності, впливу екстремальних чинників та потреб у збереженні психічного здоров'я й професійної ефективності.

Виклад основного матеріалу і результати дослідження. Останні наукові дослідження, присвячені розвитку резильєнтності медичних працівників у кризових і, зокрема, воєнних умовах, засвідчують зростаючий інтерес до вивчення психологічної стійкості як одного з головних чинників збереження ефективності та добробуту фахівців галузі охорони здоров'я.

У світовій науці активно досліджуються як індивідуальні чинники резильєнтності (саморегуляція, адаптивні копінг-стратегії, емоційна гнучкість), так і організаційні передумови її підтримки, зокрема командна підтримка, лідерство, культура турботи у медичних закладах. Після пандемії COVID-19 у низці країн було розроблено та впроваджено програми підтримки психічного здоров'я медиків, які стали основою для створення програм психологічної стабілізації й у воєнних умовах. Зокрема, дослідження підтвердили ефективність

інтервенцій, побудованих на засадах когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-практик, позитивної психотерапії та тренінгів розвитку емоційної стійкості [7-13].

В Україні також зростає зацікавлення дослідженням феномену резильєнтності в контексті війни. Серед актуальних наукових пошуків варто виокремити праці, спрямовані на вивчення психологічного стану медичного персоналу в умовах бойових дій, зокрема на лінії фронту, в прифронтових шпиталях і евакуаційних командах. З'являються дослідження, які аналізують зв'язок між резильєнтністю медиків та рівнем професійного вигорання, тривожності, посттравматичного зростання [1; 2; 5].

Також розробляються окремі моделі та тренінгові програми, спрямовані на розвиток адаптивного потенціалу особистості в екстремальних умовах, зокрема в межах співпраці із військовими психологами, громадськими організаціями та міжнародними гуманітарними місіями [3; 4; 6; 7].

Так, у статті І. Клименко «Медичний стан постраждалих внаслідок війни в Україні: психоемоційні аспекти» (2024) проаналізовано вплив воєнних дій на психоемоційний стан постраждалих осіб. Автор акцентує увагу на високому рівні тривожності, депресивності, симптомах посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у пацієнтів, які зазнали фізичних або психологічних травм унаслідок бойових дій. У дослідженні підкреслено взаємозв'язок між психоемоційними порушеннями та загальним станом здоров'я, що ускладнює процес лікування та реабілітації. Окрема увага приділена необхідності міждисциплінарного підходу, зокрема співпраці медиків і психологів, для надання комплексної допомоги. Автор робить висновок про нагальну потребу в розробці систем психологічної підтримки для цивільного населення та військових, які пережили травматичні події війни [6].

Відома українська дослідниця Л. Карамушка у своїй праці «Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси» (2022) розглядає психологічні наслідки воєнних подій для працівників організацій різних сфер. Авторка аналізує ключові прояви погіршення психічного здоров'я – підвищену тривожність, емоційне вигорання, дезорганізацію поведінки – та вказує на внутрішні й зовнішні ресурси, які сприяють збереженню психологічної стійкості. Особлива увага приділяється ролі організаційної підтримки, командної взаємодії та індивідуальних копінг-стратегій у подоланні стресових станів. У

статті наголошено на важливості розвитку ресурсного підходу в організаційній психології в умовах війни [5].

Також цікавим, на наш погляд є стаття Гарбузової О. О., Ульонової Н. В. та Міненка В. А. «Оцінка якості професійного життя та резильєнтності медичного персоналу, який працює у військових лікувально-реабілітаційних установах в умовах війни в Україні» (2024), присвячена дослідженню рівня професійного життя та психологічної стійкості медичних працівників, які працюють у складних воєнних умовах. Автори аналізують фактори, що впливають на якість їхньої професійної діяльності, а також визначають особливості розвитку резильєнтності як ключового ресурсу для подолання стресових ситуацій. У роботі підкреслюється важливість підтримки медперсоналу для збереження їхньої ефективності та психологічного здоров'я в умовах війни [1].

Таким чином, сучасні наукові пошуки дедалі частіше виходять за межі діагностики стану і спрямовуються на практичну допомогу медичним працівникам, підкреслюючи необхідність міждисциплінарного підходу до формування програм зміцнення психічної стійкості.

В рамках нашого наукового пошуку ми маємо завдання обґрунтувати програму розвитку резильєнтності медиків у воєнних умовах.

Програма розвитку резильєнтності медиків у воєнних умовах повинна формуватися на засадах науково обґрунтованих психологічних, етичних та організаційних принципів, адаптованих до екстремального професійного середовища. Ось основні з них:

Принцип наукової обґрунтованості, що передбачає те, що програма має базуватись на доказових підходах (evidence-based), підтверджених емпіричними дослідженнями. До таких належать когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи майндфулнес, позитивна психотерапія, тренінги з емоційної регуляції та методи кризової інтервенції.

Принцип системності та комплексності, адже розвиток резильєнтності передбачає взаємопов'язане формування когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального рівнів психологічної стійкості. Програма має включати не лише індивідуальну підтримку, а й групові формати, освітні елементи та організаційні механізми.

Принцип контекстуальності (адаптації до умов війни), бо методики мають враховувати реалії воєнного стану: постійна загроза, втрата колег,

інтенсивне навантаження, нестача ресурсів. Програма має бути адаптивною до польових, мобільних чи дистанційних умов реалізації.

Принцип конфіденційності та безпечного простору, адже усі заходи мають забезпечувати психологічну безпеку учасників. Медики повинні мати змогу вільно ділитися переживаннями без ризику осуду, переслідування чи втрати довіри.

Принцип суб'єктності і добровільності. Участь у програмі має ґрунтуватися на внутрішній мотивації та усвідомленні значущості особистого ресурсу стійкості. Медпрацівники мають бути не лише «об'єктами втручання», а й активними учасниками трансформаційного процесу.

Принцип підтримки професійної ідентичності передбачає, що резильєнтність медиків тісно пов'язана з усвідомленням місії, сенсу роботи та належності до професійної спільноти. Програма має включати елементи, що підтримують гордість за професію та командну згуртованість.

Принцип етапності і поступовості, згідно якого формування резильєнтності – це тривалий процес. Програма має передбачати поетапне зростання навантаження та поступове засвоєння навичок, з урахуванням зворотного зв'язку.

Принцип інтердисциплінарності, що передбачає, що реалізація програми потребує залучення фахівців з психології, психіатрії, кризового консультування, управління охороною здоров'я та соціальної роботи.

Опираючись на концептуальний підхід у розробці нашої програми формування резильєнтності, ми вирішили розробити модель нашої програми, а в подальшому виокремити її блоки, які деталізуватимуть конкретні заходи. Перевагами створення моделі програми є можливість чітко відобразити загальну структуру і логіку розвитку резильєнтності. Також вона дає можливість побачити процес у його взаємозв'язках між компонентами, що дозволяє краще сприймати концептуальну схему.

Модель програми розвитку резильєнтності медиків у воєнних умовах містить декілька рівнів, серед яких:

1. Вхідний діагностичний рівень. Оцінка початкового психоемоційного стану медиків (рівень стресу, вигорання, резильєнтності). Визначення індивідуальних та групових потреб за допомогою стандартизованих методик.

2. Психосвітній рівень. Формування базових знань про природу стресу, травми, механізми психологічної стійкості, навички самопомогі. Підвищення усвідомленості учасників щодо важливості розвитку резильєнтності.

3. Практичний рівень. Розвиток навичок емоційної регуляції, майндфулнес, когнітивної реструктуризації, подолання деструктивних моделей мислення, навчання методам подолання стресу. Вправи, тренінги, рольові ігри.

4. Соціально-підтримуючий рівень. Створення умов для взаємної підтримки: групи підтримки, супервізії, фасилітація, розвиток командної згуртованості, формування професійної ідентичності.

5. Корекційно-психотерапевтичний рівень. Індивідуальна або групова психотерапевтична робота з медиками, які мають виражені симптоми вигорання, посттравматичного стресового розладу чи інших психологічних труднощів.

6. Моніторинговий рівень. Регулярний контроль стану учасників програми, оцінка ефективності інтервенцій, внесення коректив, адаптація програми до змін у професійному чи емоційному стані.

7. Організаційно-управлінський рівень. Розробка і впровадження політик та рекомендацій для медичних закладів щодо підтримки персоналу, оптимізації робочих процесів, створення безпечного психологічного середовища.

Всі рівні інтегровані у циклічний процес, де діагностика визначає напрямки психосвітніх і практичних заходів, соціальна підтримка посилює ефект, а психотерапевтична робота – забезпечує індивідуальну корекцію. Моніторинг дає зворотній зв'язок для удосконалення програми, а організаційні заходи підтримують сталий розвиток резильєнтності на рівні установи.

Блоки нашої програми конкретизують та деталізують процес, виокремлюють чіткі компоненти. Блокова система програми Легко адаптується під практичні цілі, чітко описує зміст кожного етапу, зручно для впровадження та оцінки. Також кожен блок можна деталізувати методами, вправами, завданнями.

Отож представимо наступні блоки нашої програми формування резильєнтності медиків у воєнних умовах.

Блок 1. Діагностичний, мета якого — оцінка початкового рівня резильєнтності, стресостійкості, рівня професійного вигорання та емоційного стану медичних працівників. Використовуються стандартизовані психологічні методики (опитувальники, шкали) для виявлення індивідуальних та групових потреб.

Блок 2. Психоосвітній, що спрямований на формування розуміння природи стресу, психологічної травми, механізмів резильєнтності та методів самопомоги. Включає лекції, семінари, інформаційні матеріали, що допомагають усвідомити специфіку реагування на виклики воєнного часу.

Блок 3. Навчально-тренувальний, який включає практичні заняття з розвитку ключових навичок психологічної стійкості: техніки регуляції емоцій, методи майндфулнес, вправи на концентрацію уваги, когнітивно-поведінкові інтервенції для корекції негативних думок і реакцій.

Блок 4. Соціально-підтримуючий, що передбачає створення груп підтримки, фасилітованих дискусій, взаємодопомоги та обміну досвідом серед медиків. Його мета – посилення соціального зв'язку, відчуття причетності до спільноти, зменшення ізоляції та самотності.

Блок 5. Корекційно-психотерапевтичний, розроблений для учасників з високим рівнем емоційного вигорання, посттравматичних симптомів або інших психологічних труднощів. Включає індивідуальні чи групові психотерапевтичні сесії на основі КПТ, позитивної психотерапії та інших доказових підходів.

Блок 6. Моніторинговий і супровідний, у якому розкрито регулярний моніторинг стану психологічного здоров'я учасників, оцінка ефективності програми та коригування заходів. Забезпечує безперервний супровід медиків упродовж усього періоду адаптації до умов війни.

Блок 7. Організаційно-управлінський, що включає розробку рекомендацій для керівництва медичних установ щодо створення сприятливого психологічного клімату, оптимізації робочих навантажень і впровадження внутрішніх ресурсів підтримки персоналу.

Висновки. Отже, модель програми розвитку резильєнтності медиків у воєнних умовах є комплексною, інтегрованою системою, що забезпечує всебічну підтримку психоемоційного стану медичних працівників через послідовне поєднання діагностики, психосвіти, практичного навчання, соціальної підтримки, психотерапевтичної допомоги, моніторингу та організаційного управління. Такий підхід дозволяє не лише своєчасно виявляти і коригувати психологічні труднощі, але й формувати стійкість і адаптаційні ресурси, необхідні для ефективного функціонування у складних умовах війни. Блокова структура програми забезпечує її гнучкість, деталізацію та зручність для впровадження, що робить її дієвим інструментом підтримки медиків, сприяючи

їх професійному збереженню та психологічному благополуччю в умовах постійного стресу і викликів.

Література

1. Гарбузова, О. О., Ульонова, Н. В., Міненко, В. А. Оцінка якості професійного життя та резильєнтності медичного персоналу, який працює у військових лікувально-реабілітаційних установах в умовах війни в Україні. *Наука і практика*. 2024. № 2(6). С. 45–53.
2. Любінець, Н. І., Шведа, Н. О., Качмарська, А. А. Ступінь тривожності середнього медичного персоналу під час воєнного стану в Україні. *Медицина і суспільство*. 2023. Т. 23, № 1. С. 123–128. DOI: 10.22141/2306-2436.23.1.2023.386.
3. Рудім, Н. С. Специфіка емоційного вигорання медичних працівників в умовах війни : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Психологічна допомога в умовах війни» (Харків, 20 травня 2023 р.). Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. С. 88–91.
4. Біла, О. Г., Федоренко, О. В., Пархоменко, І. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2024. 224 с.
5. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (12). С. 7–15.
6. Клименко, І. С. Медичний стан постраждалих внаслідок війни в Україні: психоемоційні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія: Медицина*. 2024. Вип. 75. С. 140–146. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.6>
7. Весельська, М. Психологічна стійкість публічних службовців у воєнний час. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2023. № 6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=2511>
8. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2013. 471 p. [ISBN 978-1462507504](https://doi.org/10.1080/1462507504)
9. Teasdale J. D., Williams J. M. G., Segal Z. V. *The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. New York: Guilford Press, 2014. ISBN 978-1462508143.

10. Janitra F. E., Chen R., Lin H. C., Sung C. M., Chu H., Lee C. K., Niu S. F., Liu H. I., Chang L. F., Banda K. J., Chou K. R. Efficacy of resilience-related psychological interventions in patients with long-term diseases: A meta-analysis of randomised controlled trials // *International Journal of Mental Health Nursing*. 2024. Vol. 33, No. 5. P. 1388–1406. doi:10.1111/inm.13334. PMID: 38651215.

11. Hofmann S. G. *The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry*. Oakland, CA: New Harbinger Press, 2020. ISBN 1684034523.

12. Hofmann S. G. The age of depression and its treatment // *JAMA Psychiatry*. 2020. Vol. 77. P. 667–668. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0158.

13. Heap M. Review of *Shaping Psychology: Legacy, Controversy and the Future of the Field* // *Skeptical Intelligencer*. 2020. Vol. 23, No. 4 (Winter).

Reference

1. Harbuzova, O. O., Ulionova, N. V., & Minenko, V. A. (2024). Otsinka yakosti profesiinoho zhyttia ta rezylentnosti medychnoho personalu, yakyi pratsiuie u viiskovykh likuvalno-reabilitatsiinykh ustanovakh v umovakh viiny v Ukraini. [Assessment of professional quality of life and resilience of medical personnel working in military medical-rehabilitation institutions during the war in Ukraine]. *Science and Practice*, (2)6, 45–53. [In Ukrainian]

2. Liubynets, N. I., Shveda, N. O., & Kachmarska, A. A. (2023). Stupin tryvozhnosti serednoho medychnoho personalu pid chas voiennoho stanu v Ukraini. [Level of anxiety among nursing personnel during martial law in Ukraine]. *Medicine and Society*, 23(1), 123–128. <https://doi.org/10.22141/2306-2436.23.1.2023.386/> [In Ukrainian]

3. Rudim, N. S. (2023). Spetsyfika emotsiinoho vyhorannia medychnykh pratsivnykiv v umovakh viiny : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. «Psykhologichna dopomoha v umovakh viiny». [Specifics of emotional burnout among medical workers during wartime]. In *Psychological Assistance in Wartime: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (Kharkiv, May 20, 2023) (pp. 88–91). Kharkiv: V. N. Karazin Kharkiv National University. [In Ukrainian]

4. Bila, O. H., Fedorenko, O. V., & Parkhomenko, I. A. (2024). Psykhologichna rezylentnist osobystosti v umovakh viiny : monohrafiia. [*Psychological resilience of personality in wartime: Monograph*]. Kyiv: Interscience. [In Ukrainian]

5. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy ta resursy. [Mental health of organizational personnel during wartime: Main manifestations and resources]. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, (1)12, 7–15. [In Ukrainian]
6. Klymenko, I. S. (2024). Medychnyi stan postrazhdalykh vnaslidok viiny v Ukraini: psykhoemotsiini aspekt. [Medical condition of victims of the war in Ukraine: Psycho-emotional aspect]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Medicine*, (75), 140–146. [In Ukrainian] DOI <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2024.3.6>
7. Veselska, M. (2023). Psykholohichna stiikist publichnykh sluzhbovtstv u voiennyi chas. [Psychological resilience of public servants during wartime]. *Public Administration: Improvement and Development*, (6). Retrieved from <https://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=2511> [In Ukrainian]
8. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
9. Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Segal, Z. V. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. Guilford Press.
10. Janitra, F. E., Chen, R., Lin, H. C., Sung, C. M., Chu, H., Lee, C. K., Niu, S. F., Liu, H. I., Chang, L. F., Banda, K. J., & Chou, K. R. (2024). Efficacy of resilience-related psychological interventions in patients with long-term diseases: A meta-analysis of randomised controlled trials. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(5), 1388–1406. <https://doi.org/10.1111/inm.13334>
11. Hofmann, S. G. (2020). *The anxiety skills workbook: Simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Press.
12. Hofmann, S. G. (2020). The age of depression and its treatment. *JAMA Psychiatry*, 77, 667–668. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0158>
13. Heap, M. (2020). Review of *Shaping psychology: Legacy, controversy and the future of the field*. *Skeptical Intelligencer*, 23(4, Winter).

Potapov S., Moroz O.

JUSTIFICATION AND DESCRIPTION OF THE PROGRAM FOR DEVELOPING RESILIENCE OF MEDICAL PROFESSIONALS IN WAR CONDITIONS

The article highlights the relevance of the problem of developing resilience of medical workers in wartime, due to the unprecedented psychological and professional challenges that doctors face in conditions of full-scale war. Psycho-emotional exhaustion, constant threat to life, the need to make quick decisions in conditions of uncertainty require medical professionals to have a high level of psychological resilience. The article theoretically substantiates and presents the author's model of the program for developing resilience of doctors, which includes diagnostic, psychoeducational, practical, social-supportive, correctional-psychotherapeutic, monitoring and organizational-management levels. The program is based on the principles of scientific validity, systematicity, adaptability to wartime conditions, confidentiality, subjectivity, support for professional identity, phasing and an interdisciplinary approach. It integrates modern evidence-based psychotherapeutic approaches (CBT, mindfulness, positive psychotherapy), methods of self-regulation and social support. The developed structure allows for a holistic coverage of all aspects of the psychological functioning of physicians, adapting the program to the conditions of a mobile or remote format. It is noted that the proposed model can be the basis for further development of practical interventions that will contribute to the preservation of mental health, reducing the risk of burnout and increasing the professional effectiveness of healthcare professionals in wartime conditions.

Key words: *resilience of physicians, wartime conditions, correction program, psychotherapy, program levels, program blocks.*

Потапов Семен Олексійович – аспірант кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ;

Мороз Олександр Вікторович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Надходження статті: 23.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 08.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ

Стаття присвячена актуальній проблемі впливу професійного стресу на психічне здоров'я працівників в умовах сучасних соціально-економічних трансформацій та технологізації виробництва. Метою емпіричного дослідження стало вивчення проявів професійного стресу та його особливостей у контексті психічного благополуччя персоналу організації. Застосовано комплекс психодіагностичних методик, релевантних меті дослідження, включаючи оцінку функціонального стану (САН); вольової саморегуляції (тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана); резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25); рівня професійного стресу (опитувальник К. Вайсмана); задоволеності роботою та стабільності психічного здоров'я (К. Кіз).

Результати дослідження на вибірці з 30 працівників організації виявили переважно низькі та середні показники функціонального стану, середній та низький рівні вольової саморегуляції, а також значну частку працівників з низькою психологічною стійкістю. Більшість респондентів відчувають середній та високий рівні професійного стресу, а загальна задоволеність роботою є помірною, з низькими оцінками за ключовими аспектами, такими як оплата праці та можливості розвитку. Особливо тривожним є виявлений високий відсоток працівників (63,4%) зі станом «пригнічення» за шкалою К. Кіза, що вказує на емоційне неблагополуччя.

Отримані дані обґрунтовують необхідність розробки та впровадження профілактичних і корекційних заходів для зниження рівня професійного стресу та підтримки психічного здоров'я працівників організації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою конкретних методів профілактики професійного стресу.

Ключові слова: професійний стрес, психічне здоров'я, працівники організації, емпіричне дослідження, функціональний стан, вольова саморегуляція, резильєнтність, задоволеність роботою, стабільність психічного здоров'я.

Постановка проблеми. У сучасному світі професійна та соціальна сфери життя людини є досить насиченими і багатогранними. Більшість населення працездатного віку присвячують роботі не менше третини свого життя. [1, 5] Однак, останнім часом відбувається активний розвиток технологізації виробництва, що призводить до заміщення людської праці машинною, в той час як людина стає більш затребуваною у сфері послуг, в підприємницькій діяльності.

Інтенсивність взаємодії між людьми в професійній та соціальній сферах, умови праці та перевантаження, безумовно впливають на соматичне та психічне здоров'я працівників організацій, створюючи сприятливі умови для розвитку професійного стресу. [4]

Тривалий вплив стресових факторів, зазвичай, негативно відбивається на здоров'ї та самопочутті працівників, зумовлюючи виникнення захворювань. [6] Хронічний стрес може призводити до захворювань серцево-судинної системи: підвищення кров'яного тиску, що збільшує ризик інсультів і серцевих нападів. Крім того, постійний стрес негативно впливає на нервову, травну, імунну системи, роблячи організм більш вразливим до інфекцій та інших захворювань. Ці наслідки не лише погіршують загальний стан здоров'я працівників, але й суттєво впливають їхню працездатність та якість роботи. [4] В результаті цього, зниження продуктивності професійної діяльності працівників може призвести до економічних втрат для організацій, погіршення психологічного клімату в колективі, тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день професійний стрес виділений в окрему категорію в міжнародній класифікації хвороб. На думку багатьох науковців, він може виникати на фоні хронічного перевантаження, не належних санітарно-гігієнічних та фізичних умов праці, конфліктів і невизначеності професійних функцій і ролей, невідповідності роботи особистісно-психологічним характеристикам працівників, а також через відсутність пропорційності між повноваженнями та відповідальністю. На цьому наголошують Гребенюк О.О. [1], Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М. [3], Ковальчук О. С., Пахомов І. В., Плужник Я. А., Самолук Н. Н. [6] та ін.

До того ж професійний стрес є об'єктивною закономірністю багатьох видів діяльності і має багатогранний вплив на особистісний розвиток людини. Він може проявлятися через емоційні переживання, пов'язані з успіхами чи невдачами на роботі, а також через напружені стосунки в колективі. Особливо це актуально для професій соціономічного типу. (Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В., Пахомов І. В., Лящ О. П., Яцюк М. В., Креденцер О. В. та ін.)

В умовах постійного стресу працівники можуть стикатися і з труднощами адаптації до нових форм роботи та змін у професійній діяльності. (Карамушка Л. М. [3], Гребенюк О.О. [1] та ін.)

Отже, в умовах стрімкого розвитку технологій, соціальних трансформацій та економічної нестабільності, професійний стрес може негативно впливати на ефективність праці, психічне та фізичне здоров'я та самопочуття працівників організації. Все це зумовило вибір теми і мети нашого дослідження.

Мета статті полягає в емпіричному вивченні проявів професійного стресу в контексті впливу на психічне здоров'я працівників організації.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Виходячи з поставленої мети дослідження нам необхідно вирішити такі завдання: 1. Емпірично виявити та описати прояви професійного стресу працівників організації. 2. Визначити особливості впливу професійного стресу на психічне здоров'я працівників.

У дослідженні взяли участь 30 осіб (віком 25-45 років) – працівники організації, з яких 25 осіб працюють на посаді продавця-реалізатора товарів, а 5 осіб – адміністратори.

В процесі вирішення завдань дослідження було використано наступні емпіричні методи та психодіагностичні методики: методика САН (самопочуття, активність, настрій), методика визначення особливостей вольової саморегуляції (тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана); Шкала резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25); методика оцінювання професійного стресу К. Вайсмана; опитувальних оцінювання задоволеності роботою (Тура Н. А., Вельдбрехт О. О.) [2]; методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form»), розроблена К. Кізом [7].

На першому етапі дослідження з метою оцінки загального функціонального стану працівників було використано методику САН (самопочуття, активність, настрій). Якісний аналіз результатів дослідження

функціонального стану працівників організації за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) виявляє наступні тенденції:

1. Більшість працівників (57,1%) демонструють низький рівень самопочуття, що може вказувати на наявність фізичного дискомфорту, втому, загальну слабкість або інші неприємні фізичні відчуття. Третина працівників (33%) мають середній рівень самопочуття, що свідчить про відсутність яскраво виражених скарг, але й недостатній рівень фізичного комфорту та бадьорості. Лише незначна частина працівників (9,9%) характеризується високим рівнем самопочуття, що відображає відчуття енергії та фізичного благополуччя.

2. Подібна тенденція спостерігається і в рівні активності. Більше половини працівників (53,8%) мають низький рівень активності, що може проявлятися у зниженій працездатності, млявості, пасивності та швидкій стомлюваності. Значна частина (29,7%) демонструє середній рівень активності, що вказує на помірну енергійність та працездатність. Лише менше ніж п'ята частина працівників (16,5%) характеризується високим рівнем активності, що відображає енергійність, ініціативність та високу працездатність.

3. У сфері емоційного стану також переважають негативні тенденції. Рівно половина працівників (50,6%) мають низький рівень настрою, що може проявлятися у песимізмі, дратівливості, емоційній нестабільності або пригніченому стані. Майже третина працівників (29,7%) демонструють середній рівень настрою, що свідчить про відсутність вираженого позитивного чи негативного емоційного фону. Лише близько п'ятої частини працівників (19,7%) характеризуються високим рівнем настрою, що відображає позитивний емоційний стан, оптимізм та емоційну стабільність.

Отже, отримані результати за методикою САН вказують на переважно несприятливий функціональний стан більшості працівників організації. Низькі показники самопочуття, активності та настрою можуть бути індикаторами значного рівня втоми, емоційного виснаження та потенційного впливу професійного стресу. Велика частка працівників, що знаходяться на середньому рівні, можуть становити групу ризику, оскільки їхній стан є нестабільним і може погіршитися під впливом додаткових стресових факторів. Незначна кількість працівників з високими показниками свідчить про наявність певної групи, яка краще адаптована до робочих умов або має вищий рівень психологічної стійкості.

Для оцінки здатності працівників до самоорганізації та свідомого регулювання своєї поведінки в умовах робочих навантажень було застосовано

методику визначення особливостей вольової саморегуляції (тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана).

Високий рівень вольової саморегуляції продемонстрували 7 осіб (23,33%). Ці працівники характеризуються емоційною зрілістю, активністю, незалежністю та самостійністю. Для них властиві спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів та розвинене почуття особистого обов'язку. Вони здатні до глибокої рефлексії власних мотивів, планомірного втілення намірів, ефективного розподілу зусиль та контролю власних дій. Ці працівники мають виражену соціально-позитивну спрямованість. В контексті професійного стресу, вони, ймовірно, краще справляються з робочими навантаженнями та зберігають емоційну стабільність.

Середній рівень вольової саморегуляції виявили 14 осіб (46,66%). Спокій, впевненість у собі та стійкість намірів цих працівників залежать від впливу зовнішніх та внутрішніх факторів. Вони здатні планувати свою діяльність та втілювати плани в життя, розподіляти зусилля та здійснювати саморефлексію, проте відсутність підтримки або тиск можуть негативно вплинути на їхню саморегуляцію. У стресових робочих ситуаціях їхня здатність до самоконтролю може бути менш стабільною.

Наочно співвідношення отриманих показників представлено на рис. 1

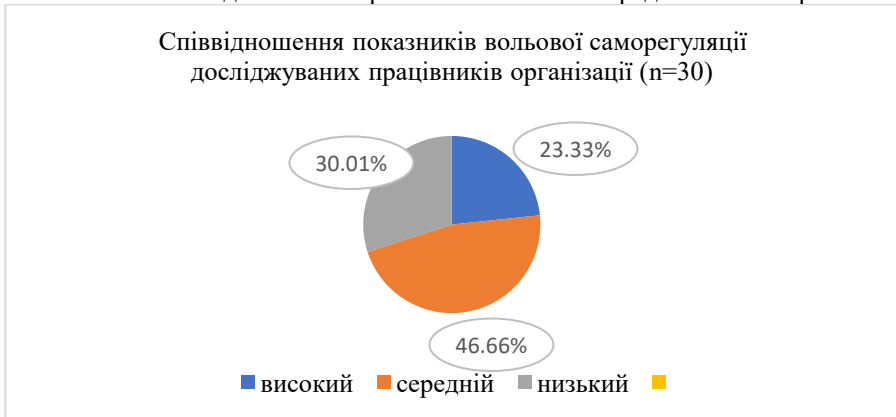


Рис. 1. Показники респондентів за загальною шкалою вольової саморегуляції за тестом-опитувальником А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана

Низький рівень вольової саморегуляції показали 9 осіб (30,01%). Ці працівники є чутливими, емоційно нестійкими, вразливими та невпевненими в собі. Вони характеризуються невисокою рефлексивністю, недостатньою активністю та імпульсивністю. Їм складно дотримуватися власних намірів, вони можуть бути ненадійними у виконанні правил та обіцянок. У ситуаціях професійного стресу ці працівники можуть відчувати значні труднощі з самоконтролем та адекватним реагуванням. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що у більшості працівників організації переважають середній та низький рівні вольової саморегуляції. Це вказує на значну залежність їхньої здатності до самоконтролю від внутрішніх та зовнішніх чинників. Лише менша частина працівників демонструє високий рівень вольової саморегуляції, що є важливим ресурсом для ефективного подолання професійного стресу та підтримки ментального здоров'я. Низькі показники у значній частині колективу можуть свідчити про потенційну вразливість до стресових впливів та труднощі з адаптацією до складних робочих ситуацій. Ці дані є важливими для розробки стратегій підтримки та розвитку навичок саморегуляції серед працівників організації з метою зниження негативного впливу професійного стресу.

Рівень психологічної стійкості працівників як важливого ресурсу для подолання стресу оцінювався за допомогою Шкали резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25).

Розподіл працівників організації за рівнями психологічної стійкості представлено на рис. 2.

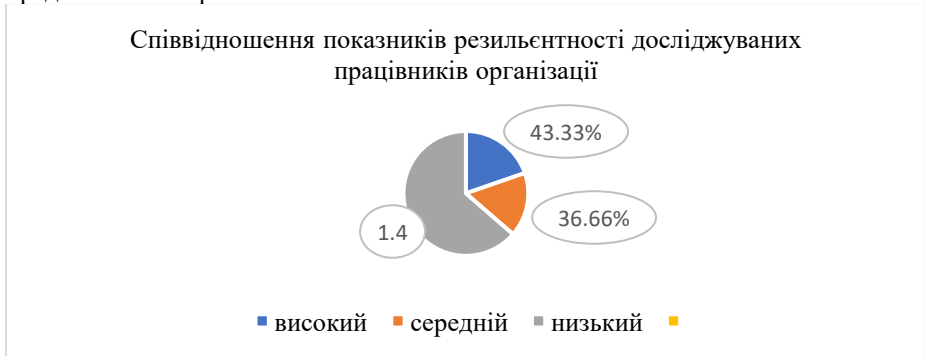


Рис. 2. Показники респондентів за шкалою резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25)

Низький рівень психологічної стійкості було діагностовано у 43,33% від загальної кількості працівників. Працівники з низьким рівнем психологічної стійкості можуть бути більш вразливими до впливу професійного стресу. Вони можуть відчувати труднощі з адаптацією до змін, гірше переносити невдачі та складні робочі ситуації. Для них може бути характерна підвищена емоційна реактивність, тривожність та складнощі з відновленням психологічного ресурсу після стресових подій. У контексті роботи це може проявлятися у зниженій продуктивності, частіших скаргах на самопочуття та складнощах у міжособистісній взаємодії.

Середній рівень психологічної стійкості діагностовано у 36,66% від загальної кількості працівників. Ці працівники здатні справлятися з помірними стресовими навантаженнями та адаптуватися до типових робочих ситуацій. Однак у випадку інтенсивного або тривалого стресу їхні ресурси можуть виявитися недостатніми, що може призвести до емоційного виснаження та зниження ефективності. Їхня здатність до відновлення після стресу може бути не завжди стабільною і залежати від додаткових факторів підтримки.

Високий рівень психологічної стійкості діагностовано у 20,01% від загальної кількості працівників. Працівники з високим рівнем психологічної стійкості характеризуються значною здатністю до адаптації та подолання стресових ситуацій на робочому місці. Вони більш ефективно використовують копінг-стратегії, зберігають емоційну стабільність та швидко відновлюються після стресових впливів. Для них є характерними впевненість у собі, оптимізм та здатність сприймати труднощі як виклики. У професійній діяльності вони, ймовірно, демонструють вищу продуктивність, меншу схильність до емоційного вигорання та кращі міжособистісні стосунки.

Отриманий розподіл свідчить про необхідність звернути увагу на значну частину працівників з низьким та середнім рівнями психологічної стійкості, оскільки вони можуть потребувати підтримки та розвитку відповідних навичок для ефективного управління професійним стресом та збереження ментального здоров'я.

Для безпосередньої оцінки рівня професійного стресу було використано методику оцінювання професійного стресу К. Вайсмана.

За результатами діагностики рівня професійного стресу серед 30 працівників організації було отримано наступний розподіл даних.

Низький рівень професійного стресу виявлено у 3 працівників (10%). Ці працівники сприймають свої трудові обов'язки як такі, що відповідають вимогам керівництва та внутрішнім нормам організації. Вони відчувають себе

компетентними, користуються повагою серед колег та впевнені у своїй відповідності займаній посаді. Ймовірно, вони відчують достатній рівень контролю над робочим процесом та мають ефективні механізми адаптації до робочих навантажень.

Середній рівень професійного стресу діагностовано у 18 працівників (60%). Ця група працівників часто відчуває амбівалентні почуття щодо своїх робочих обов'язків. Вони можуть усвідомлювати необхідність виконання певних завдань та вимог, але водночас відчувати періодичне напруження або дискомфорт, пов'язаний з роботою. Ці працівники, як правило, здатні справлятися з робочими вимогами, проте можуть бути більш вразливими до накопичення стресу при збільшенні навантаження або виникненні непередбачуваних ситуацій.

Високий рівень професійного стресу зафіксовано у 9 працівників (30%). У цих працівників організм знаходиться у стані значного напруження, близькому до межі своїх адаптаційних можливостей. Для них характерні такі ознаки, як підвищена дратівливість, відчуття постійної втоми та зниження загального рівня працездатності. Такий стан підвищує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання та професійної деформації, що може негативно впливати як на їхнє ментальне здоров'я, так і на ефективність їхньої роботи в організації.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що більшість працівників організації (60%) відчувають середній рівень професійного стресу, що вказує на необхідність моніторингу їхнього психологічного стану та впровадження профілактичних заходів для запобігання його зростанню. Значна частина працівників (10%) демонструє низький рівень стресу, що є позитивним показником. Однак наявність працівників з високим рівнем професійного стресу (30%) є тривожним сигналом, що потребує індивідуальної уваги та розробки стратегій допомоги для запобігання негативним наслідкам для їхнього ментального здоров'я та продуктивності організації в цілому. Ці результати підкреслюють важливість подальшого дослідження взаємозв'язку між рівнем професійного стресу та іншими аспектами ментального здоров'я працівників організації.

Суб'єктивне благополуччя працівника у професійній сфері значною мірою визначається його задоволеністю роботою, що є інтегральним показником, який формується на основі індивідуального сприйняття та емоційно-когнітивної оцінки власної професійної діяльності та організаційного контексту. Рівень задоволеності різними аспектами трудової діяльності оцінювався за допомогою опитувальника оцінювання задоволеності роботою (Гура Н. А., Вельдбрехт О. О.).

За результатами опитування було виявлено, що рівень задоволеності персоналу середній – 3,1 з 5 можливих балів. Найкраще задоволеність персоналу забезпечується такими показниками як спроможність виконати поставлені завдання – 4,35 бали та рівень організації процесів на підприємстві – 4,05 бали.

Найнижчі показники було виявлено за такими критеріями як рівень заробітної плати та бонусів – 2,67 бали; оцінка вкладу в роботу – 3,22 бали, можливості для професійного розвитку – 3,37 бали, відчуття єдності з командою – 3,67 бали. Зазначимо, що хоча на підприємстві і є можливість кар'єрного зростання та створений кадровий резерв, однак, період часу до того, як працівник може зайняти вищу посаду досить тривалий, а тому у працівників створюється відчуття, що отримати підвищення досить складно.

На основі цих даних можна припустити, що низькі показники за такими критеріями, як оплата праці, оцінка вкладу, можливості розвитку та єдність з командою, можуть бути значними факторами професійного стресу в організації. Хронічний стрес, у свою чергу, може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я працівників.

На завершення, для оцінки стабільності психічного здоров'я працівників було використано опитувальник К. Кіза. Розподіл працівників за рівнями психічного здоров'я був наступним: 20% продемонстрували «процвітання», 16,6% – «помірний рівень», а 63,4% – «пригнічення».

Таблиця 1

Показники стабільності психічного здоров'я у досліджуваних працівників організації (у %)

Шкали	Показники
Процвітання	20
Пригнічення	63,4
Помірний рівень психічного здоров'я	16,6

Отриманий розподіл працівників за рівнями психічного здоров'я є досить тривожним і вказує на потенційно несприятливу ситуацію в організації щодо психологічного благополуччя персоналу.

Переважає більшість працівників - 63,4% (майже дві третини), демонструють ознаки, що відповідають категорії «пригнічення». За опитувальником К. Кіза, це свідчить про наявність у них симптомів емоційного неблагополуччя, таких як часті негативні емоції, відчуття втоми, втрата інтересу

до діяльності, тривожність або дратівливість. Такий високий відсоток може бути індикатором значного рівня стресу, незадоволеності або інших негативних факторів, що впливають на психологічний стан працівників. Це є серйозним сигналом, який потребує уважного вивчення та вжиття відповідних заходів.

Лише невелика частина працівників (одна п'ята від загальної сукупної вибірки) характеризується як «процвітаючі». Це означає, що лише ця меншість відчуває високий рівень емоційного, психологічного та соціального благополуччя, проявляючи оптимізм, енергійність та позитивні соціальні зв'язки. Низький відсоток «процвітаючих» працівників може свідчити про недостатню кількість позитивних стимулів або наявність значних перешкод для досягнення такого стану в робочому середовищі.

Частка працівників, які потрапили до категорії "помірний рівень", є відносно невеликою - 16,6%. Це може вказувати на поляризацію психічного стану в колективі, де більшість або відчуває значні труднощі, або, навпаки, демонструє високий рівень благополуччя, з невеликою проміжною групою.

Таким чином, отримані результати свідчать про потенційно загрозову проблему зі стабільністю психічного здоров'я працівників організації. Переважання працівників з ознаками «пригнічення» вказує на можливу наявність значних стресових факторів у робочому середовищі або організаційній культурі. Низька кількість «процвітаючих» працівників підкреслює необхідність впровадження заходів, спрямованих на покращення загального психологічного благополуччя персоналу.

Висновки та перспективи дослідження. Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що в організації спостерігається значний рівень професійного стресу, який негативно впливає на функціональний стан, волю саморегуляцію, психологічну стійкість та, особливо, на стабільність психічного здоров'я працівників. Низька задоволеність ключовими аспектами трудової діяльності, такими як оплата праці, оцінка вкладу та можливості розвитку, ймовірно, є вагомими чинниками, що сприяють підвищенню рівня стресу та погіршенню психологічного благополуччя персоналу.

Отримані дані підкреслюють необхідність розробки та впровадження ефективних заходів з профілактики та попередження професійного стресу, а також програм підтримки психічного здоров'я працівників організації. Подальший аналіз взаємозв'язку між виявленими показниками професійного стресу та різними аспектами психічного здоров'я дозволить розробити більш цілеспрямовані рекомендації для покращення психологічного клімату та підвищення ефективності роботи організації.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо розробку методів профілактики та рекомендацій з попередження професійного стресу працівників організації.

Література

1. Гребенюк О.О. Професійний стрес як основа негативних психічних станів в житті людини. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1 (13). С. 36-40

2. Гура Н. А., Вельдбрехт О. О. Опитувальник задоволеності роботою: факторна структура та психометричні властивості. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2021. Vol.7 Issue 6 (50). P. 7-20. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6>

3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

4. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Том 7, № 3. С. 47-58.

5. Самолук Н. Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5373dfa-6493-4f9c-9cf6-5b0a0d50766f/content>

6. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 20. С. 738-747.

7. Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>

References

1. Hrebenuk, O. O. (2018) Profesiiyni stres yak osnova nehatyvnykh psykhichnykh staniv v zhytti liudyny. [Occupational stress as the basis of negative mental states in human life]. *Problemy suchasnoi psykhologii*. № 1 (13). S. 36-40

2. Hura, N. A., & Veldbrekht, O. O. (2021) Opytuvalnyk zadovolenosti robotoiu: faktorna struktura ta psykhometrychni vlastyvoli [Job satisfaction questionnaire: factor structure and psychometric properties]. *PSYCHOLOGICAL*

3. Karamushka L. M., Kredentser O. V., Tereshchenko K. V., Lahodzinska V. I., Ivkin V. M., & Kovalchuk O. S. (2023) *Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichniy praktykum* [Methods for researching mental health and well-being of organisational staff: a psychological workshop]. Kyiv, Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 76.

4. Kashliuk, Yu. I. (2017). *Psykholohichne zdorovia i psykholohichne blahopoluchchia osobystosti yak skladovi zadovolenosti zhyttiam* [Psychological health and well-being of personality as components of life satisfaction]. *Psykholohichniy chasopys*, 7(3), 47–58.

5. Samoliuk, N. N. *Profesiini stresy: prychny ta metody zapobihannia*. [Occupational stress: causes and methods of prevention]. [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5373dfa-6493-4f9c-9cf6-5b0a0d50766f/content>

6. Sharonova, I. V. (2019) *Psykhychno zdorovia osobystosti yak predmet psykholohichnoho doslidzhennia*. [Mental health of the individual as a subject of psychological research]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 20, 738–747

7. Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>

Sydorenko Z.V., Korotsinska Y.A., Lavreniuk Y.V.

DIAGNOSIS OF OCCUPATIONAL STRESS IN THE CONTEXT OF IMPACT ON THE MENTAL HEALTH OF ORGANIZATIONAL EMPLOYEES

The article is devoted to the topical issue of the impact of occupational stress on the mental health of employees in the context of modern socio-economic transformations and technologicalisation of production. The purpose of the empirical research was to study the manifestations of occupational stress and its features in the context of mental well-being of the organisation's staff. A set of psychodiagnostic methods relevant to the purpose of the study was used, including assessment of functional state (SAN); volitional self-regulation (test questionnaire by A. V. Zverkov and E. V. Eidman); M. Connor - J. Davidson resilience (CD-RISC-25); level of

occupational stress (questionnaire by K. Weissman); job satisfaction and mental health stability (K. Keyes).

The results of the study on a sample of 30 employees of the organisation revealed predominantly low and medium indicators of functional state, medium and low levels of volitional self-regulation, as well as a significant proportion of employees with low psychological stability. The majority of respondents experience medium to high levels of occupational stress, and overall job satisfaction is moderate, with low scores in key aspects such as remuneration and development opportunities. Particularly worrying is the high percentage of employees (63.4%) with a «depressed» state on the Keyes scale, which indicates emotional distress.

The obtained data substantiate the need to develop and implement preventive and corrective measures to reduce the level of occupational stress and support the mental health of employees of the organisation.

Prospects for further research are related to the development of specific methods for the prevention of occupational stress.

Key words: *occupational stress, mental health, employees of an organisation, empirical research, functional state, volitional self-regulation, resilience, job satisfaction, mental health stability.*

Сидоренко Ж.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця;

Короцінська Ю.А. – старший викладач кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця;

Лавренко Ю.В., здобувачка 1 курсу СО Магістр спеціальності 053 «Психологія» ОП «Реабілітаційна психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця.

Надходження статті: 23.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 09.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

Ситнік С.В. (ORCID 0000-0001-5875-919X),
Соколова І.М. (ORCID 0000-0002-9405-0783),
Давидов П.Г. (ORCID 0000-0001-6586-8116),
Раджабова С.Ш. (ORCID 0000-0001-6565-621X),
Теліков О. В. (ORCID 0009-0005-5914-3625)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах воєнного стану в Україні викладачі закладів вищої освіти стикаються з безпрецедентними викликами, що впливають не лише на організацію навчального процесу, а й на психологічне благополуччя, внутрішню мотивацію та здатність зберігати професійну ефективність. Резильєнтність, як здатність адаптуватися до труднощів, долати стрес та зберігати внутрішній баланс, набуває виняткового значення в таких умовах. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних особливостей резильєнтності викладачів ЗВО, зокрема, її взаємозв'язку з професійною життєстійкістю та соціально-демографічними характеристиками.

Метою статті є визначення психологічних особливостей резильєнтності та професійної життєстійкості викладачів ЗВО в умовах війни. Завданнями є встановлення зв'язку між професійною життєстійкістю та змінними, що можуть на неї впливати: статтю, стажем роботи, форматом навчання, регіоном проживання та досвідом вимушеного переміщення.

Результати дослідження вказують на те, що викладачі загалом мають достатній рівень резильєнтності, проте статистично значущі відмінності простежуються за статтю (вищі показники у чоловіків), педагогічним стажем (вище у більш досвідчених), форматом навчання (найвищі показники у викладачів дистанційного формату) та досвідом переміщення (вищий рівень у ВПО). За регіоном проживання суттєвих відмінностей не виявлено. Показники професійної життєстійкості також виявилися достатніми, із найвищим середнім значенням за шкалою «залученість» і найнижчим - за шкалою «прийняття ризику».

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між емоційною резильєнтністю та всіма складовими професійної життєстійкості, що підтверджує їхню взаємозалежність. Резильєнтність викладачів виявилася важливим психологічним ресурсом, який підтримує здатність зберігати мотивацію, відповідальність і ефективність навіть в умовах хронічного стресу.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні системних зв'язків між резильєнтністю та професійною життєстійкістю саме у педагогів вищої школи в умовах війни. Перспективи подальших досліджень передбачають розробку цілеспрямованих інтервенцій з розвитку резильєнтності серед освітян з урахуванням соціально-психологічних характеристик.

***Ключові слова:** резильєнтність, війна, викладачі ЗВО, життєстійкість, соціально-демографічні характеристики, професійна життєстійкість.*

Постановка проблеми. Війна в Україні стала глибоким соціальним потрясінням, що радикально трансформувало повсякденне життя, професійні й особистісні орієнтири мільйонів громадян. Однією з особливо вразливих категорій у цій ситуації є викладачі закладів вищої освіти, які, попри тривалий стрес, змушені виконувати освітню, виховну та стабілізуючу функції. Постійна загроза небезпеки, втрата колег і студентів, руйнація звичних форм комунікації, зростання емоційного навантаження створюють передумови для психоемоційного виснаження, тривожних станів, депресивних реакцій.

На цьому тлі особливого значення набуває резильєнтність - здатність до емоційної стійкості, швидкого відновлення внутрішнього балансу й адаптації до умов невизначеності. Як показує сучасна наукова література, саме емоційна резильєнтність є одним з головних внутрішніх ресурсів, що забезпечують збереження психічного здоров'я в умовах хронічного стресу та соціальних потрясінь.

У контексті воєнних подій в Україні є потреба у вивченні особливостей формування та прояву резильєнтності саме у педагогів ЗВО, а також в аналізі психологічних чинників, які сприяють або гальмують її розвиток. Незважаючи на зростання зацікавлення цією тематикою, досліджень, що комплексно охоплюють педагогічне середовище у специфіці війни, наразі бракує.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі резильєнтність розглядається як складний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які забезпечують ефективне додання

стресових ситуацій [1; 6]. Як зазначає Л. С. Адаменко, психічна резильєнтність є не тільки характеристикою особистості, але й адаптивним процесом, що залежить від зовнішніх і внутрішніх ресурсів [1].

У працях Д. Асонова і О. Хаустової простежено розвиток концепції резильєнсу від статичної до динамічної: від сприйняття як стійкої якості — до розуміння її як процесу взаємодії особистості з середовищем [2]. Ця точка зору підтримується в роботах О. Кокун і Т. Мельничук, які пропонують моделі формування резильєнтності через практики самоусвідомлення, рефлексії та соціальної взаємодії [9].

Дослідники наголошують, що психічна резильєнтність у воєнних умовах виступає буфером, який знижує рівень тривожності, депресивності, безпорадності [3; 11]. Зокрема, О. Медянова з колегами визначають, що наявність навіть базового рівня резильєнтності дозволяє людині ефективніше відновлювати емоційний стан після інформаційного чи емоційного перевантаження [11].

У роботах, присвячених освітньому середовищу, зазначається, що педагоги є групою високого ризику у кризовий період через емоційне виснаження, відповідальність за студентів, відсутність чіткої організаційної підтримки [4]. Авторка наголошує на необхідності розвитку резильєнтності у викладачів ЗВО як умови психологічного благополуччя та профілактики вигорання.

Питання діагностики резильєнтності розглядаються у дослідженнях О. Нікітіної та А. Приходька, які запропонували адаптацію методик до умов прифронтового мегаполіса [13]. Це дозволяє робити висновки щодо актуальності використання адаптованих інструментів для вимірювання резильєнтності у специфічних групах, таких як освітяни.

Крім того, важливим є аналіз психологічних детермінант резильєнтності - таких як емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, підтримка з боку соціального середовища [5; 7; 8]. Ці чинники є точками впливу в контексті корекційно-розвивальної роботи з педагогами.

Таким чином, огляд психологічної літератури засвідчує зростання наукового інтересу до теми резильєнтності в умовах соціальних криз, проте вказує на недостатню кількість емпіричних досліджень, орієнтованих на педагогічне середовище в умовах війни. Це й зумовлює актуальність запропонованого дослідження.

Мета статті – визначити психологічні особливості резильентності та професійної життєстійкості викладачів закладів вищої освіти в умовах війни.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. З огляду на теоретичні передумови та аналіз попередніх емпіричних напрацювань, було сформульовано дві основні гіпотези, що стали методологічним підґрунтям дослідження:

У викладачів ЗВО з вищим рівнем емоційної резильентності спостерігаються вищі показники професійної життєстійкості.

Рівень резильентності викладачів статистично пов'язаний із такими змінними, як педагогічний стаж, стать, регіон проживання, досвід вимушеного переміщення та формат навчання.

З метою перевірки гіпотез було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 132 викладачі закладів вищої освіти України. Серед респондентів - 93 жінки і 39 чоловіків віком від 26 до 64 років. Педагогічний стаж учасників варіювався від 2 до 35 років, що дозволило врахувати різні етапи професійного розвитку респондентів. До вибірки включено викладачів із різних регіонів України, як прифронтових, так і умовно безпечних. Частина учасників мала досвід вимушеного переміщення внаслідок бойових дій, що дало змогу врахувати додаткові стресогенні чинники. Опитування здійснювалося дистанційно, з використанням Google-форм.

Для досягнення цілей дослідження було використано стандартизовані психодіагностичні методики: «Шкала резильентності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал та ін. Методика дозволяє кількісно оцінити загальний рівень емоційної резильентності. «Опитувальник професійної життєстійкості» О. М. Кокуна для визначення здатності педагогів зберігати професійну ефективність у ситуаціях високого емоційного навантаження, що є особливо релевантним в умовах воєнного часу. Також до опитування був включений блок соціально-демографічних змінних, зокрема: вік; стать; педагогічний стаж; регіон проживання / роботи (прифронтовий чи умовно безпечний); досвід вимушеного переміщення (так / ні); формат викладання (дистанційний / очний / змішаний).

Зібрані дані дали змогу здійснити як порівняльний аналіз, так і виявити кореляційні зв'язки між резильентністю, професійною життєстійкістю та окремими соціально-демографічними змінними. Для аналізу нормальності розподілу використано тест Шапіро–Уїлка (таблиця 1). Для перевірки гіпотез —

t-критерій Стьюдента (таблиці 2–3) для незалежних вибірок та коефіцієнт кореляції Пірсона (таблиця 4).

Отримані результати свідчать, що чоловіки мають статистично значуще вищий рівень резильєнтності $M=30,4$ ($SD=3,8$), ніж жінки $M=28,7$ ($SD=4,1$), $p \leq 0,05$. Це може бути пов'язано з традиційною соціалізацією чоловіків на роль «стійких» у кризі або меншою емоційною виразністю.

Таблиця 1

Результати перевірки нормальності розподілу (N = 132)

Показник	W-статистика	p-рівень
Резильєнтність (CD-RISC-10)	0,968	0,083
Професійна життєстійкість	0,972	0,095

Отримані результати дають підстави вважати, що дані мають нормальний розподіл, а отже, можуть бути проаналізовані з використанням параметричних статистичних методів.

Таблиця 2

Зв'язок соціально-демографічних характеристик з резильєнтністю у вкладачів ЗВО (N = 132)

Змінна	Категорії	N	M(SD)	t/F	p-рівень
Стать	Жінки	93	28,7(4,1)	2,15	$\leq 0,05$
	Чоловіки	39	30,4(3,8)		
Регіон проживання	Прифронтовий	56	29,8(4,2)	0,15	$> 0,05$
	Умовно безпечно	76	28,9(4,0)		
Досвід переміщення	Є	48	30,2(3,9)	2,03	$\leq 0,05$
	Немає	84	28,6(4,1)		
Формат навчання	Очний	31	27,9(3,7)	3,14*	$\leq 0,01$
	Змішаний	64	28,8(4,2)		
	Дистанційний	37	30,7(4,0)		
Педагогічний стаж	До 10 років	38	28,1(3,8)	2,87*	$\leq 0,05$
	11-20 років	45	29,2(4,2)		
	Більше 21 років	49	30,1(3,7)		

Примітка: *F – ANOVA для більше ніж 2 груп.

У роботах І. Ващенко та Ю. Кашлюк також відзначено, що чоловіки частіше використовують активні стратегії подолання, що асоціюється з вищим рівнем резильєнтності [5; 8].

Щодо впливу регіону проживання статистично значущої різниці не виявлено, хоча середнє значення дещо вище у викладачів із прифронтових регіонів. Це може вказувати на гетерогенність вибірки або на подвійний ефект: у частини - «загартована» резильєнтність, у частини - виснаження. Г. Афузова, Г. Найдьонова, В. Кортенко зазначали, що прифронтові умови можуть стимулювати формування стійкості за рахунок адаптивної мобілізації, але лише за наявності ресурсів (соціальної підтримки, внутрішніх резервів тощо) [3].

Особи з досвідом переміщення мають вищий рівень резильєнтності $M=30,2$ ($SD=3,9$), ніж респонденти без подібного досвіду $M=28,6$ ($SD=4,1$), $p \leq 0,05$, що підтверджує гіпотезу про зв'язок резильєнтності з переживанням та подоланням критичних життєвих подій. О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна показали, що переміщення само по собі не знижує психічну стійкість - навпаки, пережитий досвід може виступати тренінгом життєстійкості [11]. Найвищий рівень резильєнтності у викладачів, які працюють у дистанційному форматі $M=30,7$ ($SD=4,0$), $p \leq 0,01$. Це може свідчити про вищу адаптивність, здатність до саморегуляції та психологічну гнучкість. У дослідженнях К. Балахтар дистанційне навчання фіксувалося як чинник підвищеного навантаження, однак у тих, хто з ним успішно справляється - рівень резильєнтності вищий [4].

Також виявлено, що чим більший педагогічний стаж, тим вищий рівень резильєнтності $p \leq 0,05$, тобто з досвідом формуються професійні навички подолання труднощів, емоційна зрілість, механізми адаптації та ін. У роботі О. Чиханцової також виявлено зв'язок між віком, досвідом і показниками адаптаційної зрілості в умовах невизначеності [17].

Отже, отримані результати свідчать про те, що рівень резильєнтності викладачів ЗВО суттєво варіюється залежно від соціально-демографічних характеристик. Зокрема, чоловіки, особи з досвідом переміщення, з тривалим педагогічним стажем та ті, хто працює у дистанційному форматі, демонструють вищий рівень резильєнтності. Не виявлено статистично значущих відмінностей за регіоном проживання, що може вказувати на багатофакторний характер впливу війни на психічну стійкість. Отримані результати узгоджуються з дослідженнями Г. Афузової, О. Медянової, О. Кокун, О. Чиханцової, які підкреслюють важливість внутрішніх ресурсів, життєвого досвіду та соціального контексту у формуванні резильєнтності в умовах воєнного стану [3; 9; 11; 17].

Таблиця 3

Рівень професійної життєстійкості у викладачів ЗВО (N = 132)

Шкала	M(SD)
-------	-------

Залученість	26,4(4,2)
Контроль	25,1(3,9)
Прийняття ризику	23,8(4,0)
Загальний бал	75,3(8,7)

Аналіз отриманих даних свідчить, що в цілому викладачі закладів вищої освіти демонструють достатній рівень професійної життєстійкості (загальний бал $M=75,3$; $SD=8,7$), що може вказувати на наявність адаптивних ресурсів для збереження ефективності діяльності в умовах тривалої напруги та невизначеності, зумовленої війною. Найвищий показник отриманий за шкалою «Залученість» ($M=26,4$; $SD=4,2$). Це означає, що більшість викладачів зберігають емоційне включення, інтерес до професійної діяльності та внутрішню мотивацію, незважаючи на зовнішні труднощі. Такий результат свідчить про наявність професійного сенсу, який є важливим фактором підтримки стійкості особистості у стресових умовах. Шкала «Контроль» ($M=25,1$; $SD=3,9$) показує, що викладачі в цілому схильні відчувати вплив на ситуації у своїй професійній діяльності, хоча цей показник дещо нижчий, ніж залученість. Це може пояснюватися зниженням відчуття передбачуваності й стабільності в умовах війни, а також організаційними змінами, які впливають на свободу дій у професійному середовищі. Найнижчі значення спостерігаються за шкалою «Прийняття ризику» ($M=23,8$; $SD=4,0$). Це може свідчити про обережність викладачів щодо змін, нововведень та нестабільних обставин, що є типовим у період тривалого стресу. Частина педагогів може відчувати втому, зниження гнучкості мислення або страх перед невідомим, що цілком закономірно у кризовому контексті.

Отримані дані узгоджуються з висновками О. М. Кокуна, який зазначає, що професійна життєстійкість складається з трьох ключових компонентів, що можуть варіюватися залежно від зовнішніх умов [9]. Найбільш стабільним серед них зазвичай виступає залученість, як відображення ідентифікації з професійною роллю. Також, згідно з дослідженнями Г. Лазоса та О. Мерзлякової, низький показник за шкалою «прийняття ризику» часто спостерігається у викладачів в умовах невизначеності, оскільки саме ця характеристика найбільш чутлива до тривалого тиску, емоційної нестабільності й нестачі опори [10; 12].

Таблиця 4

Кореляція між рівнем резильєнтності та професійною життєстійкістю викладачів ЗВО (N = 132)

Показники	Резильєнтність
Залученість	$r = 0,61$ ($p \leq 0,01$)

Контроль	$r = 0,58 (p \leq 0,01)$
Прийняття ризику	$r = 0,52 (p \leq 0,01)$
Загальний бал життєстійкості	$r = 0,64 (p \leq 0,01)$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем емоційної резильєнтності викладачів та всіма складовими їх професійної життєстійкості. Найвища кореляція спостерігається між загальним показником життєстійкості та резильєнтністю ($r = 0,64; p \leq 0,01$), що вказує на тісний взаємозв'язок між здатністю долати труднощі й зберігати ефективність у професійній діяльності. Зокрема, високий рівень залученості ($r = 0,61$) асоціюється з емоційною енергією та внутрішньою мотивацією, що формуються на основі стійкої особистісної структури. Контроль ($r = 0,58$) пов'язаний з упевненістю у власному впливі на ситуацію. Навіть прийняття ризику ($r = 0,52$), хоч і найменш виражене, демонструє переконливий зв'язок: здатність діяти в умовах невизначеності притаманна особам із високим рівнем резильєнтності.

Висновки та перспективи дослідження. Проведене дослідження дозволило виявити ключові психологічні особливості резильєнтності викладачів закладів вищої освіти в умовах війни та визначити взаємозв'язки з професійною життєстійкістю та соціально-демографічними чинниками. Встановлено, що викладачі ЗВО загалом характеризуються достатнім рівнем резильєнтності. Значущі відмінності за цим показником зумовлені такими змінними, як стать, педагогічний стаж, досвід переміщення та формат навчання. Це свідчить про роль як особистісних, так і контекстуальних чинників у формуванні адаптивної стійкості у кризовий період. Викладачі також продемонстрували достатній рівень професійної життєстійкості, збереження емоційного включення в роботу, внутрішньої мотивації та ідентифікації з професійною роллю. Найбільш суттєвим результатом є наявність статистично значущих позитивних кореляцій між емоційною резильєнтністю та всіма показниками професійної життєстійкості, що підтверджує гіпотезу про взаємозалежність здатності долати труднощі та підтримувати ефективність у професійній діяльності.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо розробку програм розвитку резильєнтності для освітян з урахуванням їхніх соціально-психологічних характеристик.

Література

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №5 (58). С. 5–13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. Vol. 4(4). e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
3. Афузова Г. В., Найдюнова Г. О., Кортенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2>
4. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62. DOI:[10.18372/2411-264X.20.16917](https://doi.org/10.18372/2411-264X.20.16917)
5. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С. 33–49. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>
6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67-74. DOI:[10.34142/23129387.2021.64.04](https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04)
7. Жигалкіна Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Vol. 17. № 5. 2016. P. 144–149.
8. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 7. № 3. С. 47–58.
9. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
10. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультаційна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
11. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 601–611. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)
12. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й*

науки: довідковий бюлетень. ДНІБ України ім. В.О. Сухомлинського. 2023. Випуск 18. С. 96–120.

13. Нікітіна О. П., Приходько А. М. Діагностика резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 117–120. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2024.62.20

14. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

15. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Т. 2. № 6. С. 160–165.

16. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). С. 16–24.

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

References

1. Adamenko, L. S. (2020). Aktualni pidkhody do problemy doslidzhennia psykhičnoї rezyliєntnosti [Current approaches to the study of psychological resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(58), 5–13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>

2. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Rozvytok kontseptsii rezyliєntnosti v naukovii literaturі protyahom ostannikh rokiv [Development of the concept of resilience in recent scientific literature]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(4), e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>

3. Afuzova, H. V., Naidionova, H. O., & Kortencko, V. I. (2023). Rezyliєntnist yak chynnyk zberezhennia psykhičnogo zdorovia v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a factor in maintaining mental health under martial law]. *Habitus*, 53, 100–104.

4. Balakhtar, K. S. (2022). Rezyliєntnist vykladacha ZVO v umovakh viiskovoho stanu [Resilience of university teachers under martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedagogika. Psykholohiia*, 1(20), 55–62. DOI: [10.18372/2411-264X.20.16917](https://doi.org/10.18372/2411-264X.20.16917)

5. Vashchenko, I. V. (2018). Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievych sytuatsii [Psychological resources of personality in

overcoming difficult life situations]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 40, 33–49. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>

6. Dmytryshyn, S. (2024). Rezylientnist osobystosti: sutnist fenomena ta metody rozvytku [Personality resilience: The essence of the phenomenon and methods of development]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, 20, 67–74. DOI: [10.34142/23129387.2021.64.04](https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04)

7. Zhygalkina, N. V. (2016). Osnovni determinanty psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Key determinants of psychological health of the individual]. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 17(5), 144–149.

8. Kashliuk, Yu. I. (2017). Psykholohichne zdorovia i psykholohichne blahopoluchchia osobystosti yak skladovi zadovolenosti zhyttiam [Psychological health and well-being of personality as components of life satisfaction]. *Psykholohichni chasopys*, 7(3), 47–58.

9. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezylients-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience Handbook: A Practical Guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

10. Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of notions and overview of modern research]. *Aktualni problemy psykholohii: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, 14, 26–64.

11. Medianova, O. V., Dvornichenko, L. L., & Liubina, L. A. (2023). Psykholohichna rezylientnist osobystosti v umovakh viiny [Psychological resilience of personality during war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Serii: Psykholohiia*, 10(28), 601–611. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

12. Merzliakova, O. (2023). Rezylientnist abo psykholohichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analychnyi ohliad) [Resilience or psychological stability: concept, measurement, development]. *Analychnyi visnyk u sferi osvity i nauky: Dovidkovyi biuleten*, 18, 96–120.

13. Nikitina, O. P., & Prykhodko, A. M. (2024). Diahnostyka rezylientnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity pryfrotovoho mehapolisa [Diagnostics of resilience of students in a frontline metropolis]. *Habitus*, 62, 117–120. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.20>

14. Prokofieva, L. (2021). Analiz fenomena "rezylientnist": vyvchennia ta perspektyvy [Analysis of the «resilience» phenomenon: Study and prospects]. *Suchasna psykholohiia: Problemy ta perspektyvy*, 2, 122–127.

15. Khaminich, O. (2016). Rezyliientnist: zhyttestiikist, zhytitezdatnist chy rezyliientnist? [Resilience: hardiness, vitality or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, 2(6), 160–165.
16. Chernobrovkin, V. M., & Morozova, O. B. (2021). Analiz suchasnykh pidkhodiv do rozvytku i posylennia rezyliientnosti osobystosti [Analysis of modern approaches to developing and strengthening personal resilience]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 5(1), 16–24.
17. Chykhantsova, O. A. (2023). Rozvytok rezyliientnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti [Development of personality resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34(73), 1, 35–40. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>

Sytnik S.V., Sokolova I.M., Davydov P.G., Radjabova S.Sh., Telikov O.V.
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF RESILIENCE IN
UNIVERSITY TEACHERS DURING WAR CONDITIONS

Under martial law in Ukraine, university teachers face unprecedented challenges that affect not only the organization of the educational process, but also their psychological well-being, intrinsic motivation, and ability to maintain professional effectiveness. Resilience - understood as the ability to adapt to adversity, cope with stress, and restore internal balance - acquires exceptional significance in such conditions. Therefore, it becomes particularly relevant to explore the psychological characteristics of resilience in university educators, especially its relationship with professional hardiness and socio-demographic variables.

The aim of this article is to determine the psychological features of resilience among university teachers during wartime, and to identify the relationship between emotional stability, professional hardiness, and influencing variables such as gender, teaching experience, format of instruction, region of residence, and experience of forced displacement.

The study involved university teachers from various regions of Ukraine. The results indicate that overall, educators demonstrate a sufficient level of emotional resilience. However, statistically significant differences were observed depending on gender (higher scores among men), teaching experience (higher in more experienced educators), instructional format (highest among those working remotely), and forced displacement status (higher among internally displaced persons). No significant differences were found based on region of residence. The level of professional hardiness was also adequate, with the highest mean score on the «engagement» scale and the lowest on «risk acceptance».

Correlation analysis revealed statistically significant positive relationships between emotional resilience and all components of professional hardiness, confirming their interdependence. Teachers' resilience emerged as an important psychological resource that supports motivation, responsibility, and professional efficiency, even under conditions of chronic stress.

The scientific novelty of this research lies in the identification of systemic links between emotional resilience and professional hardiness specifically among higher education teachers during wartime. The prospects for further research include the development of targeted interventions to enhance resilience among educators, taking into account their socio-psychological characteristics.

Key words: *resilience, war, university teachers, hardiness, socio-demographic factors, professional hardiness.*

Ситнік Світлана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса;

Соколова Ірина Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри української мови, психології та педагогіки, Харківський національний медичний університет, м. Харків;

Давидов Павло Григорович – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри теоретичних дисциплін, Донецький національний медичний університет, м. Кропивницький;

Раджабова Сабіна Шаїдівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси;

Теліков Олександр Володимирович, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя.

Надходження статті: 23.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 09.07.2025

Опублікування статті: 10.07.2025

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей хімічного спрямування Українського державного університету науки і технологій з різними рівнями психологічного благополуччя. Виявлено, що у опитуваних студентів мотивація до успіху має позитивні зв'язки як з психологічним, так і з суб'єктивним благополуччям. Мотивація до уникнення невдач у респондентів пов'язана з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що студенти технічних спеціальностей хімічного спрямування з вищим рівнем психологічного благополуччя більшою мірою орієнтовані в професійній та навчальній діяльності за діагностичними показниками «Мотивація до успіху» порівняно з студентами з нижчим рівнем благополуччя. Отримані результати є важливими для розробки психолого-педагогічних практик для оптимізації навчального процесу та формування психологічної стійкості студентської молоді. Оскільки для вдосконалення викладення дисциплін з урахуванням професійної спрямованості здобувачів освіти важливою є інформація про стан професійної мотивації студентів, то виглядають перспективними подальші дослідження особливостей кар'єрної мотивації студентів технічних спеціальностей в залежності від рівня психологічного благополуччя.

Метою дослідження є встановлення особливостей мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей з різними рівнями психологічного благополуччя.

Наукова новизна. Вперше визначено особливості мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей хімічного спрямування Українського державного університету науки і технологій. Виявлено, що у опитуваних

студентів мотивація до успіху має позитивні зв'язки як з психологічним, так і з суб'єктивним благополуччям. Мотивація до уникнення невдач у респондентів пов'язана з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що студенти з вищим рівнем психологічного благополуччя мають більш високий рівень мотивації до успіху порівняно із студентами з нижчим рівнем психологічного благополуччя.

Висновки. Підтверджено припущення, що існують певні особливості мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей в залежності від їхнього рівня психологічного благополуччя. Аналіз особливостей мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей дозволив констатувати, що рівень мотивації до успіху вищий серед студентів з вищим рівнем психологічного благополуччя.

***Ключові слова:** мотиваційна сфера, студенти технічних спеціальностей, психологічне благополуччя, мотивація до успіху, мотивація до уникнення невдач.*

Постановка проблеми. Студентська молодь відіграє ключову роль у формуванні майбутнього, вона є надзвичайно важливим ресурсом для будь-якої країни. Студенти є майбутніми фахівцями, підприємцями та лідерами у різних галузях економіки. Вони визначатимуть майбутнє країни через свої знання, навички, ідеї та прагнення до змін. Студенти, особливо технічних спеціальностей, є рушійною силою інновацій та технологічного прогресу.

Ефективність будь-якої діяльності значно зростає, якщо людина глибоко вмотивована діяти наполегливо та з повною віддачею, долаючи труднощі. Основною діяльністю студентів є здобуття освіти. Сучасний рівень розвитку суспільства, науки та виробництва вимагає відповідної компетентнісної підготовки випускників вищих навчальних закладів. Вивчення мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей допомагає зрозуміти, які саме чинники сприяють їхньому бажанню вчитися та досягати високих результатів. Починаючи з 2019 року навчання в закладах вищої освіти України відбувається у дистанційному або змішаному форматі. Це призводить до того, що під час навчання здобувачі вищої освіти часто стикаються з високими навчальними навантаженнями та складними завданнями.

У сучасному освітньому середовищі, особливо в технічних закладах вищої освіти, зростає потреба у високій академічній та професійній мотивації

студентів. Однією із найважливіших детермінант навчального успіху виступає мотивація досягнення успіху та уникнення невдач, яка тісно пов'язана із рівнем психологічного благополуччя студентів. Психологічне благополуччя впливає на здатність студентів справлятися зі стресом, утримувати концентрацію та підтримувати високий рівень мотивації.

Водночас, в умовах сьогодення студенти часто демонструють високий рівень тривожності, знижену самооцінку та труднощі в емоційній регуляції, що може негативно впливати на стабільність мотиваційної сфери індивіда (Кравцова, 2023).

Наявні дослідження показують, що емоційний інтелект, самооцінка та відчуття психологічного комфорту позитивно корелюють із мотивацією досягнення (Мишишин, Фечан, 2024; Гоулман, 2020; Єльчанінова, Ткачова, 2013). Однак, специфіка саме студентів технічних напрямів, які стикаються з підвищеним когнітивним навантаженням та часто мають низький рівень розвитку соціально-емоційних навичок, залишається недостатньо дослідженою.

Таким чином, актуальність проблеми полягає у виявленні зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та домінуючим типом мотивації (досягнення успіху чи уникнення невдач) у студентів технічних спеціальностей, з метою подальшої розробки психолого-педагогічних інтервенцій для оптимізації навчального процесу та підвищення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень демонструє існування зв'язку між мотиваційною сферою здобувачів вищої освіти та їх психологічним благополуччям. Зокрема, М. Павлюк, О. Шопша та Т. Ткачук (Павлюк, Шопша, Ткачук, 2018) виявили, що психологічне благополуччя студентів є передумовою розвитку особистісної самостійності. Згідно даних, отриманих авторами, фактори «Автономія» та «Управління середовищем» мають тенденцію до зниження протягом навчання, що може впливати на мотивацію та здатність досягати успіху.

І. Кравцова (Кравцова, 2023), досліджуючи взаємозв'язок між рівнем тривожності та психологічним благополуччям студентів, встановила, що високий рівень тривожності негативно впливає на відчуття щастя та успішність у навчанні.

Дослідження Т. Сич (Сич, 2024) продемонструвало, що відчуття щастя є важливим чинником підвищення ефективності навчання. Щасливі студенти

краще засвоюють нові знання, мають вищу мотивацію та ефективніше справляються зі стресом.

Отже, психологічне благополуччя тісно пов'язане з усвідомленням життя, ціннісно-сисловою сферою і мотивацією особистості (Каргіна, 2018).

Мета статті – представити результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів технічних спеціальностей з різними рівнями психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У дослідженні взяли участь 70 здобувачів вищої освіти, серед яких 17 осіб чоловічої статі (24,3 %) та 53 особи жіночої статі (75,7 %). Опитування було проведено у червні 2024 року. Переважну більшість досліджуваних склали студенти 3-го курсу (95,7 %). Всі досліджувані навчалися на денній формі навчання Навчально-наукового інституту «Український державний хіміко-технологічний університет» Українського державного університету науки і технологій. В залежності від спеціальності навчання досліджувані розподілилися наступним чином: за спеціальністю 161 – Хімічні технології та інженерія навчаються 60,0 % студентів; за спеціальністю 226 – Промислова фармація – 15,7 % студентів; за спеціальністю 015 – Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології – 7,1 % студентів; за спеціальністю 181 – Харчові технології – 4,3 % студентів; за спеціальністю – 151 – Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології – 2,9 % студентів; за іншими технічними спеціальностями – 10,0 % студентів.

Для дослідження мотиваційного аспекту було обрано наступний комплекс психодіагностичних методик: «Діагностика мотивації до успіху» Т. Елерса та «Діагностика мотивації до уникнення невдач» Т. Елерса (Збірник методик для діагностики психологічної готовності ..., 2011); «Шкали психологічного благополуччя» К.Д. Ріфф (адаптація С.В. Карсканової) (Карсканова, 2011); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя ..., 2023). Обробка результатів дослідження здійснена математико-статистичними методами – кластеризація методом к-середніх, кореляційний аналіз з коефіцієнтом кореляції Спірмена, порівняння результатів дослідження та встановлення значущості відмінностей між двома незалежними групами з використанням критерію U-Манна-Уїтні.

Розподіл вибірки досліджуваних на групи з різними рівнями психологічного благополуччя проведено на підставі даних щодо психологічного та суб'єктивного благополуччя, отриманих за методиками «Шкали психологічного благополуччя» К.Д. Ріфф (адаптація С.В. Карсканової) та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Результати опитування студентів проілюстровано в табл. 1 та табл. 2, відповідно.

Відповідно до отриманих результатів більшість студентів технічних спеціальностей показали високий рівень за такими шкалами, як «Позитивні відносини», «Автономія», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», «Самоприйняття» та сумарним значенням показника «Психологічне благополуччя» (табл. 1).

За шкалою «Позитивні відносини», 51,5 % студентів показали високий рівень, 31,4 % студентів мають середній рівень та 17,4 % студентів – низький рівень. Це означає, що більшість студентів технічних спеціальностей має позитивні, довірчі відносини зі своїми оточуючими.

Таблиця 1

Результати опитування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Д. Ріфф (адаптація С.В. Карсканової)

Діагностичні показники	Кількість студентів технічних спеціальностей (у %)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні відносини	51,5	31,4	17,1
Автономія	47,1	40,0	12,9
Управління середовищем	42,9	45,7	11,4
Особистісне зростання	47,1	38,6	14,3
Цілі у житті	54,3	27,1	18,6
Самоприйняття	54,3	28,6	17,1
Психологічне благополуччя	54,3	27,1	18,6

За показником «Автономія», 47,1 % студентів показали високий рівень, 40,0 % студентів мають середній рівень та 12,9 % студентів – низький рівень. Що вказує на те, що більшість студентів технічних спеціальностей готові протистояти соціальному тиску, захищаючи власні думки та вчинки.

За шкалою «Управління середовищем», 42,9 % студентів показали високий рівень, 45,7 % студентів мають середній рівень та 11,4 % студентів – низький рівень. Рівень показника «Управління середовищем» вказує на здатність людини ефективно використовувати різні життєві ситуації, уміння самостійно обирати та створювати умови, що відповідають власним потребам і цінностям.

За показником «Особистісне зростання» більшість студентів (47,1 %) має високий рівень, 38,6 % студентів мають середній рівень, 14,3 % студентів – низький рівень. Шкала «Особистісне зростання» характеризує спроможність особистості до реалізації власного потенціалу.

54,3 % студентів показали високий рівень за шкалою «Цілі у житті», 27,1 % студентів – середній рівень та 18,6 % студентів – низький рівень. Це свідчить про наявність у більшості студентів цілей та відчуття свідомості життя.

Шкала «Самоприйняття» демонструє, що 54,3 % студентів мають високий рівень, 28,6 % студентів – середній рівень та 17,1 % студентів – низький рівень. Цей діагностичний показник характеризує рівень позитивного відношення до власної особистості, включаючи як хороші, так і погані свої якості.

За загальним показником «Психологічне благополуччя» для 54,3 % студентів властивий високий рівень, для 27,1 % студентів – середній рівень та для 18,6 % студентів – низький рівень.

Досліджуючи психологічне благополуччя студентів-психологів та студентів технічних спеціальностей Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», встановлено, що студенти технічних спеціальностей порівняно зі студентами-психологами в цілому мають нижчий відсоток опитуваних з високим рівнем психологічного благополуччя. Ця величина складає 50 % проти 62 % для студентів-психологів. Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 28 % і низький рівень у 22 % студентів-технологів (Харченко, 2021). Ці результати, одержані для студентів технічних спеціальностей перекликаються з результатами наших досліджень. Цікавим нюансом, відміченим в роботі Харченко А.С. є те, що 57 % студентів технічних спеціальностей мають високий рівень за компонентом психологічного

благополуччя «Цілі у житті» порівняно з 19 % студентів-психологів (Харченко, 2021). В наших дослідженнях відповідне значення для студентів технічних спеціальностей складає 54,3 %. Отже, особливістю студентів технічних спеціальностей є спрямованість на досягнення бажаного результату. Вони чітко усвідомлюють свої життєві цілі та ефективно організують свою діяльність спрямовану на їх досягнення.

Із табл. 2 видно, що за показником «Психологічне благополуччя» високий рівень спостерігається для 28,6 % студентів, для 32,9 % студентів характерний середній рівень, для 38,5 % студентів – низький рівень. Значна кількість студентів з низьким рівнем свідчить про відсутність оптимізму з приводу майбутнього і це не дивно в умовах сьогодення України.

Для показника «Фізичне здоров'я та благополуччя» високий рівень наявний для 27,1 % студентів, середній рівень – для 44,3 % студентів, низький рівень – для 28,6 % студентів. Цей показник висвітлює рівень задоволеності фізичним здоров'ям, здатність працювати та виконувати щоденні обов'язки, тощо.

За субшкалою «Стосунки» високий рівень показали 32,9 % студентів, середній рівень – 31,4 % студентів, низький рівень – 35,7 % студентів. Ця субшкала вказує на наявність щасливих особистісних та дружніх відносин, задоволеність власним сексуальним життям.

Загальна шкала «Суб'єктивне благополуччя» показала 37,1 % студентів з високим рівнем, 25,8 % студентів з середнім рівнем та 37,1 % студентів з низьким рівнем.

Таблиця 2

**Результати опитування за методикою
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
(P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman)
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)**

Діагностичні показники	Кількість студентів технічних спеціальностей (у %)		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Психологічне благополуччя	28,6	32,9	38,5

Фізичне здоров'я та благополуччя	27,1	44,3	28,6
Стосунки	32,9	31,4	35,7
Суб'єктивне благополуччя	37,1	25,8	37,1

Суб'єктивне благополуччя особистості являє собою цілісне психологічне утворення, яке складається з оцінки і ставлення людини до свого життя, і самої себе. Дослідження показали, що серед опитаних є доволі значна кількість студентів, проявивших низький рівень суб'єктивного благополуччя. Аналогічно, (Гордашко А.В., Шугай М.А., 2021) при дослідженні суб'єктивного благополуччя студентів Національного університету Водного господарства та природокористування в 2021 році, встановили, що 33 % опитаних засвідчили в себе суб'єктивне неблагополуччя. Цей феномен пояснюється високою вразливістю студентів до негативного впливу зовнішніх та внутрішніх факторів в умовах сучасного суспільства, які призводять до певного невдоволення умовами їх життя.

Для пошуку зв'язку між показниками компонентів психологічного благополуччя та мотиваційною сферою студентів технічних спеціальностей проведено кореляційний аналіз. Оскільки наші емпіричні дані не відповідають закону нормального розподілу, то для дослідження кореляційного зв'язку між психологічним благополуччям та мотиваційною сферою двох груп студентів використано коефіцієнт кореляції r_s Спірмена. Кореляційний аналіз проводився для всієї вибірки загалом. Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 3.

Таблиця 3

Характер кореляційного зв'язку між показниками благополуччя та мотиваціями до успіху та уникнення невдач, отриманих для студентів технічних спеціальностей (n = 70)

Діагностичні показники	Психологічне благополуччя (К.Д. Ріфф)	Суб'єктивне благополуччя (БіБіСі)
Мотивація до успіху	0,435**	0,295*

Мотивація до уникнення невдач	-0,082	-0,266*
-------------------------------	--------	---------

Примітка: ** $p \leq 0,01$, * $p \leq 0,05$

Із табл. 3 видно, що для зв'язку між «Мотивацією до успіху» та «Психологічним благополуччям (К.Д. Ріфф) коефіцієнт кореляції становить 0,435 при рівні значущості $p \leq 0,01$ (**), що свідчить про помірно позитивний і статистично значущий зв'язок. Це означає, що зі зростанням мотивації до успіху у студентів також підвищується рівень психологічного благополуччя. Чим сильніше орієнтація студента на досягнення, тим вищий його суб'єктивно відчутний психологічний стан, що включає, зокрема, особистісне зростання, автономію, цілеспрямованість тощо.

Для зв'язку між «Мотивацією до уникнення невдач» та «Психологічним благополуччям (К.Д. Ріфф) коефіцієнт кореляції дорівнює -0,082, що свідчить про дуже слабкий негативний і статистично незначущий зв'язок. Це означає, що орієнтація на уникнення невдач майже не пов'язана з рівнем психологічного благополуччя.

Зв'язок між «Мотивацією до успіху» та «Суб'єктивним благополуччям (БіБіСі) має коефіцієнт кореляції 0,295 при рівні значущості $p \leq 0,05$ (*), що вказує на слабкий, але статистично значущий позитивний зв'язок. Це свідчить про те, що студенти з вищою мотивацією до успіху зазвичай мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя (тобто, більше задоволені своїм життям, відчувають більше позитивних емоцій).

Зв'язок між «Мотивацією до уникнення невдач» та «Суб'єктивним благополуччям (БіБіСі) має коефіцієнт кореляції -0,266 при рівні значущості $p \leq 0,05$ (*), що свідчить про слабкий, але статистично значущий негативний зв'язок. Тобто, чим більше студент схильний уникати невдач, тим нижчим є його суб'єктивне благополуччя – він може частіше відчувати тривогу, незадоволення або напруження.

Отримавши результати за психодіагностичними методиками націленими на вивчення психологічного благополуччя виокремлено групи досліджуваних з різними рівнями. Для цього проведено кластерний аналіз методом k-середніх. За результатами кластеризації вибірку студентів поділено на два кластери з різними рівнями вираженості діагностичних показників. Результати кластерного аналізу представлено на рис. 1.

Із рис. 1 видно, що для загальної шкали «Психологічне благополуччя» (К.Д. Ріфф) середнє значення кластеру 1 становить 313,81, кластеру 2 – 363,74. Для шкали «Позитивні відносини» середнє значення кластеру 1 становить 45,50, кластеру 2 – 50,18, для шкали «Автономія» середнє значення кластеру 1 становить 57,28, кластеру 2 – 63,53, для шкали «Управління середовищем» середнє значення кластеру 1 становить 56,66, кластеру 2 – 63,13, для шкали «Особистісне зростання» середнє значення кластеру 1 становить 54,38, кластеру 2 – 63,00, для шкали «Цілі у житті» середнє значення кластеру 1 становить 50,94, кластеру 2 – 63,21, для шкали «Самоприйняття» середнє значення кластеру 1 становить 49,06, кластеру 2 – 60,68.

Для шкали «Суб'єктивне благополуччя» (БіБіСі) середнє значення кластеру 1 становить 72,50, кластеру 2 – 93,16, для субшкали «Психологічне благополуччя» середнє значення кластеру 1 становить 36,03, кластеру 2 – 47,63, для субшкали «Фізичне здоров'я та благополуччя» середнє значення кластеру 1 становить 20,50, кластеру 2 – 25,37, для субшкали «Стосунки» середнє значення кластеру 1 становить 15,97, кластеру 2 – 20,16 (рис. 1).

Середні значення кластерів,
отримані методом к-середніх



Рис. 1. Результати кластеризації вибірки на дві групи з різними рівнями благополуччя методом к-середніх

Тобто, для кластеру 2 середні значення за всіма діагностичними показниками благополуччя є вищими, ніж для кластеру 1.

Для оцінювання статистичної значимості відмінностей між значеннями двох кластерів на основі отриманих результатів кластеризації здійснено порівняльний аналіз з використанням критерію U-Манна-Уїтні (табл. 4).

Таблиця 4

Статистична значимість відмінностей між даними двох кластерів, здійснена з використанням критерію U-Манна-Уїтні

Діагностичні показники	Середні ранги		Статистика критерію U
	Кластер 1 (n = 32)	Кластер 2 (n = 38)	

Психологічне благополуччя (Ріфф)	16,66	51,37	5**
Позитивні відносини	26,97	42,68	335**
Автономія	24,69	44,61	262**
Управління середовищем	24,53	44,74	257**
Особистісне зростання	21,91	46,95	173**
Цілі у житті	18,64	49,70	68,5**
Самоприйняття	21,78	47,05	169**
Суб'єктивне благополуччя	20,03	48,53	113**
Психологічне благополуччя (БіБіСі)	20,22	48,37	119**
Фізичне здоров'я та благополуччя	24,98	44,36	271,5**
Стосунки	23,89	45,28	236,5**

Примітка: ** $p \leq 0,01$

Із табл. 4 видно, що дві групи кластерів за всіма показниками благополуччя мають статистично значущі відмінності: для показника «Психологічне благополуччя» (К.Д. Ріфф) ($U = 5$; $p \leq 0,01$), для показника «Позитивні відносини» ($U = 335$; $p \leq 0,01$), для «Автономія» ($U = 262$; $p \leq 0,01$), для «Управління середовищем» ($U = 257$; $p \leq 0,01$), для «Особистісне зростання» ($U = 173$; $p \leq 0,01$), для «Цілі у житті» ($U = 68,5$; $p \leq 0,01$), для «Самоприйняття» ($U = 169$; $p \leq 0,01$), для «Суб'єктивне благополуччя» ($U = 113$; $p \leq 0,01$), для «Психологічне благополуччя» (БіБіСі) ($U = 119$; $p \leq 0,01$), для «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($U = 271,5$; $p \leq 0,01$), для «Стосунки» ($U = 236,5$; $p \leq 0,01$). Аналіз значень середніх рангів вказує на те, що за всіма діагностичними показниками психологічного благополуччя досліджуваних вищі значення характерні для другого кластеру.

Підсумовуючи результати кластеризації методом к-середніх, можна зазначити, що студенти двох груп достовірно відрізняються за всіма показниками психологічного благополуччя. Дві вибірки мають статистично значущі відмінності на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$). Отже, за допомогою кластерного аналізу зроблено статистично значущий розподіл вибірки досліджуваних на дві групи: група 1 – це група студентів технічних спеціальностей з нижчим рівнем психологічного благополуччя та група 2 – це

група студентів технічних спеціальностей з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Дослідження з виявлення рівня мотивації до успіху та уникнення невдач студентів технічних спеціальностей було здійснено за методиками «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) та «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс). Результати тестування за цими методиками представлені в табл. 5.

Серед опитаних студентів, високий рівень мотивації до успіху має 47,2 % досліджуваних, середній – 45,7 % та низький – 7,1 %. Мотивація до успіху є важливим показником для успішної діяльності. З аналізу публікацій витікає, що для успішного навчання чинник мотивації важливіший ніж чинник інтелекту. Студентам, вмотивованим до успіху, властиво уникати високого ризику.

Таблиця 5

Рівень мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач студентів технічних спеціальностей

Показник мотивації	Рівень мотивації студентів (у %)		
	Низький	Середній	Високий
Мотивація до успіху	7,1	45,7	47,2
Мотивація до уникнення невдач	5,7	35,7	58,6

На основі результатів, отриманих за методикою Т. Елерса щодо мотивації до успіху серед студентів технічних спеціальностей, можна зазначити наступне:

Невелика частина студентів (7,1 %) демонструє слабке прагнення досягти поставлених цілей. Це може свідчити про відсутність внутрішньої впевненості або інтересу до обраної спеціальності, а також про потребу в додатковій підтримці з боку викладачів чи менторів.

Майже половина респондентів (45,7 %) має достатній рівень прагнення досягти успіху. Такі студенти, як правило, мають чіткі цілі, проте не завжди мають достатньо внутрішньої наполегливості для їх досягнення. Вони потребують стимулювання та розвиткових програм для покращення результатів.

Приблизно така сама частка студентів (47,2 %) демонструє виражене бажання досягти успіху, що є позитивним фактором для майбутньої професійної діяльності. Це свідчить про цілеспрямованість, амбіційність і високу самоорганізацію.

Середнє значення досліджуваної ознаки – 16,41 балів – межа між середнім і помірно високим рівнем, свідчить про те, що загалом група має

достатньо сильну мотивацію, проте є потенціал для підвищення індивідуальної орієнтації на досягнення успіху через освітні стимули, підтримку та розвиток особистих якостей.

Такий розподіл результатів демонструє переважання середнього та високого рівнів мотивації до успіху, що є позитивним показником для студентів технічних спеціальностей.

Із табл. 5 видно, що кількість студентів, які мають високий рівень мотивації до уникнення невдач становить 58,6 %, середній рівень мотивації демонструють 35,7 % досліджуваних, тоді як низький рівень мотивації до уникнення невдач властивий 5,7 % досліджуваних.

Таким чином, лише 5,7 % студентів характеризуються незначним прагненням уникати невдач у навчальній діяльності. Такі студенти можуть бути більш схильними до ризику, відкритими до нових завдань, але водночас можуть виявляти недостатній рівень відповідальності або самоконтролю в умовах стресу.

Третина досліджуваних (35,7 %) демонструє помірне прагнення уникати невдач, яке забезпечує збалансовану поведінку між мотивацією досягнення та захистом від помилок. Такі студенти, як правило, мають адаптивний стиль навчання, де невдача сприймається як частина навчального процесу.

Більше половини досліджуваних (58,6 %) вказує на домінування обережної поведінки, схильність уникати складних ситуацій і страх помилок. Подібна мотивація часто супроводжується тривожністю, заниженою самооцінкою та невпевненістю у власних силах, що може негативно впливати на активність у навчанні.

Середнє значення мотивації до уникання невдач становить 16,94 балів, що межує з високим рівнем. Це свідчить про загальну тенденцію до підвищеного страху невдач серед студентів технічних спеціальностей, що може бути пов'язано з високими академічними вимогами, інтенсивним навантаженням та браком навичок емоційної саморегуляції.

Результати порівняльного аналізу показників мотивації до успіху та уникнення невдач студентів технічних спеціальностей з різними рівнями психологічного благополуччя представлені в табл. 6.

Таблиця 6

Результати порівняльного аналізу показників мотивації до успіху та уникнення невдач студентів технічних спеціальностей з різними рівнями психологічного благополуччя

Діагностичний показник мотиваційної сфери	Середні ранги		Статистика критерію U
	Студенти з нижчим рівнем психологічного	Студенти з вищим рівнем психологічного	
Мотивація до успіху	25,13	44,24	276**
Мотивація до уникнення невдач	40,16	31,58	459

Примітка: ** $p \leq 0,01$

З табл. 6 видно, що за діагностичним показником «Мотивація до успіху» серед двох груп досліджуваних отримано статистично значущі відмінності ($U = 276$; $p \leq 0,01$). Середні ранги для групи 1 становлять 25,13, для групи 2 – 44,24. Тобто, в групі досліджуваних з вищим рівнем благополуччя показник «Мотивації до успіху» вищий порівняно з групою студентів з нижчим рівнем благополуччя. Мотивація до успіху пов'язана з прагненням особистості бути успішною людиною у різних сферах. Студенти з вищим показником мотивації до успіху проявляють наполегливість і завзятість у прагненні досягти мети, схильні до розумного ризику і задоволення від виконання завдань. Прагнення до успіху приносить у життя позитивні емоції.

За показниками «Мотивація до уникнення невдач» значення середніх рангів дорівнюють 40,16 та 31,58 для кластерів 1 та 2, відповідно. Статистично значущих відмінностей за цим показником немає ($U = 459$; $p = 0,078$). Тобто, як досліджувані з нижчим рівнем благополуччя, так і з вищим рівнем благополуччя однаково мотивовані на уникнення невдач.

Кожна людина, кожний студент має мотивацію до досягнення успіху і мотивацію до уникнення невдач, але більш вагомою є домінуюча мотивація. Прагнення до успіху спонукає досягати мети і не упускати можливості рухатись вперед. Бажання уникати невдачі змушує людину мінімізувати ризики та втрати. Уникаючи невдач, студент прагне захистити своє благополуччя і не робити помилок.

Висновки. 1. Якісний аналіз мотиваційної сфери та психологічного благополуччя студентів технічних спеціальностей показав наявність відмінностей в досліджуваних показниках. У виборці виявлені студенти з різними рівнями мотивації до успіху та мотивації до уникнення невдач. За загальним

показником «Психологічне благополуччя» 54,3 % студентів мають високий рівень, 27,1 % студентів мають середній рівень та 18,6 % студентів – низький рівень. За показником «Суб'єктивне благополуччя» однакова кількість студентів (37,1 %) демонструє як високий, так і низький рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як середній рівень виявлено у дещо меншій кількості досліджуваних (25,8 %).

2. Результати кореляційного аналізу демонструють, що мотивація до успіху у студентів технічних спеціальностей має позитивні зв'язки як з психологічним, так і суб'єктивним благополуччям. Мотивація до уникнення невдач у студентів технічних спеціальностей корелює з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як із психологічним благополуччям подібного зв'язку виявлено не було. Це підкреслює важливість розвитку у студентів цілеспрямованості й орієнтації на досягнення як ресурсу для загального благополуччя.

3. Результати порівняльного аналізу мотиваційної сфери досліджуваних показали, що студенти технічних спеціальностей з вищим рівнем благополуччя більшою мірою орієнтовані в професійній та навчальній діяльності за діагностичними показниками «Мотивація до успіху» порівняно зі студентами з нижчим рівнем благополуччя.

4. За результатами порівняльного аналізу встановлено, що серед студентів технічних спеціальностей з різним рівнем психологічного благополуччя не існує статистично значущих відмінностей для такого показника мотиваційної сфери, як «Мотивація до уникнення невдач».

Перспективи подальшого дослідження. Перспективи подальших розвідок вбачаються у вивченні особливостей кар'єрної мотивації студентів технічних спеціальностей в залежності від рівня психологічного благополуччя. Вступаючи до вищого навчального закладу на одну спеціальність студенти володіють приблизно однаковими стартовими знаннями, вміннями та здібностями. В подальшому відбувається ранжування за рівнем сформованості мотивації, в тому числі і професійної мотивації. Викладачеві доцільно володіти інформацією про специфіку професійної мотивації студентів для вдосконалення викладання дисципліни з урахуванням професійної спрямованості здобувачів освіти.

Література

1. Гордашко А.В., Шугай М.А. Детермінанти психологічного благополуччя студентства. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2021. № 23. С. 14-21. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>

2. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х. : Віват, 2020. 512 с.
3. Сельчанінова Т., Ткачова Є. Мотивація досягнення успіху студентів з активною життєвою позицією: сиблінговий аспект. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2013. № 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1074>.
4. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.
5. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С.1-9.
6. Кравцова І. А. Чи залежить психологічне благополуччя студентства від рівня тривожності. *Особистість у просторі проблем XXI століття* : матеріали наук.-практ. конф., м. Київ, 25 травня 2023 р. Київ : НаУКМА, 2023. С. 41-43.
7. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів / О.М. Кокун та ін. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
8. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л.М. Карамушка та ін. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Мишишин М.М., Фечан Н.П. Особливості емоційного інтелекту студентів технічних спеціальностей. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 82(6). С. 76-83. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-76-83>
10. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. 2018. №1. С. 149-156. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-1-20>
11. Сич Т. Відчуття щастя як чинник підвищення ефективності навчання публічних службовців у вищій школі. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12, № 9. С. 83-88.
12. Харченко А.С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4(92). С.175-178. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-36>

References

1. Hordashko A.V., Shuhai M.A. Determinanty psykholohichnoho blahopoluchchia studentstva. *Kyivskiy naukovo-pedahohichnyi visnyk*. 2021. № 23. S. 14-21. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>
2. Emotsiinyi intelekt / Deniel Goulman ; per. z anhl. S.-L. Humetskoï. Kh.: Vivat, 2020. 512 s.
3. Yelchaninova T., Tkachova Ye. Motyvatsiia dosiahnennia uspiyku studentiv z aktyvnoiu zhyttievouiu pozytsiieiu: syblinhovyi aspekt. *Osvita rehionu: politolohiia, psykholohiia, komunikatsii*. 2013. №. 2. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1074>.
4. Karhina N.V. Osnovni pidkhody do vyvchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt. *Nauka i osvita*. 2015. № 3. S. 48-55.
5. Karskanova S.V. Opytuvalnyk «Shkaly psykholohichnoho blahopoluchchia» K. Riff: protses ta rezultaty adaptatsii. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 2011. № 1. S.1-9.
6. Kravtsova I. A. Chy zalezhyt psykholohichne blahopoluchchia studentstva vid rivnia tryvzhnosti. *Osobysti u prostori problem KhKhI stolittia* : materialy nauk.-prakt. konf., m. Kyiv, 25 travnia 2023 r. Kyiv : NaUKMA, 2023. S. 41-43.
7. Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchych pidrozdiliv / O.M. Kokun ta in. K. : NDTs HP ZSU, 2011. 281 s.
8. Metodyky doslidzhennia psykhiichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichnyi praktykum / L.M. Karamushka ta in. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2023. 76 s.
9. Myshchysyn M.M., Fechan N.P. Osoblyvosti emotsiinoho intelektu studentiv tekhnichnykh spetsialnostei. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2024. № 82(6). S. 76-83. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-76-83>
10. Pavliuk M., Shopsha O., Tkachuk T. Psykholohichne blahopoluchchia yak peredumova rozvytku osobystisnoi samostiinosti maibutnoho fakhivtsia. *Nauka i osvita*. 2018. №1. S. 149-156. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-1-20>
11. Sych T. Vidchuttia shehastia yak chynnyk pidvyshchennia efektyvnosti navchannia publichnykh sluzhbovtiv u vyshchii shkoli. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*. 2024. Tom 12, № 9. S. 83-88.
12. Kharchenko A.S. Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia studentiv riznykh profiliv pidhotovky. *Molodyi vchenyi*. 2021. № 4(92). S.175-178. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-36>

Sknar I.V., Donets O.I., Sknar Yu.E.

FEATURES OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article presents the results of theoretical analysis and empirical research of the features of the motivational sphere of students of technical specialties of the chemical direction of the Ukrainian State University of Science and Technology with different levels of psychological well-being. It was found that the motivation to succeed in the surveyed students has positive relationships with both psychological and subjective well-being. The motivation to avoid failure in the respondents is associated with a lower levels of subjective well-being. It was established that students of technical specialties of the chemical direction with a higher level of psychological well-being are more oriented in professional and educational activities according to the diagnostic indicators "Motivation for success" compared to students with a lower level of well-being. The results obtained are important for the development of psychological and pedagogical practices to optimize the educational process and form the psychological resilience of students. Since information about the state of professional motivation of students is important for improving the teaching of the discipline, taking into account the professional orientation of students, further research into the features of career motivation of students of technical specialties depending on the level of psychological well-being looks promising.

Key words: *motivational sphere, students of technical specialties, psychological well-being, motivation for success, motivation to avoid failures.*

Скнар Ірина Володимирівна – доцент, Український державний університет науки і технологій, кандидат хімічних наук, доцент;

Донець Олеся Іванівна – доцент, Дніпровський національний університет ім. О. Гончара, кандидат психологічних наук;

Скнар Юрій Євгенович – завідувач кафедри, Український державний університет науки і технологій, доктор хімічних наук, професор.

Надходження статті: 23.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 09.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МЕНТАЛЬНИХ ОБРАЗІВ ТА УЯВЛЕНЬ В ПРОЦЕСІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Душа ніколи не мислить без образу.

Арістотель

У статті досліджується психологічне значення ментальних образів та уявлення як невід'ємних елементів когнітивно-поведінкової психотерапії. У ній підкреслюється роль символічних та образних конструктів у покращенні емоційного розуміння, сприянні когнітивній реструктуризації та поглибленні терапевтичного досвіду. Інтегруючи образні та символічні виміри, КПТ може розширити свою традиційну раціональну основу, включивши більш експресивні та емоційно резонансні методи втручання.

Когнітивно-поведінкова терапія зосереджена на використанні методів оцінки подій. Її когнітивний компонент передбачає кероване відкриття альтернативних пояснень та реакцій, тоді як поведінковий компонент передбачає тестування альтернативних рішень для конкретизації.

У статті підкреслюється, що в останні роки було розроблено різні психологічні моделі для підтримки потреб когнітивно-поведінкової психотерапії. Хоча ці напрямки досліджень дали цінні нові висновки, вони ще не інтегровані в єдину модель, і багато явищ залишаються нез'ясованими.

Ключові слова: *когнітивно-поведінкова терапія, ментальні образи, уява, функція, поведінкове здоров'я.*

Постановка проблеми. Образність та уява є фундаментальними психологічними механізмами психіки людини. Протягом всієї історії людства засобами самовираження і інстинктивним інструментом виявлення почуттів, знаходження невимовного порозуміння між собою та іншими людьми, а також

зняття внутрішньої напруги, виступали творчість і мистецтво. Дослідження ментальних образів подолали як сумніви у цьому феномені, так і притаманні йому методологічні обмеження.

Значна частина робіт з ментальних образів у 1990-х та 2000-х роках доводять, що мають спільні механізми обробки з ментальними уявленнями. Дослідники-психологи стверджують, що уявні візуальні патерни взаємодіють з одночасним перцептивним стимулом, покращуючи сенсорну продуктивність в процесі виявлення (Ishai, Sagi, 1995). Багато досліджень сходяться до того, що ментальні уявлення можуть функціонувати подібно до аферентного сенсорного сприйняття. Уявлення орієнтованих ліній може викликати післяефект орієнтації, або уявлення рухомого стимулу може викликати післяефект руху на наступний перцептивний стимул (Mohr, 2011). Зображення «немов трапляється насправді»: викликає ті ж реакції, що й реальна подія. Усе, що ми уявляємо – активує ті ж механізми тривоги, страху чи захисту.

Ментальне уявлення – це когнітивний процес створення образів. Це психологічне відображення реальних предметів і процесів в образах, які набула людина на своєму життєвому шляху, завдяки чому вона може наділити їх загальновідомими характеристиками. Уявлення – це процес створення неіснуючого, вигаданого образу з особливими, індивідуальними, надуманими рисами або властивостями, що можуть суттєво відрізнятись від реальності. Але, оскільки, психіці людини притаманна властивість створювати і видозмінювати образи реальних і надуманих, навіть підсвідомих характеристик подій, яких насправді не існує, виникає потреба її вивчення і пошуку можливостей необхідної корекції. У цьому контексті уявлення виступають об'єктом когнітивно-поведінкової психотерапії.

Таким чином, ментальні образи служать мостом між сенсорним досвідом та когнітивною обробкою, дозволяючи людям відтворювати минулий досвід або подумки моделювати майбутні сценарії. Зв'язок ментальних образів та уявлень в психотерапії — це ключовий компонент роботи в багатьох підходах, особливо в когнітивно-поведінковій терапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ментальні образи та уявлення є однією з найпопулярніших тем психологів-дослідників, психотерапевтів-практиків через їх приховані, а отже, таємничі аспекти у поєднанні з їх явними перевагами над відсутністю фізичної практики (Feltz & Landers, 1983; Greenspan & Feltz, 1989). А. Beck, зазначав, що багато разів дезадаптивні ідеї (maladaptive

ideation) виникають в образному вигляді замість (або доповнюючи) вербального». Це означає, що люди переважно сприймають свої автоматичні переконання уявними образами, а не словами. Гарді і Джонс (Hardy & Jones, 1994) визначали образність як символічний сенсорний досвід, який може виникнути в будь-якому сенсорному режимі.

Ментальні образи вважалися подібними до розумової практики (Murphy & Martin, 2002) та є класичним компонентом програми психотерапевтичного тренінгу (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers (2001).

Дж. Бек приділяє значну увагу використанню образності (mental imagery) в когнітивно-поведінковій терапії, особливо при роботі з емоційними проблемами і травматичними спогадами (Judith Beck, 2021). Вона доводить, що психотерапевти можуть виявляти і трансформувати як спонтанні, так і індуковані образи для зниження дистреса і зміни дезадаптивних переконань. Термін «когнітивний» означає знання або розпізнавання нашого досвіду. Отже, когнітивна терапія — це систематичне та сплановане психологічне лікування, яке навчає людей, як змінити свої думки, переконання та ставлення. Основою когнітивної терапії є припущення, що те, як ми думаємо, впливає на те, як ми відчуваємося, тобто зміна того, як ми думаємо, може змінити те, як ми відчуваємося (Beck, 2018).

Використання ментальних образів та уявлень, як сучасної форми диференціації розвитку когнітивно-поведінкової психотерапії, присвячені наукові праці таких вітчизняних психологів, як: А. Большакова, Г. Калмиков, Т. Ткач, Л. Засєкіна, Є. Пушко та ін.

Г. Калмиков (Калмиков, 2019) проаналізувавши літературу, присвячену когнітивно-поведінковій психотерапії, виявив, що дослідники виділяють в психотерапії дві моделі: медичну і психологічну. У багатьох випадках вони віддають перевагу психологічній моделі, тому що вона більшою мірою розвинута, ніж медична, і частіше застосовується практикуючими психотерапевтами. Вважається, що КПТ є найбільш ефективною і науково доведеною моделлю психотерапії. Але її ефективність, на наш погляд, було б корисніше оцінювати у порівнянні з медикаментозною психотерапією. Особливо це стосується взаємодії різних моделей психотерапії, а також подальшої диверсифікації когнітивно-поведінкової психотерапії.

До сучасних наукових досягнень українських вчених-психологів можна віднести дисертацію Г. Калмикова, присвячену дискурсивній психотерапії і

монографію Н. Коструби та О. Фіщук, де відображена техніка психологічної допомоги в контексті когнітивно-поведінкової терапії (Коструба, Фіщук, 2023).

Метою статті – є аналіз розвитку когнітивно-поведінкової психотерапії через обґрунтування ролі ментальних образів та уявлень як одного з сучасних напрямів диференціації її інструментів і розширення наукових практик. Ментальна образність та уявлення розширює здатність генерувати нові ідеї та креативні стратегії вирішення проблем. В когнітивно-поведінковій терапії, ці функції використовуються, для того, щоб допомогти людині переосмислити дезадаптивні думки, візуалізувати позитивні результати та досліджувати емоційні реакції.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Сучасні поведінкові та нейровізуалізаційні дослідження змінили наше розуміння ментальних образів. Вони підтверджують, що *візуальні ментальні образи – це образне внутрішнє уявлення, що функціонує як певна форма сприйняття*. Творча діяльність сприяє людині в її повсякденному бутті, допомагає долати проблеми, що виникають. Саме тому в психотерапії залучають образи мистецтва для пізнання внутрішнього світу і досягнення гармонії між самопочуттям людини і ідеальними або реальними образами художніх творінь. Це допомагає долати психологічні травми, краще пізнавати себе і знаходити відповіді на життєві питання, що хвилюють людину.

Когнітивно-поведінкова психотерапія, передусім, охоплює розуміння неусвідомленої сутності психіки через пізнання різних художніх образів мистецтва, охоплюючи, власне, творчу діяльність. Адже творчі акти розкриття і сприйняття змісту творів, а тим більше власної участі у такому процесі, може мати важливий терапевтичний ефект, надаючи можливість здійснити емоційне розвантаження і отримати задоволення.

Виходячи з того, що когнітивна діяльність пов'язана із мисленням, розумінням, сприйняттям, здійсненням вибору різних форм поведінки і прийняття рішень щодо подолання проблем, в когнітивно-поведінковій психотерапії використовуються ментальні образи і уявлення для корекції інтелектуальних функцій людського мозку. За їх допомогою когнітивно-поведінкова психотерапія виокремлює нелогічне, нереалістичне мислення і деструктивну поведінку як важливу умову виникнення проблем людини, які потрібно вирішувати за участю психотерапевта.

Ментальні образи, очевидно, можуть залучати всі органи чуття, але особливе значення вони мають в процесі візуалізації та уявлень супутнього досвіду сенсорної інформації без прямого зовнішнього стимулу. Такі уявлення викликаються з пам'яті та спонукають людину повторно пережити версію початкового стимулу або якусь нову комбінацію стимулів. Разом із тим, не всі ментальні образи обов'язково мають бути довільними; зовнішні події або внутрішні асоціації також можуть викликати ментальний образ, навіть якщо людина не хоче переживати образ у цей час (Pearson, Westbrook, 2015).

У когнітивно-поведінковій терапії, згідно з підходом А. Бека, ментальні образи та уявлення розглядаються як важливі носії змісту автоматичних думок, переконань та емоційних реакцій.

Ментальні образи включають зорові, слухові, тілесні, емоційні компоненти. Вони можуть бути яскравими, емоційно насиченими й часто пов'язані з минулим досвідом.

Ментальні уявлення більш широке поняття, що включає здатність створювати або маніпулювати образами, подіями чи сценаріями в розумі. Це когнітивна функція, за допомогою якої виникають ментальні образи.

А. Бек зазначав, що образи є «шляхом до емоційного ядра» переконань, і саме через них часто легше досягти змін, ніж через вербальний аналіз. Вони можуть виступати як:

- активатори дистресу (наприклад, спогади про травму),
- носії когнітивних спотворень (наприклад, перебільшені образи поразки),
- інструменти для формування нових стратегій подолання (Beck, Emery & Greenberg, 1985).

Такі установки А. Бека відповідають тенденціям розвитку когнітивно-поведінкової психотерапії, а саме пошуку біхевіористичних механізмів впливу певних інструментів на поведінку людини, і, зрештою, перетворення її на практичний інструмент, який допомагає розумінню та ефективному застосуванню положень розвитку і модифікації поведінки (Chambers, 2023). Внаслідок отримання певної інформації, за допомогою ментальної образності, уявлення, відчуття, формуються первинні образи, які відображають реальну дійсність в пам'яті людини. Тоді, як вторинні образи виникають в результаті трансформації уявлення людини, що знаходяться під впливом реальних подій.

Внаслідок такої дії уявлення виникають перероблені образи, що наділяються індивідуальними ознаками та характеристиками. Вторинні образи уявлення генеруються почуттями і емоціями, які породжені власним досвідом кожної людини і, здебільшого, вони функціонують на підсвідомому рівні.

Очевидно і Mihaly Csikszentmihalyi мав таке на увазі, коли описував поняття «оптимального досвіду» у випадках відчуття людиною психоемоційного піднесення, глибокого задоволення, яке вона довго плакала і яке стає значущою віхою в її житті. Ці моменти часто не є пасивними, рецептивними часами відпочинку. Вони, як правило, трапляються, коли тіло чи розум людини напружуються до межі своїх можливостей у добровільних зусиллях, щоб досягти чогось складного або вартих зусиль. Все, що ми переживаємо, представлено у свідомості (ментальний фактор) як інформація. Якщо людина здатна пов'язати цю інформацію самостійно або за допомогою фахівця, а саме психотерапевта, вона може визначити, яким буде її життя. Оптимальні стани виникають, коли у свідомості є порядок. Це відбувається, коли ми зосереджені на реалістичних цілях, а навички людини відповідають можливостям для дії. Цілі дозволяють людині зосередити увагу на поточному завданні, тимчасово забуваючи про інші речі. Ключовим елементом оптимального досвіду є те, що завдання є самоціллю. Його можна здійснювати з інших причин, але діяльність незабаром стає внутрішньо затребуваною і корисною. Він є аутотелічним. (ауто – «я», телеос – «мета»). Аутотелічний досвід піднімає життя на інший рівень (Mihaly Csikszentmihalyi, 2011).

Поведінкові механізми впливу стосуються психологічних процесів, за допомогою яких окремі особи чи групи переконуються або піддаються впливу, щоб змінити свою поведінку або прийняти нові установки засобами психотерапії, включно. Ці механізми можна загалом класифікувати як тактики соціального впливу, такі як взаємність, соціальне схвалення, послідовність, симпатія, дефіцит та авторитет, а також більш загальні психологічні процеси, такі як підкріплення, когнітивна реструктуризація та поведінковий контроль. Основи біхевіоризму пояснюють психологію поведінки людини (Skinner, 1974) як аспект науки, який зосереджується на вивченні об'єктивно спостережуваних явищ, а не внутрішніх психічних переживань. Тому одним із базових елементів механізму когнітивно-поведінкової психотерапії вважають використання ментальних образів та уявлень.

Протягом свого життя Young випробував широкий спектр психічних явищ, як в особистому житті, так і в житті його пацієнтів (Young, 1999). З часом психотерапевт став визначати універсальні теми і образи, що виникали через психіку людини, особливо уві сні, у різних формах досвіду. Він називав такі образи і мотиви архетипами, і саме через ці дуже насичені символічні форми, які він пізніше розвине як власну концепцію колективного несвідомого, як безмежного сховища культурних цінностей предків і міфічної спадщини. Внаслідок ментальним образам і уявленням, що формуються внаслідок особливого сприйняття кожним суб'єктом однойменного об'єкта, формується психотерапевтична проєкція. Архетипи відіграють вирішальну роль у терапевтичному процесі, виступаючи символічними помічниками, за допомогою яких можна орієнтуватися в психічних розладах, а також потужних міфічних формах, які означають психіку в стані психологічної цілісності. Серед багатьох методів наявна психотерапевтична техніка, відома як активне уявлення, яке виступає динамічною сполучною ланкою між явищами свідомого ЕГО і несвідомого. В такий спосіб відбувається створення каналу, через який більш психологічний зміст може бути досягнутий щільною згуртованістю і цілісністю (Jung, 1960).

Ментальні образи та уявлення забезпечують альтернативний спосіб впливу в психотерапії. Залучення автономних аспектів психіки втілює психотерапію у творчість, веде до автентичного та значущого суб'єктивного досвіду душі. Ця теза ґрунтується на герменевтичних та евристичних дослідницьких методах дослідження феномену щодо прояву психіки засобами уяви.

Зв'язок між первинними, реальними образами і вторинними, вигаданими (уявними) об'єктами і процесами найкраще демонструють фантастичні твори, в яких, поряд з вигаданими, вкраплені реальні образи і явища.

Фундаментальний принцип когнітивно-поведінкової психотерапії полягає в наступному. Емоції людини, її поведінкові та деякі фізіологічні реакції, які ми спостерігаємо тією чи іншою мірою, опосередковуються когнітивними процесами. Інакше кажучи опосередковуються певними розумовими, мисленнєвими процесами, розумовими оцінками (рис. 1).

А. Бек свідомо називає свою концепцію когнітивною, щоб відокремити її від поведінкових підходів. Як він сам стверджує, «когнітивний терапевт адаптує свій вплив на конкретні потреби даного пацієнта в певний час. Тому він може

проводити когнітивну терапію, незважаючи на включення поведінкових або абераційних технік (що використовуються для зняття стресу) (Бек, et al., 1979). Це означає, що поведінкові техніки використовуються в когнітивній терапії, але їх основна мета полягає в тому, щоб викликати когнітивні зміни (думки, переконання, образи, уявлення тощо). Таким чином, когнітивна терапія вимагає незалежності від поведінкової терапії, хоча вона використовує поведінкові техніки, мета їх використання значно відрізняється.

Правдивість, реалізм, як і віртуальність та вигадка, що притаманні мистецтву, є властивостями краси світу. Вони знаходяться в самій людині і в середовищі, яке її оточує. Поряд з добром і мораллю наведені риси краси дозволяють формувати та розвивати позитивні когнітивні якості особистості і коригувати її поведінку в напрямку зняття психологічної напруги і більш прийняттого конструктивізму.

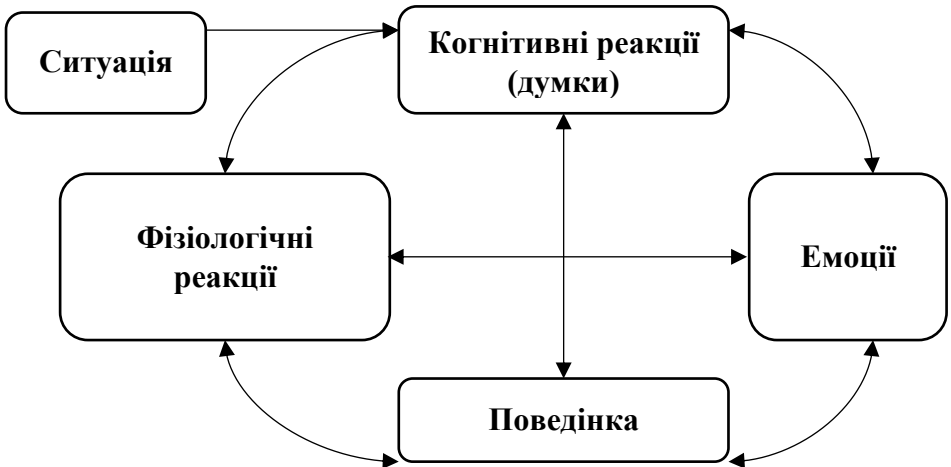


Рис. 1. Фундаментальний принцип когнітивно-поведінкової психотерапії (за А. Беком)

Образи і уявлення краси у витворах мистецтва, є частиною когнітивно-поведінкової психотерапії, оскільки створюють такі можливості, як:

- поринати в атмосферу природної терапії красою, націленої на гармонізацію душевного стану;
- споглядати світ навколо, як джерело світла, кольору, різноманітності буття;
- розширяти свій внутрішній світ за рахунок позитивних емоцій від гармонії ліній та фарб, наповнити свою душу окрасою вічних сюжетів;
- формувати та розвивати власну здатність сприйняття прекрасного у художніх творах, як ресурсу для подолання життєвих проблем.

Мислення стає невідповідним і нереалістичним, що відображається на поведінці і може відбиватися на фізичному стані (рис. 2).





Рис. 2. Методи, які допомагають викликати ментальні та трансформувати ментальні образи як елементів когнітивно-поведінкової психотерапії (за А. Беком)

Когнітивно-поведінкова психотерапія дає змогу використовувати цей механізм зміни емоцій для корекції мислення і досягнення позитивного результату психотерапевтичного впливу на поведінку людини.

Вербалізація емоцій дозволяє окреслити певну схему опису взаємозв'язку образів, уяви і мислення у поведінці людини. Вона може бути представлена у такий спосіб: «образ – емоції – нова уява – мислення – зміна поведінки». Психологічні відхилення (розлади, дисфункції) у людини породжують помилкові судження і переконання, внаслідок чого викривляється інтерпретація отриманої інформації, відбуваються емоційні зміни і, як наслідок, психологічні відхилення. Вони проявляються в змінах емоцій, виникненні почуття занепокоєння, а також відбувається збій в моделі мислення.

Мета психотерапії полягає у корекції помилкових висновків, зміні моделі мислення (нереалістичні образи, невідповідні уявлення), зміні поведінки, а саме уникати певних дій або зовсім не робити їх.

З цією метою А.Бек пропонує застосування таких методів (рис. 2):

Repetition: багаторазове відтворення образу знижує його емоційний вплив, робить його реальнішим і менш страшним;

Time projection (перенесення в часі): уявити, як ви справляєтеся через тиждень, місяць, шість місяців — щоб побачити, що ситуація нескінченна;

Turn off technique: відволіктися і переключитися на нейтрально-позитивний образ;

Decatastrophising («So-what if»): уявити найгірший сценарій і пройти в ньому далі — побачити, що можна впоратися;

Symbolic images, Substituting positive imagery, Exaggeration, Coping models, Escape worse alternative, Mixed Strategies — всі ці підходи описані як техніки зміни ментальних образів з практичним ефектом.

Когнітивно-поведінкова терапія пояснює психологічні проблеми як наслідок некоректної обробки інформації, що надходить у мозок людини. В результаті людина робить помилкові висновки щодо життєвих ситуацій (труднощі, події, реальні проблеми) і виявляється неефективною керувати власною поведінкою.

Запропонована система взаємозв'язку елементів когнітивно-поведінкової психотерапії з ментальними образами та уявленнями може стати основою діяльності психотерапевта з тими, хто стикається з незвичними життєвими ситуаціями, труднощами, негативними подіями, або іншими реальними проблемами. внаслідок спотворення реальності через нераціональні уявлення некоректних думок, які склалися ще під час формування особистості. Психотерапія полягає в пошуку помилок у мисленні та навчанні альтернативному найбільш реалістичного способу сприйняття свого життя.

Висновки. Когнітивно-поведінкова терапія описує механізми впливу на емоційний стан людини за допомогою ментальних образів і символів, що несвідомо формуються при отриманні інформації. Усі психічні функції, які ми позначаємо такими словами, як образність, ментальні уявлення, сприйняття, пам'ять, міркування здійснюються системами численних процесів у мозку. Вони є не побічним ефектом, а тісно переплетеними елементами когнітивних структур мозку. Через них можна активувати, досліджувати та змінювати емоції, переконання та поведінку людини. Тому А. Бек практично застосовував такі техніки в психотерапії тривоги, фобій, депресії, які і, на сьогодні, залишаються ефективними.

Ментальні образи та уява відіграють важливу роль у психологічному функціонуванні, слугуючи ключовими механізмами, за допомогою яких люди обробляють переживання, регулюють емоції та адаптують поведінку. Їхнє застосування в когнітивно-поведінковій терапії збагачує терапевтичний процес, дозволяючи клієнтам візуалізувати альтернативні перспективи, взаємодіяти із символічним змістом та подумки експериментувати з новими способами мислення та дії.

Зрештою, визнання психологічного значення образів та уяви підтримує більш інтегративний та цілісний підхід до поведінкового здоров'я, підкреслюючи не лише когнітивні та поведінкові зміни, але й трансформаційну силу творчих розумових процесів.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження психологічних моделей психотерапії, пов'язаних з впливами ментальних образів та уявлень, сприяє підвищити ефективність когнітивно-поведінкової психотерапії. Очевидно, існує потреба виявлення в системі ітераційних психологічних процесів диверсифікації використання ментальних образів та уявлень як напряму розвитку когнітивно-поведінкової психотерапії.

Дослідження показують, що ментальні образи відіграють ключову роль у клінічних розладах, таких як тривога, депресія, страх, панічні атаки та ін. Увага психологічної науки щодо ментальних образів та уявлень розкриває центральну роль, яку ментальні образи та уявлення відіграють у повсякденній поведінці, а також у психічних функціях та дисфункціях людини.

Література

1. Большакова А. (2022). Когнітивна терапія А. Бека (Когнітивно-поведінкова терапія): основні положення. 2022. Режим доступу: <https://www.bolshakova-psy.com>
2. Засєкіна Л. (2022). *Впровадження когнітивно поведінкової програми психологічної підтримки «Дорога до себе» для осіб із моральною травмою під час війни*. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. . – Северодонецьк. – № 1, т. 2. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-167-182>
3. Калмиков Г.В., Ткач Т.В., Лиля М.В. (2024). *Терапевтична психологія і консультативна психологія: статуси наук*. «Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія», 35 (74). <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/03>
4. Калмиков, Г.В. (2021). *Психотерапія: дискусійні питання підготовки і діяльності фахівців психотерапевтичного профілю*. Психологія і особистість, № 1. (19). <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227183>
5. Коструба Н., Фішук О. (2023). *Психічне здоров'я в умовах кризи* : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.

6. Пушко Є. І. *Основні техніки з використанням уяви в когнітивно-поведінковій психотерапії в «Психологічні координати розвитку особистості: реальності та перспективи»*. Полтава. 2020. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua>.
7. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books.
8. Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D., & Associates. (1979). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
9. Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
10. Chambers Christopher P (2023). Behavioral Influence *Journal of the European Economic Association*, Volume 21, Issue 1, February 2023. <https://doi.org/10.1093/jeea/jvac028>
11. Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15 (2001), pp. 1–15. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>
12. Feltz & Landers (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5 (1983), pp. 25–57. doi:10.1123/jsp.5.1.25
13. Hardy & Jones (1994). Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. *Journal of Sport Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640419408732158>
14. Lubotsky Bruce (2020). *Foundations of Behavioral Health*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-18435-3>
15. Mihaly Csikszentmihalyi (2011). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Cambridge University Press.
16. Mohr H.M. (2011). Orientation-specific aftereffects to mentally generated lines. *Perception*. 2011; doi: 10.1068/p6781.
17. Murphy & Martin (2002). The use of imagery in sport. T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL (2002).
18. Pearson J., Westbrook F. (2015). Phantom perception: voluntary and involuntary non-retinal vision. *Trends Cogn. Sci.* 2015;19:278–284. doi: 10.1016/j.tics.2015.03.004.

19. Skinner B. F. (1974). About behaviorism. Gebundene Ausgabe Hard Cover.
20. Young, J. E. (1999). Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach. Professional Resource Exchange. *Psychology*, Vol.14 No.6.

References

1. Bolshakova A. (2022). *Kohnityvna terapiia A. Beka (Kohnityvno-povedinkova terapiia): osnovni polozhennia*. Rezhym dostupu: <https://www.bolshakova-psy.com>
2. Zasiakina L. (2022). *Vprovadzhennia kohnityvno-povedinkovoi prohramy psykholohichnoi pidtrymky "Doroha do sebe" dlia osib iz moralnoi travmoiu pid chas viiny*. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty, № 1, t. 2. – Sievierodonetsk. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-167-182>
3. Kalmykov H.V., Tkach T.V., Lyla M.V. (2024). *Terapevtychna psykholohiia i konsul'tatyvna psykholohiia: statusy nauk*. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia, 35 (74). <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/03>
4. Kalmykov H.V. (2021). *Psykhoterapiia: dyskusii pytannia pidhotovky i diialnosti fakhivtsiv psykhoterapevtychnoho profiliiu*. Psykholohiia i osobystist, № 1 (19). <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227183>
5. Kostruba N., Fishchuk O. (2023). *Psykhichne zdorovia v umovakh kryzy: monohrafiia*. Lutsk: Vezha-Druk. 180 s.
6. Pushko Y.I. (2020). *Osnovni tekhniki z vykorystanniam uiav u kohnityvno-povedinkovii psykhoterapii*. U: *Psykholohichni koordynaty rozvytku osobystosti: realii ta perspektyvy*. Poltava. Rezhym dostupu: <http://dspace.pnpu.edu.ua>
7. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books,.
8. Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D., & Associates. (1979). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
9. Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
10. Chambers Christopher P (2023). Behavioral Influence *Journal of the European Economic Association*, Volume 21, Issue 1, February 2023. <https://doi.org/10.1093/jeea/jvac028>

11. Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15 (2001), pp. 1–15. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>
12. Feltz & Landers (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5 (1983). doi:10.1123/jsp.5.1.25
13. Hardy & Jones (1994). Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. *Journal of Sport Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640419408732158>
14. Lubotsky Bruce (2020). Foundations of Behavioral Health. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-18435-3>
15. Mihaly Csikszentmihalyi (2011). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Cambridge University Press.
16. Mohr H.M. (2011). Orientation-specific aftereffects to mentally generated lines. *Perception*. 2011; doi: 10.1068/p6781.
17. Murphy & Martin (2002). The use of imagery in sport. T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL (2002).
18. Pearson J., Westbrook F. (2015). Phantom perception: voluntary and involuntary non-retinal vision. *Trends Cogn. Sci.* 2015;19:278–284. doi: 10.1016/j.tics.2015.03.004.
19. Skinner B. F. (1974). About behaviorism. Gebundene Ausgabe Hard Cover
20. Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Professional Resource Exchange. *Psychology*, Vol.14 No.6.

Kalmykov H.V., Tkach T.V., Bakumenko T.G., Zavatskyi V.Yu.

Psychological influences of mental images and imagination in the process of Cognitive-Behavioral Psychotherapy

The authors explore the interplay between imagination, mental representations, and perception, emphasizing their role in shaping cognitive and emotional responses. Cognitive-behavioral psychotherapy is considered within a broader behavioral health context, where artistic expression facilitates alternative interpretations and emotional

transformation. The paper also addresses the lack of a unified psychological model in cognitive-behavioral psychotherapy, despite recent developments in the field.

It is also noted that in recent years, various psychological models have been developed to support the needs of CBT. Although these research directions have produced valuable new insights, they have not yet been integrated into a unified model, and many phenomena remain unexplained

Key words: *cognitive-behavioral therapy; mental imagery; imagination; function; content; behavioral health.*

Калмиків Георгій Валентинович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Ткач Тамара Володимирівна – доктор психологічних наук, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Бакуменко Тетяна Григорівна – викладач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Завацький Вадим Юрійович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Надходження статті: 24.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 09.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМНИХ ТЕОРІЙ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

З врахуванням множини факторів, які впливають на формування та розвиток професіоналізму, в статті проведено дослідження даного багатогранного явища, розглянуто його як систему з використанням системного підходу.

В статті проаналізовано положення ряду системних теорій, моделей і підходів, як психологічних, так і з суміжних дисциплін та визначено соціально-психологічні аспекти їх використання в дослідженні професіоналізму.

В процесі дослідження розглянуто положення загальної теорії систем Людвіга фон Берталанфі, кібернетичної моделі Норберта Вінера, синергетичного підходу, теорії екологічних систем Урі Бронфенбренера, теорії екологічного сприйняття Джеймса Гібсона, системно-генетичного підходу і системно-діяльнісного підходу.

На основі проведеного змістовного аналізу кожної із теорій та розгляду професіоналізму як складного багатоаспектного явища визначено передумови та напрями для подальших досліджень його становлення та формування з використанням системних теорій.

Ключові слова: професіоналізм, система, системний підхід, системні теорії, багаторівнева структура, підсистема, психіка, кібернетична модель, екологічне сприйняття, екологічна система, синергетика, генетика, діяльність.

Постановка проблеми. У сучасному світі професіоналізм стає ключовим чинником забезпечення успіху будь-якої сфери діяльності в соціумі, адже є не тільки основою успішної трудової діяльності людини, а й обумовлює та впливає на якість, результативність та ефективність роботи організацій та, відповідно, на загальний рівень розвитку суспільства.

Професіоналізм є багатогранним поняттям, що розглядається в наукових джерелах як інтегральна характеристика людини-професіонала. Термін «професіоналізм» у сучасній психологічній літературі використовується для позначення великої сукупності елементів, що відображають високу продуктивність в професійній діяльності [1].

Основні аспекти актуальності дослідження професіоналізму обумовлені тенденціями змін у професійному середовищі, значенням професіоналізму для якості роботи та результативного функціонування організацій, вимогами ринку праці до компетентності фахівців, викликами та новими тенденціями у професійному середовищі. Дослідження професіоналізму є важливим для розуміння його впливу на ефективність роботи, суспільний розвиток та особистісне зростання працівників.

З врахуванням множини факторів, які впливають на становлення та формування професіоналізму, представляється доцільним проводити системні дослідження даного багатогранного явища, розглядаючи його як систему, тобто у вигляді безлічі взаємопов'язаних складових елементів як єдиного цілого з використанням системного підходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато науковців наголошують на важливості системного підходу в сучасній науці загалом і в психологічних дослідженнях, зокрема: Л.З. Сердюк, Н.В. Родіна, С. Д. Максименко, Л.А. Онуфрієва та інші. В рамках сучасного системного підходу розробляються та застосовуються на практиці різні загальні теорії систем: Л. фон Берталанфі, Н. Вінера, Дж. Ван Гіга та інших. Саме завдяки системному підходу представляється можливим об'єднати психологію та суміжні дисципліни [2]. Принцип системності в психології спрямований на виявлення основних закономірностей виникнення і розвитку психіки особистості як єдиного цілого [3; 4].

Мета статті – розкрити основні положення системних теорій та визначити їх соціально-психологічні аспекти застосування в дослідженнях багатогранного явища професіоналізму.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В дослідженні використані загальна теорія систем (ЗТС) Людвіга фон Берталанфі, кібернетична модель Норберта Вінера, синергетичний підхід, теорія екологічних систем Урі Бронфенбренера, теорія екологічного сприйняття Джеймса Гібсона, системно-генетичний підхід і системно-діяльнісний підхід.

Загальна теорія систем (ЗТС) була запропонована Людвігом фон Берталанфі в середині ХХ століття як міждисциплінарний підхід до вивчення складних систем у різних сферах науки. Основна ідея даної теорії полягає у розгляді системи як цілісного утворення, що складається з взаємозалежних елементів, які взаємодіють між собою та із зовнішнім середовищем. Ця концепція набула значного поширення в біології, кібернетиці, соціології, економіці та інших науках [5].

Основні положення загальної теорії систем базуються на принципах:

- системності. Кожен об'єкт можна розглядати як систему, що складається з менших підсистем і водночас є частиною більшої системи;
- відкритості системи. ЗТС розглядає відкриті системи, які обмінюються енергією та інформацією із зовнішнім середовищем;
- ієрархічності. Будь-яка складна система складається з підсистем, які можуть мати власні рівні організації;
- емерджентності. Система має властивості, які не можуть бути зведені до суми властивостей її окремих елементів, а взаємодія між складовими породжує нові якості, які відсутні у цих складових окремо.
- гомеостазу і адаптації. Системи підтримують відносну стабільність, але здатні адаптуватися до змін у середовищі.

Сучасна загальна теорія систем пропонує загальний формальний метод дослідження широкого кола спеціальних систем, в тому числі й соціальних. Отже, виходячи з основних положень загальної теорії систем, кожен соціальний об'єкт необхідно розглядати як відкриту складну систему, що складається з менших підсистем, які обмінюються енергією та інформацією із зовнішнім середовищем. Будь-яка складна система складається з підсистем, які можуть мати власні рівні організації та які не можуть бути зведені до суми властивостей її окремих елементів. Це означає, що взаємодія між складовими породжує нові якості, які відсутні у цих складових окремо. До того ж, системи підтримують відносну стабільність, але здатні адаптуватися до змін у середовищі, до розвитку та адаптації.

Відповідно до положень системного підходу психіку людини можливо розглядати як складну багаторівневу системну організацію, а психологічну організацію життєдіяльності людини як системний об'єкт найскладнішого ступеня складності і пластичності, які перебувають у постійному становленні і перетворенні [3]. Отже, системний підхід дозволяє проводити теоретичні та практичні дослідження, розглядаючи кожний психічний процес, явище чи стан людини як цілісну систему.

Таким чином, загальна теорія систем (ЗТС) Людвіга фон Бергаланфі є дієвим міждисциплінарним підходом для аналізу складних явищ, зокрема професіоналізму як психологічного та соціального явища.

Розглядаючи професіоналізм як цілісну систему можливо виділити такі підсистеми:

- когнітивну, яка вклучає знання, вміння та навички;
- емоційно-мотиваційну, що складається з мотивації до професійної діяльності та емоційного інтелекту;
- комунікативну, спрямовану на взаємодію в професійному середовищі;

- саморегуляції та розвитку, яка включає адаптацію, професійне зростання та самоорганізацію.

Всі ці елементи взаємопов'язані між собою і впливають на професіоналізм як цілісну систему.

Застосування системного підходу до вивчення професіоналізму дозволяє його розглядати як динамічний процес взаємодії особистісних, когнітивних, соціальних та організаційних аспектів.

Відповідно до принципу ієрархічності системи професіоналізм можливо розглядати як багаторівневу структуру за такими рівнями:

- індивідуальний рівень (професійні компетенції, особисті якості);
- груповий рівень (взаємодія з колегами, командна робота);
- організаційний рівень (корпоративна культура, норми поведінки);
- суспільний рівень (загальні стандарти професійної діяльності, етичні норми).

Професіоналізм не є статичною характеристикою особистості, а являє собою відкриту систему, що постійно розвивається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Як відкрита система професіоналізм взаємодіє із зовнішнім середовищем: з ринком праці, який обумовлює зміни вимог до професійних компетентностей; розвитком технологічного прогресу, який обумовлює необхідність постійного навчання; соціальними змінами, внаслідок дії яких можуть виникати зміни умов праці, які потребують адаптація до них.

В психології професіоналізму здатність системи до самоорганізації означає, що особистість може самостійно формувати професійні навички через навчання та досвід. Адаптація до нових умов праці може відбуватися через механізми професійної саморегуляції, а розвиток професіоналізму залежить від флуктуацій (кризових моментів), які можуть стати точками біфуркації – переходами на новий рівень професійної майстерності.

Основні положення кібернетичної моделі Норберта Вінера базуються на принципах [6]:

- зворотного зв'язку;
- інформації та ентропії;
- автоматизації та адаптації;
- самоорганізації та синергетики.

Принципи кібернетики Н. Вінера можливо використовувати для пояснення механізмів саморегуляції особистості. Зворотний зв'язок відіграє ключову роль у контролі емоцій та мотивації на основі оцінювання реакцій та коригуванні поведінки відповідно до результатів; формуванні звичок через позитивне або негативне підкріплення; для подолання стресу та адаптації до

стресових факторів шляхом коригування поведінкових стратегій у відповідь на отриманий досвід.

Відповідно до кібернетичної моделі, будь-яка складна система повинна отримувати інформацію про власний стан, щоб адаптуватися до нових умов. У професійній діяльності це може виражатися через отримання позитивного зворотного зв'язку, – підкріплення ефективної поведінки шляхом застосування стимулів до професійного розвитку або негативного зворотного зв'язку шляхом корекції помилок із застосуванням негативних стимулів. Використання системи регулярного зворотного зв'язку допомагає фахівцям швидше вдосконалювати професійні компетенції.

Кібернетична модель стала основою для розробки багатьох теорій у психології, зокрема тих, що пов'язані з когнітивними процесами, адаптацією, регуляцією поведінки та психотерапією. Основний внесок Вінера в психологію полягає в аналізі людської свідомості як системи управління, що використовує зворотний зв'язок для навчання, прийняття рішень та емоційної саморегуляції.

Кібернетична модель також дозволяє пояснити процеси професійної адаптації до змін шляхом підтримки стабільного рівня професійних навичок за допомогою тренувань та навчання на основі принципу гомеостазу; формування професійних умінь через зворотний зв'язок та корекцію помилок; здійснення адаптивного контролю шляхом моделювання зміни професійної стратегії у відповідності до нових викликів (наприклад, опанування нових технологій).

За допомогою моделі Вінера можливо пояснити когнітивні механізми прийняття рішень у професійній діяльності через механізм зворотного зв'язку, який передбачає отримання вхідної інформації (аналіз ситуації); порівняння з еталоном (ціллю); вибір оптимального рішення; отримання зворотного зв'язку про правильність вибору та корекцію професійної стратегії.

Системні дослідження професіоналізму також представляється доцільним розглядати з позиції синергетичного підходу, який є міждисциплінарним науковим підходом. Засновником синергетичного підходу є професор Штутгартського університету Герман Хакен.

Синергетичний підхід ґрунтується на концепції самоорганізації, відповідно до якої у відкритих та нерівноважних системах можуть виникати впорядковані структури. Такий процес забезпечується завдяки нестабільності окремих елементів системи, що слугує джерелом її розвитку.

Важливою характеристикою самоорганізованих систем є їхня відкритість, що передбачає постійний обмін енергією, інформацією та речовиною з навколишнім середовищем. Завдяки цьому вони здатні підтримувати власну динаміку розвитку та адаптацію до зовнішніх умов.

Ключову роль у розвитку систем відіграє їхня неврівноваженість, яка виражається у внутрішніх суперечностях і напруженні між складовими елементами. Саме завдяки таким нестабільним станам виникають нові рівні організації та структуризації.

Системоутворювальний чинник відіграє вирішальну роль у стабілізації та впорядкуванні системи. Він забезпечує взаємодію елементів, спрямовуючи їхню активність у межах єдиної структури. У контексті професійного становлення такою системоутворювальною складовою виступає людина, яка, будучи активним суб'єктом, визначає вектор власного розвитку, організовує діяльність та взаємодію з довкіллям.

Основні принципи синергетики, які використовуються в психології професіоналізму, містять положення про:

- складність і нелінійність психологічних систем, тобто залежність їхнього розвитку від багатьох взаємодіючих факторів;

- самоорганізацію психіки людини, яка може змінюватися без зовнішнього втручання, формуючи здатність особистості адаптуватися до нових вимог професії;

- керівні параметри – визначальні змінні, які задають напрям розвитку психічних процесів.

На відміну від традиційних моделей, що описують професійний розвиток лінійно (накопичення знань і навичок), синергетичний підхід розглядає професіоналізм як динамічний процес, у якому можливі: стрибкоподібні переходи (біфуркації) – моменти професійних криз або проривів та невеликі зміни (флуктуації), що можуть спричинити значні трансформації у професійній діяльності.

Стрибкоподібні переходи змін у професійній майстерності відбуваються не поступово, а через точки біфуркації – ситуації, в яких людина змушена змінити свою поведінку або підхід до роботи через професійні кризи (наприклад, вигорання або зміна кар'єри) або перехід на новий рівень компетенцій (наприклад, освоєння складних навичок) чи зміни в середовищі (наприклад, цифровізація змінює вимоги до професійної діяльності).

Таким чином, синергетичний підхід у психології професіоналізму дозволяє аналізувати розвиток професійних навичок як нелінійний, динамічний процес, що залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів та який може знаходитися під впливом керівних параметрів. Професіоналізм у цьому контексті розглядається як відкрита система, що еволюціонує під впливом середовища, кризових моментів, невеликих змін і механізмів саморегуляції.

Слід зауважити, що синергетика використовує поняття аттракторів – станів, до яких система тяжіє. У професіоналізмі аттракторами можуть бути: рівень експерта (людина поступово стабілізує свої професійні навички); синдром вигорання (деградація професійної системи через стресові фактори); кар’єрний ріст або трансформація (перехід до нового рівня відповідальності).

Особистість професіонала як система в межах синергетичного підходу є саморегульованою, оскільки володіє здатністю до:

- самоорганізації, що передбачає формування внутрішньої структури та підтримання рівноваги;
- саморозвитку, тобто адаптації до змінних умов середовища;
- самопрограмування, що полягає у свідомому виборі напрямів розвитку та реалізації власного потенціалу.

Синергетичний підхід акцентує увагу на внутрішньому розвитку професіоналізму особистості, де людина не лише реагує на зовнішні обставини, а й активно формує власний шлях самореалізації. Це забезпечує її адаптацію, професійний та особистісний розвиток, сприяючи інтеграції та кооперації з іншими фахівцями.

Теорія екологічних систем американського психолога, Урі Бронфенбренера, знайшла широке застосування в психології, особливо в дослідженнях розвитку особистості, соціальної психології та освітній психології. Вона допомагає зрозуміти, як різні рівні середовища впливають на психологічний стан і поведінку людини [8].

Теорія екології людини наголошує на факторах навколишнього середовища як центральних для розвитку. В теорії представлено п’ять взаємопов’язаних рівнів факторів навколишнього середовища:

- мікросистема це безпосереднє оточення індивіда, де відбуваються прямі взаємодії та на людину впливають такі фактори як сім’я, друзі, навчальний заклад, місце працевлаштування.
- мезосистема оточення, в якому здійснюються взаємозв’язки між різними мікросистемами, наприклад, взаємодія між місцем роботи та навчальним закладом.
- екосистема: соціальні структури, які опосередковано впливають на індивіда, такі як місцеве самоврядування або громада.
- макросистема: культурні цінності, соціальні норми, традиції та закони суспільства, які формують загальний контекст розвитку.
- хроносистема: часові зміни та події, що впливають на життя індивіда, включаючи історичні події або особисті переживання.

Ця модель відображає системну природу взаємодії людини з середовищем та соціальним оточенням та дозволяє враховувати вплив різних рівнів середовища на розвиток особистості.

Таким чином, теорія екологічних систем Урі Бронфенбреннера дозволяє глибше розуміти взаємодію між індивідом і його середовищем, сприяючи розробці ефективних методів психологічної підтримки та розвитку особистості.

Застосування екологічного підходу у вивченні професіоналізму дозволяє аналізувати, як робоче середовище, культура організації та соціальні зв'язки впливають на професійну діяльність та розвиток фахівців.

Професіоналізм можливо розглядати як відкриту систему, що формується в результаті взаємодії особистості з професійним середовищем. Ця система є відкритою, тобто постійно взаємодіє із зовнішніми факторами і змінюється разом із ними.

Згідно з моделлю Урі Бронфенбреннера, професійний розвиток залежить від взаємодії з такими рівнями середовища:

- на рівні мікросистеми – безпосереднє робоче оточення, на особистість впливають команда, організація, клієнти;
- на рівні мезосистеми – зв'язки між різними професійними середовищами, які можуть відбуватися у формі участі у конференціях, взаємодії з іншими відділами;
- на рівні екзосистеми – непрямі фактори впливу, такі як політика компанії, економічна ситуація;
- на рівні макросистеми – загальні соціокультурні норми професії, які визначені етичними стандартами, законодавчими вимогами.

На рівні хроносистеми – зміни професійного середовища з часом внаслідок впровадження нових технологій в роботу, наприклад таких як цифровізація.

Таким чином, модель Урі Бронфенбреннера дозволяє розглядати професіоналізм не лише на рівні окремої особистості, а й у ширшому соціальному та організаційному контексті у взаємодії з факторами та умовами робочого середовища на різних рівнях.

Також в межах даного дослідження представляється доцільним розглянути теорію екологічного сприйняття Джеймса Гібсона [9], яка є однією з ключових концепцій, що пояснює, як індивіди взаємодіють із навколишнім середовищем. Основним положенням цієї теорії є концепція можливостей, яка співвідносить навколишній світ з особливостями нашого сприйняття. Використане Дж. Гібсоном поняття «можливість» веде своє походження від поняття «валентність», яке підкреслює упереджений, суб'єктивний характер

сприйманого об'єкта для людини, зв'язок з його станом. Але на відміну від валентності поняття можливості вільно від потреб людини, а є стимульним інваріантом, завжди об'єктивно існує, завжди є для сприйняття. В такому випадку сприймати такі стимульні інваріанти означає сприймати ті можливості, які вони надають. Ця гіпотеза дуже важлива, оскільки вона має на увазі, що значення і сенс речей в навколишньому світі можуть сприйматися безпосередньо.

З точки зору системного підходу, в процесі взаємодії психіки людини та навколишнім світом, формуються поведінкові патерни, що залежать не тільки від людини, а й від характеристик самої системи-середовища, які можуть впливати на психічне здоров'я та адаптацію, освіту та когнітивний розвиток, соціальну поведінку та організацію.

Теорія Гібсона знайшла широке застосування у різних сферах психології:

- в когнітивній психології для пояснення механізмів сприйняття та взаємодії людини із середовищем;

- в психології розвитку для дослідження використання можливостей у процесі розвитку моторних і когнітивних навичок особистості;

- в психології професійної діяльності для аналізу впливу середовища на ефективність роботи та прийняття рішень у професійній сфері.

Ця концепція стала важливою не лише для загальної психології, а й для аналізу професіоналізму, зокрема в контексті експертної діяльності, навчання та адаптації до професійних середовищ.

Теорія Гібсона стала важливим інструментом у дослідженні професійної майстерності в напрямі формування затребуваних навичок у професійному середовищі, виходячи з можливостей:

- можливості навчання та розвитку;

- можливості прийняття оптимальних рішень у складних середовищах на основі сформованої чутливості до специфічних характеристик робочого середовища;

- можливостей фахівців до адаптації у змінних робочих умовах.

Представляється також доцільним розглянути основні положення системно-генетичного підходу, який виник як спроба доповнити те, що залишилося поза увагою дослідників системного підходу. Вчені, що вивчали даний підхід, серед яких Ж. Піаже та інші, виходили з ідеї, що для глибшого розуміння психічних явищ важливо не лише дослідити їхній поточний стан, але й вивчити умови їх виникнення та закономірності розвитку.

Системно-генетичний підхід до аналізу професіоналізму базується на засадах [10, 11]:

- системності – розгляду професіоналізму як цілісної системи, що складається з взаємопов'язаних компонентів (знань, навичок, ціннісних орієнтацій, мотивації, особистісних якостей тощо).

- генетичності – аналізі розвитку професіоналізму через його становлення, еволюцію та зміну в часі.

Основні принципи системно-генетичного підходу включають:

- принцип еволюційності, який передбачає розгляд явищ у контексті їхнього історичного розвитку;

- принцип структурної цілісності, що підкреслює взаємозв'язок між частинами системи;

- принцип причинно-наслідкової обумовленості, який дозволяє виявляти рушійні сили розвитку системи.

Системно-генетичний підхід дозволяє виявити механізми функціонування системи на основі аналізу її попередніх станів та досліджувати об'єкти не лише у їхній статичній структурі, але й у динаміці розвитку. Головна ідея цього підходу полягає в аналізі процесуальних змін у системах через розкриття їхнього походження, етапності та внутрішньої логіки еволюції.

Системно-генетичний підхід забезпечує можливість аналізу професіоналізму не лише як статичної характеристики особистості чи діяльності, а й як динамічної системи, що розвивається у процесі навчання, набуття досвіду та соціалізації. Застосування цього підходу дозволяє розглянути професіоналізм у взаємозв'язку з його передумовами, етапами розвитку та можливими трансформаціями.

Згідно з цим підходом, щоб дослідити людину як професіонала, потрібно звертати увагу не лише на її актуальні професійні якості, а й на їхню динаміку, – зміни, розвиток і потенціал. Важливо враховувати зону найближчого професійного розвитку, тобто ті можливості й резерви, які людина може реалізувати в майбутньому. Особливий акцент робиться на професійному потенціалі, здатності до навчання, самоосвіти та самовдосконаленні.

Системно-діяльнісний підхід є однією з ключових методологічних стратегій у сучасній науці, що поєднує принципи системного аналізу та діялісного підходу. Він ґрунтується на уявленні про діяльність як основний механізм розвитку системи, що забезпечує її функціонування, трансформацію та адаптацію до змінних умов [10,12].

У психології системно-діяльнісний підхід застосовується для вивчення психічного розвитку, мотивації, формування особистості.

Особистість є неповторною єдністю та психологічним новоутворенням, що інтегрує психічні процеси й керує ними, яка формується у життєвих зв'язках

людини у результаті розвитку її діяльності в суспільстві як суб'єкт суспільних зв'язків. Відповідно до теорії діяльності походження, розвиток й функціонування свідомості зумовлені певним рівнем розвитку діяльності людини. Зміна будови діяльності людини веде до зміни будови її свідомості. З появою дій як головної "одиниці" діяльності, виникає й основна, суспільна за своєю природою, "одиниця" психіки – смисл для людини того, на що спрямована її активність. Кожна окрема дія у структурі діяльності відповідає рівням усвідомлення [13].

Системно-діяльнісний підхід дозволяє розглядати професіоналізм через призму діяльності та його системного розвитку. У контексті дослідження професіоналізму цей підхід дозволяє не лише оцінювати рівень професійних компетенцій, а й аналізувати механізми їх формування, умови розвитку та фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності.

Висновки. Кожна із розглянутих теорій та підходів дозволяє системно розглядати психіку особистості та використовувати їх положення в прикладних дослідженнях соціально-психологічних аспектів професіоналізму.

Використання загальної теорії систем у дослідженнях професіоналізму дозволяє: аналізувати професійний розвиток через механізми самоорганізації, адаптації та зворотного зв'язку; використовувати комплексні методи оцінки професійної компетентності; створювати ефективні програми професійного розвитку та профілактики вигорання. Системний підхід дозволяє не тільки вимірювати професіоналізм, а й керувати ним, забезпечуючи адаптацію особистості до змін професійного середовища.

Кібернетичний підхід сприяє глибшому розумінню механізмів самонавчання, адаптації та професійної ефективності, що є ключовими аспектами сучасного професіоналізму. Використання кібернетичної моделі Вінера у психологічних дослідженнях професіоналізму дозволяє: оцінювати професійний розвиток як систему управління знаннями та навичками; оптимізувати навчальні програми через механізми адаптивного контролю; використовувати методи зворотного зв'язку для покращення компетенцій; моделювати кризові ситуації та розробляти механізми їх подолання.

Синергетичний підхід дозволяє розглядати професіоналізм не як статичний набір навичок, а як динамічну систему, що змінюється під впливом навчання, досвіду, криз і змін середовища. Використання синергетики в психологічних дослідженнях професіоналізму дозволяє: враховувати його нелінійний характер розвитку (професійне зростання через стрибки, а не поступове нагромадження знань); розуміти кризові моменти як точки потенційного розвитку; використовувати механізми самоорганізації для навчання

та адаптації; аналізувати професійне середовище як чинник формування компетенцій.

Застосування екологічної психології у дослідженнях професіоналізму дозволяє: аналізувати професіоналізм як систему взаємодії особистості та середовища; оцінювати вплив фізичного, соціального та інформаційного середовища на професійний розвиток; виявляти можливості, що сприяють, та фактори, що перешкоджають професіоналізму; оптимізувати умови праці та навчання для підвищення продуктивності та задоволеності від професійної діяльності.

Теорія екологічного сприйняття Гібсона відкрила нові перспективи в розумінні взаємодії людини із середовищем, що має велике значення для когнітивної психології, професійної підготовки та дослідження експертності. Дана теорія дозволяє глибше зрозуміти, як фахівці навчаються, приймають рішення та адаптуються до змін, що робить її цінним інструментом у дослідженні професіоналізму.

Системно-генетичний підхід відкриває широкі можливості для дослідження професіоналізму, дозволяючи виявити його структуру, механізми розвитку та ключові чинники впливу. Його застосування сприяє більш глибокому розумінню процесів професійного становлення, що може бути корисним у сфері освіти, управління персоналом та психологічного консультування.

Системно-діяльнісний підхід дозволяє розглядати професіоналізм не як статичний набір характеристик, а як структуру, що розвивається в процесі діяльності, досліджувати етапи розвитку професіоналізму, визначити, які чинники впливають на перехід між етапами, і як створювати умови для ефективного розвитку професіоналізму; досліджувати механізми, що дозволяють визначити оптимальні стратегії розвитку професіоналізму, враховуючи індивідуальні особливості фахівців; досліджувати, як професійне середовище впливає на формування компетентності та на основі цього розробляти програми професійного розвитку, створювати системи наставництва та технології безперервного навчання.

Підводячи підсумки, зазначимо, що в статті досліджено ряд системних теорій та підходів, які дозволили розглядати професіоналізм як складне багатоаспектне явище та визначити передумови для подальших досліджень його формування та розвитку як соціально-психологічного явища.

Література

1. Ткаченко Н.Е. Визначення сутності поняття професіоналізму у соціально-психологічному вимірі. Теоретичні і прикладні проблеми психології та

соціальної роботи. № 3(65) 2024 Т.1. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. С. 200-211. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-200-211>

2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf

3. Родіна Н. В. Системні дослідження психіки особистості: досвід наукової школи «системне моделювання психологічних феноменів». Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2 (52). С. 125-143. [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2\(52\).225434](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225434)

4. Максименко С.Д., Носенко Е.Л. Експериментальна психологія: Навч. посіб. - Київ: МАУП, 2002. 128 с.

5. Ludwig von Bertalanffy. General System Theory Foundations, Development, Applications. New York: GEORGE BRAZILLER. 1969. 289 p.

6. Norbert Wiener Cybernetics: Or Control and Communication in the Animal and the Machine / Norbert Wiener ; forewords by Doug Hill and Sanjoy Mitter.[Second edition, 2019 reissue]. Cambridge, MA: The MIT Press, 2019. 303 p.

7. Добронравова І. С. Синергетика : Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Желзняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2024. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-885398>

8. Urie Bronfenbrenner. (2009). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, Massachusetts: [Harvard University Press](https://www.harvard.edu). ISBN 0-674-22457-4 ISBN 0-674-22457-4

9. James J. Gibson. The ecological approach to visual perception. Classic Edition. Psychology Press. New York and London: Taylor&Francis Group, 2015. 316 с.

10. Стояцька Г.М. Логіка та методологія наукових досліджень: Конспект лекцій. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2016. С. 77. – Режим доступу: <https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/0930/7.1.pdf>

11. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст]. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

12. Нуркова В. В. Загальна психологія / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанська. - 3-е изд., Перераб. і доп. 2016.

13. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст]. К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.

References

1. Tkachenko N.E. Vyznachennia sutnosti poniattia profesionalizmu u sotsialno-psykholohichnomu vymiri. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty. № 3(65) 2024 Т.1. Skhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet im. V. Dalia. S. 200-211. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-200-211>
2. Kokun O.M. Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichniy aspekt zabezpechennia diialnosti: Monohrafiia. – K.: Milenium, 2004. – 265 s. Rezhym dostupu: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf
3. Rodina N. V. Cystemni doslidzhennia psykhyky osobystosti: dosvid naukovi shkoly «systemne modeliuvannia psykholohichnykh fenomeniv». Psykholohiia ta sotsialna robota. 2020. Vyp. 2 (52). S. 125-143
4. Maksymenko S.D., Nosenko E.L. Eksperymentalna psykholohiia: Navch. posib. - Kyiv: MAUP, 2002. 128 s.
5. Ludwig von Bertalanffy. General System Theory Foundations, Development, Applications. New York: GEORGE BRAZILLER. 1969. 289 s.
6. Norbert Wiener Cybernetics: Or Control and Communication in the Animal and the Machine / Norbert Wiener ; forewords by Doug Hill and Sanjoy Mitter.[Second edition, 2019 reissue]. Cambridge, MA: The MIT Press, 2019. 303 s.
7. I. S. Dobronravova. Synerhetyka : Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy [Elektronnyi resurs] / Redkol.: I. M. Dziuba, A. I. Zhukovskiy, M. H. Zhelezniak [ta in.] ; NAN Ukrainy, NTSh. – K. : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2024. – Rezhym dostupu: <https://esu.com.ua/article-885398>
8. Urie Bronfenbrenner. (2009). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. ISBN 0-674-22457-4 ISBN 0-674-22457-4
9. James J. Gibson. The ecological approach to visual perception. Classic Edition. Psychology Press. New York and London: Taylor&Francis Group, 2015. 316 s.
10. Stoiatska H.M. Lohika ta metodolohiia naukovykh doslidzhen: Konspekt lektsii. Dnipro: Dnipropetrovskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 2016. S. 77. – Rezhym dostupu: <https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/0930/7.1.pdf>

11. Dutkevych T. V. Zahalna psykholohiia. Teoretychnyi kurs. [tekst] navch. posib. / T. V. Dutkevych. – K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2016. – 388 s.
12. Nurkova V. V. Zahalna psykholohiia: pidruchnyk dlia vuziv / V. V. Nurkova, N. B. Berezanska. - 3-e yzd., Pererab. i dop. -, 2016.
13. Dutkevych T. V. Zahalna psykholohiia. Teoretychnyi kurs. [tekst] navch. posib. / T. V. Dutkevych. – K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2016. – 388 s.

Tkachenko N.E.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF SYSTEMIC THEORIES IN THE RESEARCH OF PROFESSIONALISM

Given the many factors that influence the formation and development of professionalism, the article examines this multifaceted phenomenon and considers it as a system using a systemic approach.

The article analyzes the provisions of a number of systemic theories, models and approaches, both psychological and related disciplines, and identifies the socio-psychological aspects of their use in the study of professionalism.

The study considers the provisions of Ludwig von Bertalanffy's general systems theory, Norbert Wiener's cybernetic model, the synergistic approach, Uri Bronfenbrenner's theory of ecological systems, James Gibson's theory of ecological perception, system-genetic and system-activity approaches.

On the basis of a substantive analysis of each of the theories and consideration of professionalism as a complex multidimensional phenomenon, the prerequisites and directions for further research on its formation and development using systemic theories are determined.

Key words: *professionalism, system, systematic approach, system theories, multilevel structure, subsystem, psyche, cybernetic model, ecological perception, ecological system, synergistics, genetics, activity.*

Ткаченко Наталія Ернстівна – кандидат економічних наук, доцент, докторантка спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Надходження статті: 24.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 10.07.2025

Опрілюдження статті: 10.07.2025

**Чукурна О.П. (ORCID 0000-0001-9285-7068),
Кучеренко Н.С. (ORCID 0000-0002-6644-3117),
Ятвецька Г.В. (ORCID 0000-0003-1277-3636),
Кокорєв О.В. (ORCID 0000-0001-7391-2498),
Ачилов Б.Д. (ORCID 0009-0003-8137-7706)**

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ЖІНОК

У статті представлено результати емпіричного дослідження впливу стресогенних факторів на харчову поведінку жінок

Метою дослідження є вивчення впливу суб'єктивного сприйняття стресу на харчову поведінку жінок, а також аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та харчовою поведінкою.

Наукова новизна. Доведено, що існує тісний кореляційний взаємозв'язок між дією стресогенних факторів на виникнення емоційного напруження та дискомфорту (тривожність, роздратування, образа тощо), що стає причиною розладів харчової поведінки жінок.

В результаті проведеного дослідження було оцінено харчову поведінку учасниць та виявлені відхилення від норми. Досліджено суб'єктивне сприйняття стресу та проаналізований взаємозв'язок між харчовою поведінкою та суб'єктивним сприйняттям стресу. Були доведені взаємозв'язки між копінг-стратегіями, харчовою поведінкою та суб'єктивним сприйняттям стресу у жінок.

Висновки. Результати дослідження показали, що високий рівень емоціогенного типу харчової поведінки жінок тісно пов'язаний із частішим використанням копінг-стратегії уникнення. Жінки, які орієнтуються на позитивне переосмислення ситуації, здебільшого демонструють раціональний підхід до вирішення проблем і рідше вдаються до самозвинувачення. Хто дотримується суворих обмежень у харчуванні, мають вищу ймовірність розвитку порушень харчової поведінки та частіше переживають емоційне виснаження після впливу стресових факторів.

Ключові слова: харчова поведінка, стресогенні фактори, жінки, копінг-стратегії, психологічна дезадаптація, психосоматичні порушення.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується зростаючим рівнем психоемоційних навантажень, що неминуче позначається на різних аспектах життєдіяльності людини. Серед них особливе місце займає харчова поведінка, яка є не лише фізіологічною потребою, а й складною психосоматичною функцією. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), спостерігається глобальне зростання кількості людей із надмірною вагою. Водночас, розлади харчової поведінки визнані одними з найнебезпечніших психічних розладів, маючи найвищий рівень смертності серед усіх категорій. Це підкреслює їхній деструктивний вплив не лише на фізичне, а й на психологічне благополуччя, а також на загальну якість життя.

Сучасна наука має завдання не лише констатувати проблеми, а й знаходити ефективні шляхи їх вирішення. Одним із ключових напрямків є глибокий аналіз психологічних аспектів харчової поведінки в континуумі «норма – патологія». Це дозволяє не лише ідентифікувати девіантні патерни, але й розуміти їхні першопричини та розробляти цільові інтервенції.

Питання раціонального харчування та пов'язаної з ним поведінки набувають особливої важливості для жінок. Високий темп життя, повсякденні хронічні стреси, а в поточному українському контексті - триваюча війна, створюють безпрецедентний тиск. Ці фактори значно ускладнюють підтримання здорових харчових звичок, що нерідко призводить до численних психосоматичних порушень. Спостерігається зростання випадків ожиріння, булімії та анорексії. Ці розлади не лише є прямою загрозою фізичному здоров'ю, а й часто стають причиною психологічної та соціальної дезадаптації, суттєво знижуючи якість життя жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна психологія накопичила значний обсяг досліджень, присвячених різним аспектам харчової поведінки. Провідні українські науковці, такі як Абсалямова Л. М. [1], Бацилева О. В. [2], Бурлачук Л. Ф. [3], Маслюк А. М. [7] та Мойзріст О. М. [8], зробили вагомий внесок у вивчення цієї складної проблеми. Їхні роботи значною мірою сфокусовані на аналізі та психокорекції розладів харчової поведінки у жінок [1], а також на дослідженні впливу харчової поведінки жінок на загальний стан здоров'я [2, 6]. Окремі дослідники, зокрема Дудар Л. В. та Овдій М. О. [4], а також Швалб Ю. М. [5], детально вивчали особливості харчової поведінки та

режиму харчування у контексті розвитку надлишкової маси тіла у молодих осіб, підкреслюючи її роль в еколого-психологічному забезпеченні якості життя.

Важливо відзначити, що значна частина наукових розробок у цій галузі спрямована на доведення того, що розлади харчової поведінки не можна розглядати як ізольовані психологічні відхилення. Натомість, вони чинять комплексний вплив на функціонування різних систем організму, включаючи серцево-судинну, травну, нервову та ендокринну системи. Це підкреслює необхідність міждисциплінарного підходу до їхнього вивчення та корекції.

Незважаючи на значні наукові розробки, актуальним залишається питання дослідження впливу стресогенних факторів на харчову поведінку жінок, що і зумовило проведення нашого дослідження.

Метою статті є вивчення впливу суб'єктивного сприйняття стресу на харчову поведінку жінок, а також аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та харчовою поведінкою.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У рамках емпіричного дослідження було обстежено вибірку жінок віком від 20 до 50 років, відібраних випадковим способом. Критеріями включення до вибірки була відсутність хронічних соматичних захворювань та раніше діагностованих клінічних розладів харчової поведінки. Для об'єктивної оцінки особливостей харчової поведінки були використані дві стандартизовані методики: Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) та Тест ставлення до прийому їжі (ЕАТ-26). Аналіз отриманих результатів (рис. 1) показує, що всі показники за шкалами DEBQ у досліджуваній вибірці жінок перевищують нормативні значення.

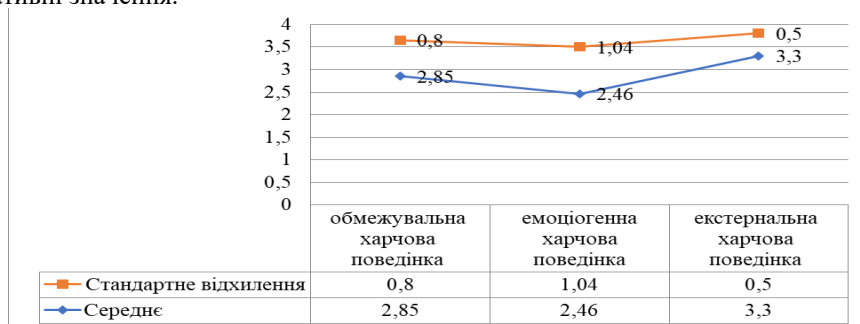


Рис. 1 Середні значення показників розладів харчової поведінки за методикою DEBQ

Найбільш виражені показники спостерігаються за шкалою «емоційної харчової поведінки» ($M=2,46$ при нормі 1,8), що свідчить про схильність жінок до споживання їжі у відповідь на емоційний дискомфорт. Крім того, виявлено значні порушення харчової поведінки за «обмежувальним» типом ($M=2,85$ при нормі 2,4). Це вказує на тенденцію до надмірного харчового самообмеження та схильність до суворих дієт, що часто супроводжується подальшими епізодами переїдання. Шкала «екстернальної харчової поведінки» також демонструє перевищення нормативних показників ($M=3,3$ при нормі 2,7), що свідчить про чутливість до зовнішніх стимулів (запах їжі, реклама, наявність їжі в полі зору тощо) як тригерів для прийому їжі.

З метою вивчення ставлення жінок до стресових ситуацій та аналізу впливу стресу на їхню поведінку було проведено анкетування. Анкета включала 4 питання з множинним вибором та 2 відкритих питання, де респондентки надавали характеристику власних почуттів, дій, думок та наслідків стресогенних факторів на конкретних прикладах.

Перша частина опитування дозволила проаналізувати загальне розуміння стресу, включаючи особливості емоційної, поведінкової сфер та фізіологічні прояви. Згідно з отриманими даними, тривога та страх є найчастішими емоційними проявами в стресових ситуаціях (рис. 2).



Рис. 2. Розподіл відповідей на запитання анкети, що стосується загального ставлення опитаних до стресу

Результати відповіді на питання: «Яким чином стрес впливає на Ваше життя та самопочуття?» предствлені на рис. 3.

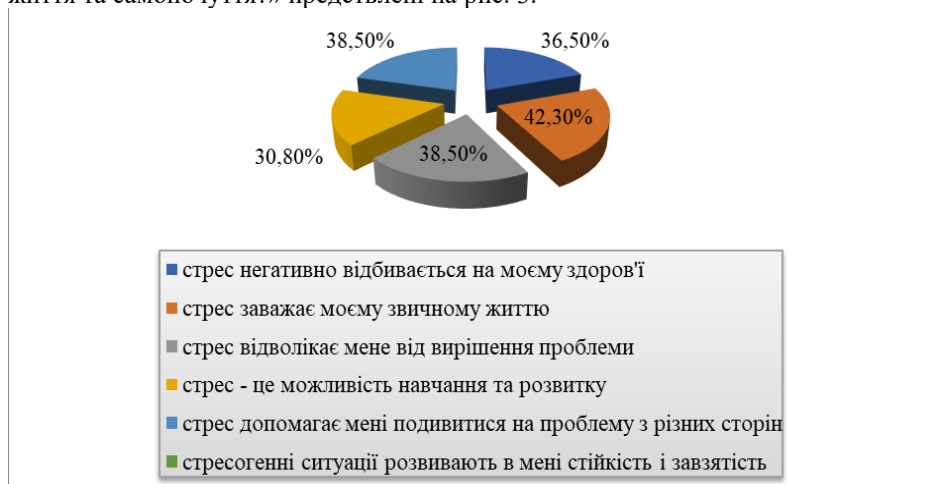


Рис. 3. Розподіл відповідей респондентів на питання анкети, що стосується загального ставлення до стресу.

Наступне питання анкети було присвячене оцінці впливу стресових факторів – «Як Ви можете охарактеризувати наслідки пережитих стресових ситуацій для себе?».

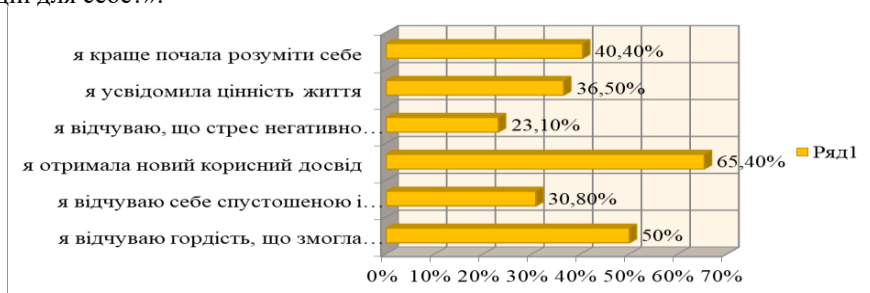


Рис. 4. Розподіл відповідей респондентів на питання анкети, що стосується оцінок наслідків стресу

Отримані дані свідчать, що наслідки стресу можуть бути позитивні та негативні. Цікаво, що жінки, які схильні шукати позитивні зміни у наслідку переживання стресу, здебільшого обирають конструктивніші реакції.

Відкрите питання анкети: «Чи можете Ви відзначити будь-які зміни харчової поведінки під час стресової ситуації? Якщо так, то виберіть відповідні твердження» дозволило отримати детальні дані про специфіку змін харчових звичок (рис. 5).



Рис. 5. Розподіл відповідей респондентів на відкрите запитання анкети «Чи можете Ви відзначити будь-які зміни харчової поведінки під час стресової ситуації?»

За результатами опитування, всі без винятку жінки з представленої вибірки зафіксували зміни у власних харчових звичках під час стресових станів. Найбільша частка жінок (48,1%) засвідчила підвищену тягу до солодкого в період стресу. При цьому 46,2% відзначили зниження апетиту, тоді як підвищення апетиту спостерігалось лише у 26,9% респонденток. Цікаво, що однакова кількість опитуваних (21,2%) відчувала потребу постійно щось їсти під час стресу, їли без розбору та переїдали, або ж повністю відмовлялись від їжі. Це підкреслює диференційовані, але завжди наявні зміни у харчовій поведінці у відповідь на стрес.

Для ідентифікації копінг-механізмів, що відображають способи подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності, респонденткам було

запропоновано пройти опитувальник «Способи опанувальної поведінки» Лазаруса. Середні показники та стандартні відхилення представлені на рис. 6.

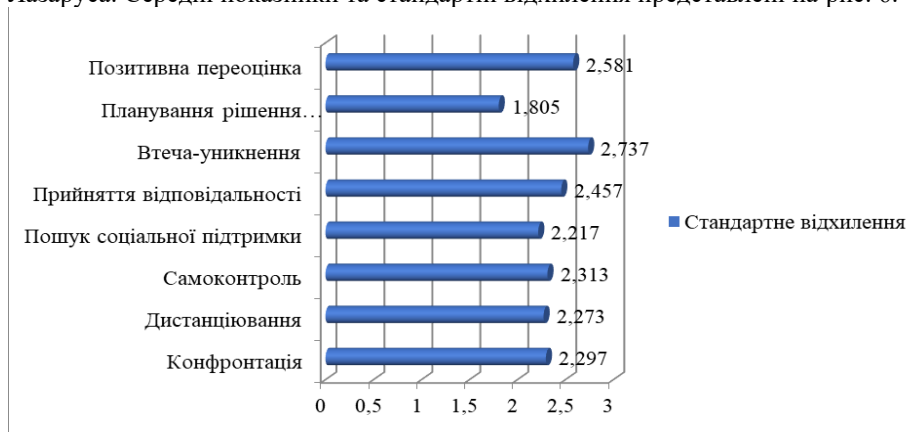


Рис. 6. Стандартне відхилення показників за шкалами методики «Способи опанувальної поведінки» Лазаруса

Згідно з отриманими результатами, найвищий рівень напруженості спостерігається у копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» (70,60). Цей підхід передбачає свідоме подолання труднощів шляхом аналізу ситуації, планування дій з урахуванням реальних обставин, попереднього досвіду та доступних ресурсів. Така стратегія вважається адаптивною та сприяє конструктивному вирішенню проблем.

На другому та третьому місцях за показниками знаходяться шкали «пошук соціальної підтримки» (66,54) та «позитивна переоцінка» (64,52). Перша стратегія характеризується прагненням до взаємодії з оточенням, очікуванням підтримки, поради, співчуття. Друга — полягає в намаганні переосмислити стресову ситуацію з позитивного боку, розглядати її як поштовх до особистісного розвитку. Обидві стратегії відносяться до конструктивних механізмів подолання стресу.

Неконструктивні копінг-стратегії, такі як конфронтація та дистанціювання, мають помірні рівні вираженості - 52,48 та 53,13 відповідно. Однак, варто звернути увагу на стратегію «втеча-уникнення», яка має досить високий показник - 62,40. Це свідчить про схильність жінок із цієї вибірки до

заперечення наявності проблем, фантазування, ігнорування труднощів та уникнення відповідальності.

Під час проведення кореляційного аналізу з'ясувалося, що найвиразніший показник спостерігається за шкалою емоціогенного типу харчової поведінки (три позитивні та два негативні зв'язки високої статистичної значущості на рівні $p < 0,01$). Це означає, що чим більше у жінки виражений емоціогенний тип харчової поведінки, тим частіше вона вдається до стратегії уникнення, схильна до переїдання та має підвищену потребу в солодкому. При цьому виявлено негативний зв'язок між емоціогенною шкалою та стратегією позитивної переоцінки, а також між втечею-уникненням та зниженим апетитом у стресових ситуаціях. Це вказує на те, що жінки, схильні до емоційного переїдання, рідше використовують конструктивне переосмислення проблем, натомість надають перевагу уникненню труднощів.

Статистично значущі кореляції між показниками наведено на Рис. 7.

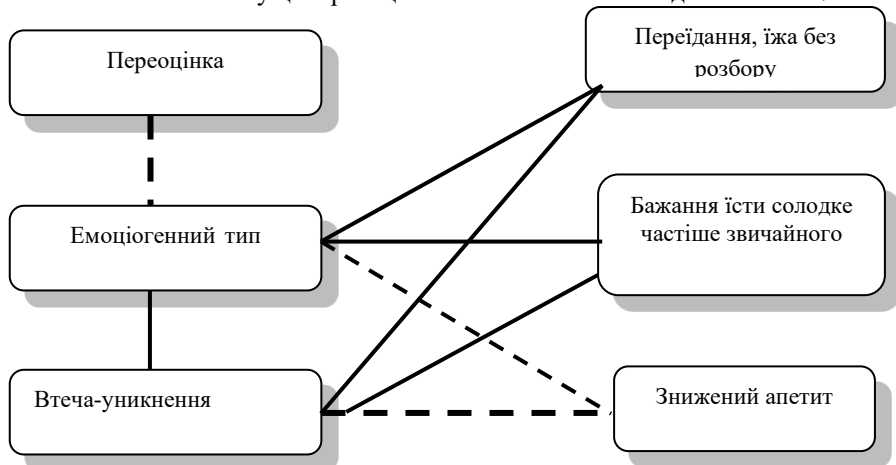


Рис. 7. Кореляційні взаємозв'язки показників за типами харчової поведінки та стратегіями опанувальної поведінки

Виявлені кореляційні зв'язки підкреслюють складний характер взаємодії між стресом, копінг-стратегіями та харчовою поведінкою у жінок. Особлива увага має бути приділена емоціогенному типу харчової поведінки, який тісно пов'язаний з неконструктивними стратегіями подолання стресу. Ці результати

мають важливе значення для розробки цільових психологічних інтервенцій, спрямованих на корекцію харчових порушень шляхом навчання жінок ефективнішим способам емоційної регуляції та подолання стресу.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження підтвердило значний вплив стресогенних факторів на харчову поведінку жінок, виявивши стійкі патерни порушень, зокрема емоціогенний, обмежувальний та екстернальний типи харчової поведінки, які перевищують нормативні показники. Всі без винятку учасниці дослідження зазначили зміни у своїх харчових звичках під час стресу, що найчастіше проявляючись у потязі до солодкого або зниженні апетиту.

Хоча жінки демонструють схильність до конструктивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, високий показник стратегії «втеча-уникнення» вказує на недостатньо адаптивні механізми подолання стресу.

Кореляційний аналіз чітко показав, що чим більше виражений емоціогенний тип харчової поведінки, тим частіше жінки вдаються до стратегії уникнення, схильні до переїдання, відчують підвищену потребу в солодкому та рідше використовують позитивне переосмислення ситуації.

Ці результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження цільових психологічних інтервенцій для жінок, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та корекцію нездорових патернів харчової поведінки, особливо в умовах тривалого стресу.

Література

1. Абсаямова Л. М. *Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція* : монографія. Харків : Стильна типографія, 2019. 393 с.
2. Бацилева О. В. Особливості харчової поведінки як складової здорового способу життя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 57–68.
3. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 1 (46). С. 53–66.
4. Дудар Л. В., Овдій М. О. Роль харчової поведінки та режиму харчування в розвитку надлишкової маси тіла в осіб молодого віку. *Сучасна гастроентерологія*. 2013. № 4 (72). С. 31–34.

5. Еколого-психологічне забезпечення якості життя : науково-методичні рекомендації / за заг. ред. Ю. М. Швалба. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 98 с.

6. Маруненко І. М., Тимчик О. В. *Медико-соціальні основи здоров'я*. Київ : Київськ. ун-тет ім. Бориса Грінченка, 2013. 317 с.

7. Маслюк А. М. Нервова анорексія як наслідок соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Кам'янець-Подільський, 2011. Вип. 11. С. 454–463.

8. Мойзріст О. М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 85–94.

9. Chao A. M., Jastreboff A. M., White M. A., Grilo C. M., Sinha R. Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *View issue TOC Volume 25, Issue 4*. 2017. P. 713–720. DOI: [10.1002/oby.21790](https://doi.org/10.1002/oby.21790)

10. Charmandari E., Tsigos C., Chrousos G. Endocrinology of the stress response 1. *Annu Rev Physiol.* 2005. Vol. 67. P. 259–284. DOI: [10.1146/annurev.physiol.67.040403.120816](https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.67.040403.120816)

References

1. Absaliyeva, L. M. (2019). *Kharchova povedinka zhinok: rozlady ta psykhokorektsiia* [Eating behavior of women: disorders and psychocorrection]: monohrafiia. Kharkiv: Stylna typohrafiia. (in Ukrainian)

2. Batsylieva, O. V. (2015). *Osoblyvosti kharchovoi povedinky yak skladovoi zdorovoho sposobu zhyttia suchasnoi molodi* [Features of eating behavior as a component of a healthy lifestyle of modern youth]. *Aktualni problemy psykhologii*: zb. nauk. prats In-tu psykhologii imeni H. S. Kostiuka, 7(38), 57–68. (in Ukrainian)

3. Burlachuk, L. F., & Shebanova, V. I. (2015). *Lokus kauzalnosti yak faktor transformatsii vnutrishnoi kartyny zhyttiediialnosti osobystosti z rozladamy kharchovoi povedinky* [Locus of causality as a factor in the transformation of the internal picture of life activity of an individual with eating disorders]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky: Zb. nauk. prats*, 1(46), 53–66. (in Ukrainian)

4. Dudar, L. V., & Ovdii, M. O. (2013). *Rol kharchovoi povedinky ta rezhymu kharchuvannia v rozvytku nadlyshkovoi masy tila v osib molodoho viku* [The role of eating behavior and diet in the development of overweight in young adults]. *Suchasna haastroenterolohiia*, 4(72), 31–34. (in Ukrainian)

5. Shvalb, Yu. M. (Ed.). (2013). Ekolooho-psykholohichne zabezpechennia yakosti zhyttia [Ecological and psychological support of quality of life]: naukovometodychni rekomendatsii. Kirovohrad: Imeks-LTD. (in Ukrainian)

6. Marunenko, I. M., & Tymchyk, O. V. (2013). Medyko-sotsialni osnovy zdorovia [Medico-social foundations of health]. Kyiv: Kyivsk. un-tet im. Borysa Hrinchenka. (in Ukrainian)

7. Masliuk, A. M. (2011). Nervova anoreksiia yak naslidok sotsializatsii osobystosti [Anorexia nervosa as a consequence of personality socialization]. Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats KPNU im. I. Ohiiienka, In-t psykholohii im. H.S.Kostiuka, 11, 454–463. (in Ukrainian)

8. Moizrist, O. M. (2009). Vydy porushen kharchovoi povedinky (teoretychnyi analiz literaturnykh dzherel) [Types of eating disorders (theoretical analysis of literary sources)]. Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats KPNU imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy, 6(2), 85–94. (in Ukrainian)

9. Chao, A. M., Jastreboff, A. M., White, M. A., Grilo, C. M., & Sinha, R. (2017). Stress, cortisol, and other appetite-related hormones: Prospective prediction of 6-month changes in food cravings and weight. *View issue TOC*, 25(4), 713–720. DOI: [10.1002/oby.21790](https://doi.org/10.1002/oby.21790)

10. Charmandari, E., Tsigos, C., & Chrousos, G. (2005). Endocrinology of the stress response 1. *Annu Rev Physiol*, 67, 259–284. DOI: [10.1146/annurev.physiol.67.040403.120816](https://doi.org/10.1146/annurev.physiol.67.040403.120816)

Chukurna O., Kucherenko N., Yatvetska H., Kokoriev O., Achilow B.
EMPIRICAL STUDY OF THE INFLUENCE OF STRESSOGENIC FACTORS ON THE EATING BEHAVIOR OF WOMEN

This article presents the results of an empirical study investigating the impact of stress-inducing factors on women's eating behavior.

The primary objective of this research was to examine the influence of subjectively perceived stress on women's eating patterns and to analyze the interrelationship between coping strategies and dietary habits.

Scientific novelty. The study empirically demonstrates a close correlational relationship between the exposure to stress-inducing factors and the emergence of emotional tension and discomfort (e.g., anxiety, irritation, resentment), which in turn precipitates eating disorders in women.

Methodology and Findings. The conducted research involved an assessment of participants' eating behavior, revealing significant deviations from normative patterns. The subjective perception of stress was investigated, and the interplay between eating behavior and this subjective stress perception was analyzed. Furthermore, significant interconnections were established among coping strategies, eating behavior, and women's subjective experience of stress.

Conclusions. The study's findings indicate that a high level of emotional eating in women is strongly associated with a more frequent reliance on avoidance coping strategies. Conversely, women who tend towards positive reappraisal of situations generally demonstrate a more rational approach to problem-solving and are less prone to self-blame. Those who adhere to strict dietary restrictions exhibit a higher probability of developing eating disorders and more frequently experience emotional exhaustion following exposure to stressors.

Key words: eating behavior, stress-inducing factors, women, coping strategies, psychological maladaptation, psychosomatic disorders.

Чукурна Олена Павлівна – доктор економічних наук, професор, декан факультету бізнесу та соціальних комунікацій, Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, м. Одеса;

Кучеренко Наталія Сергіївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія ім. В.Н. Каразіна»;

Ятвецька Ганн Володимирівна – кандидат соціологічних наук, доцент кафедри журналістики, соціальних комунікацій і ІТ-права, Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, м. Одеса;

Кокорєв Олексій Вікторович – доктор політологічних наук, доцент, завідувач кафедри журналістики, соціальних комунікацій і ІТ-права, Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, м. Одеса;

Ачилов Батир Джумадурдієвич – магістр з реабілітації та ерготерапії, здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня 053 Психологія, Одеській національний політехнічний університет.

Надходження статті: 24.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 10.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З ОСОБИСТІСНИМИ РЕСУРСАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Представлена стаття фокусується на дослідженні та науковому обґрунтуванні потенціалу арт-терапевтичних технік, зокрема техніки «Я-Електроприлад» у діагностиці та активації особистісних ресурсів особистості в умовах воєнного часу.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та систематизація особливостей застосування техніки «Я-Електроприлад» для дослідження та розвитку особистісних ресурсів.

Результати емпіричного дослідження показали, що жоден електроприлад не домінує абсолютно, що свідчить про різноманіття актуальних потреб вибірки. Зокрема, високий відсоток вибору фенів та стайлерів вказує на домінування ресурсів самопрезентації, естетики та емоційної регуляції. Значна частка виборів комп'ютерів та телефонів підкреслює цінність інтелектуальних, аналітичних та комунікативних ресурсів, що є критично важливими в умовах воєнного часу для отримання інформації, зв'язку та онлайн-діяльності. Вибір павербанків та генераторів свідчить про важливість ресурсів підтримки, автономії та стійкості, а холодильника – про цінність стабільності та збереження ресурсів.

На основі аналізу були виділені та деталізовані типології особистостей за обраними електроприладами, кожна з яких асоційована з певним набором домінуючих особистісних ресурсів, а саме «Освітлювачі», «Зберігачі», «Комунікатори», «Трансформатори», «Прогресори»; «Трансформатори Образу»; «Багатофункціональні організатори», «Джерела енергії», «Швидкі активатори».

Кожен обраний електроприлад є метафоричним відображенням внутрішнього ресурсного потенціалу особистості, що допомагає у розробці диференційованих стратегій психологічної підтримки та втручань у кризових ситуаціях.

Ключові слова: ресурс, особистісний ресурс, ресурсний стан, ресурсний потенціал, емоційні ресурси, соціальні ресурси, інтелектуальні ресурси, адаптивні ресурси, арт-терапія.

Постановка проблеми. Перманентні соціально-психологічні виклики, зумовлені тривалою військовою агресією та її руйнівними наслідками для психічного здоров'я українського суспільства спричиняють безпрецедентний рівень стресу, травматизації, втрат та невизначеності, що суттєво виснажує особистісні ресурси індивіда. За таких умов зростає критична потреба у розробці та імплементації ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих не лише на усунення симптомів посттравматичних розладів, а й на відновлення внутрішнього потенціалу особистості.

Арт-терапія як напрямок, що базується на використанні творчого самовираження, надає унікальні можливості для безпечної та екологічної переробки травматичного досвіду, мінімізуючи ретравматизацію та сприяючи доступу до глибинних рівнів психіки. Вона дозволяє сублимувати деструктивні емоції, символічно відреагувати на переживання та знайти опору у власних силах.

У контексті війни, коли вербалізація болю може бути ускладненою або заблокованою, невербальні арт-терапевтичні техніки стають особливо цінним інструментом для розкриття внутрішніх резервів та підвищення психологічної стійкості. Використання арт-терапевтичних технік дозволяє деталізувати механізми активації особистісних ресурсів та розширити практичний інструментарій психологічної допомоги в умовах війни.

Методологія дослідження. Для дослідження рівня та особливостей прояву особистісних ресурсів використано арттерапевтичну техніку «Я-електроприлад». Суть цієї техніки полягає у зображенні на аркуші паперу за допомогою олівців, фарб електроприладу, що максимально відображає особистість досліджуваного. Автор малюнка обов'язково дає назву цьому приладу та детальну інструкцію з його експлуатації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Концепція **особистісних ресурсів** посідає особливе місце у кризовій психології та персонології, особливо у контексті стресостійкості, адаптації та резильєнтності особистості. Етимологічно термін «ресурс» має глибоке коріння: від грецького "πληγή" (джерело) до латинського «resurgere» (знову виникати) та французького

«resource» (відновлюватися), що вже вказує на його динамічну та відновлювальну природу.

У слов'янських мовах також простежуються відтінки цього терміну, що відображаються через трактуванні слів «вхід», «вихід» та «сутність» і підкреслюють фундаментальне значення ресурсу як джерела підтримки та відновлення.

У психологічній науці особистісні ресурси інтерпретуються як сукупність внутрішніх та зовнішніх засобів, що допомагають індивіду успішно функціонувати, долати виклики та досягати поставлених цілей. Дослідження різних наукових шкіл пропонують власні класифікації та акценти на певних видах ресурсів.

Даценко О. вважає, що психологічні ресурси особистості складноструктурованою, метарівневою, полімодальною та інтегрованою якістю психіки людини, що забезпечує результативність різних актів життєтворчості, серед яких (діяльність, адаптація, самореалізація тощо. (Даценко, 2020)

Так, психоаналітик Е. Фромм пояснює ресурси особистості як те, що допомагає зберігати душевну рівновагу у складних обставинах. Він виокремлював надію як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим, раціональну віру як переконаність у наявності можливостей подолання, та мужність як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру. Саме наявність таких емоційно-когнітивних ресурсів є критично важливою для психологічного виживання. (Fromm, 1968)

М. Селігман вважає ресурсами сили характеру, що дають змогу реалізовувати чесноти, до яких він відносить мудрість і знання, любов і гуманізм, мужність, справедливість, помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль), духовність, або трансцендентність (почуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надія, релігійність). (Seligman, 2004)

С. Хобфолл вважає під ресурсами – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) (Hobfoll, 1993). Важливою є його ідея ресурсності як співвідношення внутрішніх, соціальних, матеріальних втрат та набуттів, що дозволяє оцінити загальний баланс ресурсного стану індивіда.

Як зазначає Р. Лазарус, внутрішні ресурси є когнітивно-феноменологічні здатності людини (здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні

тенденції), що у співвідношенні з характеристиками «зовнішніх» вимог зумовлюють тип стресової реакції індивідаю (Lazarus, 1996)

У своїх наукових розвідках О. Рязанцева та І. Бринза наголошують на наявності важливих екзистенційних ресурсах особистості, серед яких виокремлюють ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс самотрансценденції, ресурс прийняття та ресурс віри (Рязанцева, Бринза, 2010).

О. Федчук вважає, що у дорослому віці важливим ресурсом у формуванні копінг-стратегій є можливість усвідомлення своєї психологічної реальності, її прийняття, розуміння своїх можливостей чи обмежень у різних життєвих сферах (Федчук, 2023).

Щодо трактування психологічної ресурсності О. Штепою у своєму опитувальнику вона окреслює 15 шкал, які відображають особистісні ресурси та вміння ними керувати: Упевненість у собі, Доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння використовувати власні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності (Штепа, 2018).

Узагальнюючи різні психологічні підходи акцентуємо на багатоаспектності їхніх вимірів: когнітивних, емоційних, вольових, соціальних та навіть екзистенційних. Ці ресурси формують основу психологічної стійкості, дозволяючи індивіду не лише виживати в умовах тиску, а й розвиватися, трансформуючи негативний досвід у джерело зростання. Розуміння їх сутності та видів є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки особистості в складних та кризових життєвих ситуаціях.

Метою статті є наукове обґрунтування та систематизація особливостей використання арттерапевтичних технік, зокрема техніки «Я-електроприлад» для дослідження та активації особистісних ресурсів в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу дослідження і результатів дослідження. З метою вивчення особливостей особистісних ресурсів нами було використана техніка «Я-електроприлад». Алгоритм проведення цієї техніки полягає у роботі з малюнком електроприладу, з яким себе асоціює досліджуваний. Він повинен визначити 10 правил дозволеного використання приладу (його функціональні можливості) та 10 правил забороненого використання (обмеження та «червоні лінії»). Також досліджуваний повинні придумати лаконічний та привабливий рекламний слоган цього електроприладу та зазначити його вартість.

Після виконання завдань досліджуваний дає відповіді на запитання рефлексивного аналізу:

- Яка користь від цього електроприладу?
- Наскільки часто є необхідність його використовувати?
- Наскільки складний він у використанні?
- У якому стані він перебуває зараз?
- Де він знаходиться в просторі (на вітрині, на видному місці, прихований у шафі)?
- Яке його функціональне призначення?

Участь у дослідженні взяли 85 осіб, віком від 25 до 55 років, що перебувають в Україні. Усі учасники дослідження є представниками професій «людина-людина». Серед досліджуваних 30 чоловіків та 55 жінок.

Аналізуючи та інтерпретуючи результати техніки «Я-електроприлад» нами було визначено особливості самосприйняття, ідентифікація актуальних переживань досліджуваних, особистісні межі та потенційні потреби представників вибірки

Для розуміння системи особистісних ресурсів нами було акцентовано на таких особливостях електроприладу :

- Тип приладу (його функціональне призначення (індивідуальне чи колективне використання), частота застосування (щоденно чи епізодично).
- Механізм функціонування (способи «заряджання» та «розряджання» (поповнення та витрата енергії/ресурсів).
- Просторове розміщення (символіка прихованості чи відкритості).

Результати аналізу електроприладів демонструють наступну частоту їх виборів серед досліджуваних (рис. 1).

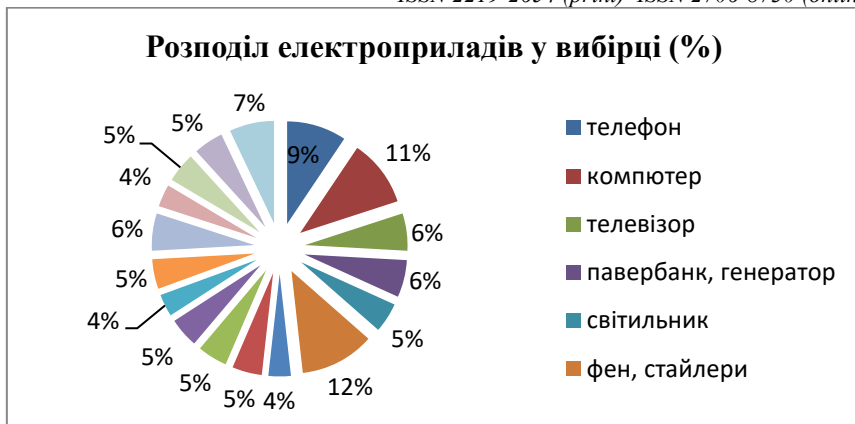


Рис. 1. Розподіл електроприладів у вибірці

Як бачимо з рис. 1. жоден із електроприладів не домінує абсолютно, що може свідчити про відсутність єдиної, універсальної потреби. Однак є певні групи приладів, що мають дещо вищий відсоток у порівнянні з іншими.

Так, лідером вибірки виявилися фени та стайлери (12%). Високий відсоток їх вибору може відображати потребу в контролі над тим, як людина виглядає та сприймається, що особливо важливо в умовах стресу, коли зовнішній вигляд може бути одним з небагатьох елементів, які можна контролювати. Також це може свідчити про прагнення до оновлення та догляду за собою як способу підтримання психологічного благополуччя.

Високий відсоток вибору комп'ютера (11%) та телефону (9%) вказує на високу цінність інтелектуальних ресурсів, аналітичного мислення, здатності до обробки інформації, а також комунікації та соціальної взаємодії. Сучасний контекст (час війни) може посилювати потребу в отриманні та обробці інформації, підтримці зв'язку з близькими, роботі та навчанні онлайн. Це підкреслює важливість когнітивних та комунікативних ресурсів для адаптації та функціонування в умовах невизначеності.

Також на середньому рівні спостерігаємо вибір телевізора, що також відображає потребу в інформації, розвагах або ж відволіканні від зовнішніх подразників. Також варто підкреслити, що вибір павербанків та генераторів символізує актуальність ресурсів підтримки, автономії, стійкості та здатності

функціонувати в умовах нестабільності, що особливо актуально для воєнного часу. Тенденція вибору таких електроприладів, як холодильник (7%) свідчить про цінність стабільності, надійності та здатності зберігати ресурси.

Для більше детального розуміння специфіки прояву та рівня ресурсів у досліджуваних виокремимо типології особистостей відповідно до обраних ними електроприладів та подамо їх психологічну характеристику.

Таблиця 1

Типологія особистостей за технікою «Я-електроприлад»

№	Тип особистості	Обраний електроприлад	Ключові собістісні ресурси (ключові характеристики)
1	Освітлювачі	Лампа / Світильник	Інтелектуальна ясність, оптимізм, позитив, внутрішня мудрість, творчість, вміння створювати затишок, бути джерелом знань.
2	Зберігачі	Холодильник	Стабільність, надійність, ощадливість, завбачливість, самоконтроль, турбота про інших, вміння підтримувати порядок.
3	Комунікатори	Телевізор, телефон	Комунікабельність, адаптивність, емоційний вплив, різноманіття інтересів, здатність до розваги та передачі інформації.
4	Трансформатори	Електропила, дрель	Воля, рішучість, здатність до кардинальних змін, цілеспрямованість, самозахист, енергія та сила для дій.
5	Прогресори	Електромобіль	Інноваційність, саморозвиток, енергоефективність, екологічна свідомість, автономність, орієнтація на майбутнє.
6	Трансформатори образу	Фен / Стайлери	Вплив на зовнішній вигляд, естетика, самопрезентація, швидкі зміни, адаптивність, прагнення подобатися, емоційна регуляція

7	Багатофункціональні організатори	Кухонний комбайн, мультипіч	Ефективність, універсальність, багатозадачність, організаційні навички, практичність, висока працездатність, творчість ("змішувати і перетворювати").
8	Очищувачі	Порохотяг	Прагнення до порядку, оновлення, звільнення від зайвого, самодисципліна, здатність «фільтрувати» негатив, відновлення внутрішнього та зовнішнього простору.
9	Джерела енергії	Павербанк, генератор	Здатність підтримувати, поповнювати ресурси (власні та інших), самодостатність, мобільність, готовність «зарядити» інших.
10	Генератори стабільності	Генератор	Автономія, стійкість, витривалість у кризових ситуаціях, лідерські якості, здатність забезпечувати життєдіяльність, високий запас внутрішньої сили.
11	Швидкі активатори	Електрочайник	Оперативність, швидкість реакції, створення комфорту та тепла, цілеспрямованість, здатність швидко «закипати» та віддавати енергію, турбота про інших.
12	Аналітики та комунікатори	Комп'ютер / Телефон	Високі інтелектуальні, аналітичні, системні ресурси, вміння обробляти інформацію, логічне мислення, планування, комунікабельність, адаптивність («оновлення»).

Вибір певного електроприладу в арт-терапевтичній техніці «Я-електроприлад» може бути інтерпретований через призму провідних наукових концепцій особистісних ресурсів.

Так, особистості, що обирають освітлювачі демонструють ресурси, які корелюють з концепцією творчості, мудрості, стабільності, позитивного налаштування та оптимізму. Цей вибір відображає прагнення до ясності мислення, здатності знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях та виступати джерелом внутрішнього «світла» для себе та інших, що узгоджується із визначенням ресурсів як умов для повноцінної реалізації потенціалу.

Типи «Зберігачі» характеризуються ресурсами цінності стабільності, надійності та самоконтролю, що відображено у низці наукових теорій підкреслює цінність збереження внутрішнього порядку і прийняття реальності як ресурс.

Представники типу «Комунікатор» у системі особистісних якостей мають виражену адаптивність, життєтворчість, соціальний інтелект та прагнення до соціальних зв'язків та взаємодії. Їхні ресурси проявляються у здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими, обробляти та передавати інформацію, а також швидко пристосовуватися до змінних умов, що підкреслює їхню орієнтацію на зовнішній світ та соціальну активність. Це відповідає широкому розумінню ресурсів як внутрішніх та зовнішніх засобів для успішного функціонування.

Особи, що ідентифікують себе з електропилою та дреллю проявляють свою ресурсність у наполегливості та здатності до створення нового.

«Прогресори», особи, що обирають електромобілі черпають свій особистісний ресурс у інноваційність, саморозвитку та автономності, що перегукується із науковими ідеями, де ресерсність проявляється через екзистенційні аспекти (творчість, самотрансценденція, свобода, відповідальність).

Ті особи, хто обирають фен або стайлери, виявляють ресурси адаптивності та емоційної регуляції, прагнуть контролювати зовнішній вигляд може бути способом прийняття психологічної реальності. Можна припустити, що в них є домінуючими естетичні ресурси, що полягають у здатності бачити та створювати красу, турбуватися про зовнішній вигляд та імідж; емоційні ресурси як можливість «підсушити» сльози, «розвіяти» негативні емоції або, навпаки, «надати форми» почуттям; ресурси впливу, які проявляються у здатності швидко змінювати ситуацію, надавати їй бажаного вигляду, бути активним учасником трансформаційних процесів, а також соціальні ресурси як прагнення подобатися, привертати увагу, бути помітним.

Особи, багатofункціональні організатори (кухонний комбайн, мультипіч) відображає ефективність, універсальність та багатозадачність особистості і вказує на результативність діяльності та життєтворчість. Акцент на

творчість та самореалізацію у представників цього типу є їхнім особистісним ресурсом. Для них властива висока працездатність, здатність «переробляти» великі обсяги інформації чи завдань, вміння обходитися власними силами, виконуючи широкий спектр функцій.

Важливо зазначити, що особи, що обирають павербанки та генератори володіють значним запасом ресурсів: вони демонструються стійкість, автономність, опірність, здатність протистояти впливам, залишатися витривалими та непохитними. Вони володіють навичками поповнення та відновлення власних особистісних ресурсів.

Велика кількість осіб, що обирали комп'ютер і телефон характеризуються інтелектуальними та аналітичними ресурсами. Ці прилади символізують високу потребу в обробці інформації, логічному мисленні, плануванні та комунікації. Ці особи вміють адекватно оцінювати вимоги середовища та мобілізувати відповідні внутрішні резерви для адаптації. Їхній вибір підкреслює роль інтелектуальних ресурсів у сучасному світі, де інформація та зв'язок є ключовими для виживання та ефективного функціонування.

Висновки. Арт-терапевтична техніка «Я-електроприлад» дозволила дослідити індивідуальні особливості особистісних ресурсів та їхню структуру в умовах психологічної напруги, зокрема воєнного часу. Вибір конкретного електроприладу досліджуваними відображає актуальні адаптивні стратегії, домінуючі потреби та ресурсний потенціал особистості, що дозволяє ідентифікувати як сильні сторони, так і зони дефіциту ресурсів.

Через метафоричний образ електроприладу та його функціональні характеристики (інструкція, дозволи/заборони, розташування) досліджуваний проектує своє самосприйняття, механізми саморегуляції, межі та потенційні шляхи поповнення енергії. Аналіз отриманих даних уможливило створення типології особистісних ресурсів, яка дозволяє глибше зрозуміти адаптивний потенціал індивіда та його здатності до самореалізації в складних життєвих ситуаціях.

Виявлений розподіл вибору електроприладів у вибірці підтверджує багатогранність актуальних потреб та ресурсів сучасного індивіда. Домінуючі позиції фенів, стайлерів, комп'ютерів та телефонів свідчать про підвищену цінність ресурсів самопрезентації, адаптивності, інтелектуальної діяльності та комунікації в умовах невизначеності. Це вказує на прагнення особистості до контролю над власним образом, ефективної взаємодії із зовнішнім світом та підтримання зв'язків.

Інтерпретація кожного обраного приладу через призму наукових теорій ресурсів підтверджує багатоаспектність та інтегрований характер особистісних ресурсів, що охоплюють когнітивні, емоційні, вольові, соціальні та екзистенційні виміри. Типи «Зберігачів» та «Трансформатори» наголошують на потребі в опорі та здатності витримувати тиск, тоді як «Прогресори» та «Багатофункціональні організатори» відображають потенціал до саморозвитку та ефективності.

Розуміння специфіки ресурсного потенціалу особистості, що демонструє дана техніка, дозволила точніше діагностувати актуальний стан та спрямовувати зусилля на активацію необхідних внутрішніх сил особистості в кризових умовах.

Література

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 31. (70) № 4. 2020 С. 22-27. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
2. Підлипна Л. Техніка «Я-Електроприлад». URL: <https://pidlypna.com/artmaterial2>
3. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010.Т. 7. Вип. 23. С. 201-209.
4. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 1. 2023 С.101-110. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6570/1/Fedchuk%2013.pdf> DOI: [10.32782/2311-8458/2023-1-13](https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-13)
5. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33
6. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology // *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. P. 128–148. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5)Digital Object Identifier (DOI)
7. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1996
8. Peterson C., & Seligman M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association.

9. Fromm E. (1968). *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. Harper & Row.

References

1. Datsenko O. A. (2020). Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of the individual as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*. Tom 31. (70) № 4. S. 22-27. [in Ukrainian] DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>

2. Pidlypna L. Tekhnika «Elektroprylad» [Technique «I-Electric Device»]. URL: <https://pidlypna.com/artmaterial2> [in Ukrainian]

3. Riazantseva O. Yu., Brynza I. V. (2010) Do problemy diahnostyky ekzystentsialnykh resursiv osobystosti. [Before the problem of diagnosing existential resources of particularity]. *Aktualni problemy psykholohii. Zb. nauk. prats Zhytomyr*, T. 7. Vyp. 23. S. 201-209. [in Ukrainian]

4. Fedchuk O. V. (2023). Aktyvizatsiia osobystisnykh resursiv u skladnykh psykholoho-vikovykh zhyttievnykh sytuatsiiah [Activation of special resources in complex psychological and life situations.] *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna*. Vypusk 1. S.101-110. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6570/1/Fedchuk%2013.pdf> [in Ukrainian]

5. Shtepa O. (2019). Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoï metodyky [Questionnaire of psychological resourcefulness of the individual: results of development and testing of the author's methodology]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2018. Vyp. 39.S. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 [in Ukrainian] DOI:[10.32782/2311-8458/2023-1-13](https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-13)

6. Hobfoll S. E., Lilly R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology . *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. P. 128–148. [in English] [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5)**Digital Object Identifier (DOI)**

7. Lazarus R. S. (1996). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw Hill, 1996. [in English]

8. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association. [in English]

9. Fromm E. (1968). *The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*. Harper & Row. [in English]

Kalka N. M., Matvyeyev V.N.

FEATURES OF THE USE OF ART THERAPEUTIC TECHNIQUES IN WORKING WITH PERSONAL RESOURCES DURING WAR

The presented article focuses on the study and scientific substantiation of the potential of art therapeutic techniques, in particular the «I-Electric Device» technique in the diagnosis and activation of personal resources in wartime conditions.

The purpose of the study was the scientific substantiation and systematization of the features of the use of the «I-Electric Device» technique for the study and activation of personal resources. The results of the empirical study showed that no electrical device dominates absolutely, which indicates the diversity of the actual needs of the sample. In particular, the high percentage of choosing hair dryers and stylers indicates the relevance of the resources of self-presentation, aesthetics and emotional regulation. A significant proportion of the choices of computers and phones emphasize the value of intellectual, analytical and communicative resources, which are critically important in wartime conditions for obtaining information, communication and online activities. The choice of power banks and generators indicates the relevance of support resources, autonomy and resilience, and the refrigerator - the value of stability and conservation of resources. Based on the analysis, typologies of personalities were identified and detailed according to the selected electrical appliances, each of which is associated with a certain set of dominant personal resources, namely «Illuminators», «Savers», «Communicators», «Transformers», «Progressors», «Image Transformers», «Multifunctional organizers», «Energy sources», «Fast activators». Each selected electrical appliance is a metaphorical reflection of the internal resource potential of the individual. This understanding has important practical significance for the development of differentiated strategies of psychological support and interventions in crisis situations.

Key words: *resource, personal resource, resource state, resource potential, emotional resources, social resources, intellectual resources, adaptive resources, art therapy.*

Калька Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ;

Матвєєв Вілен Набільєвич – заступник директора ТОВ «Юридична компанія «Віва» (м. Київ).

Надходження статті: 25.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 10.07.2025

Оприлюднення статті: 10.07.2025

**Завацька Н.Є. (ORCID 0000-0001-8148-0998),
Завацький Ю.А. (ORCID 0000-0003-1860-9503),
Федорова О.В. (ORCID 0000-0002-8254-7629),
Олійник Д.І. (ORCID 0009-0003-7055-2249),
Стригуновський С.О. (ORCID 0009-0008-0444-0309),
Федоров А.Ю. (ORCID 0000-0002-5942-5906),
Добровольська Н.А. (ORCID 0000-0002-8786-4316)**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ТА ЇХ ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНИХ КРИЗ

У статті розкрито соціально-психологічні особливості розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійна самореалізація в умовах професійних криз. Виявлено соціально-психологічні критерії та детермінанти розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз. Встановлено, що розвиток професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійна самореалізація є формою прояву такої системної організації суб'єкта соціального розвитку, яка відображає його готовність і здатність до найбільш повної соціальної самореалізації у конкретних соціокультурних умовах (з урахуванням просторово-часового та змістовного характеру змін, що відбуваються в них, зокрема в період криз). Критеріями сформованості такої системи є як ступінь інтегрованості її елементів, так і рівень розвитку соціально-психологічних якостей, найбільш актуальних для процесу розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз. Провідним компонентом психологічного змісту розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз виступає процес соціального пізнання, як конструювання образу соціальної реальності і себе, як частини цієї реальності. Інтегральним психологічним критерієм розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз виступає

ступінь її суб'єктності у соціальному пізнанні, яка проявляється в її готовності і здатності до суб'єктної реалізації процесу соціального пізнання (тобто до індивідуального конструювання і реконструювання образу соціального світу, адекватного соціальній реальності) і, на основі цього, до вільного і відповідального вибору стратегій соціальної поведінки. Провідною у системі психологічних детермінант суб'єктності, як якісної характеристики особистості, що реалізує процес розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації, виступає така її інтегральна здатність, як здатність до самоуправління, рівень розвитку якої одночасно обумовлює і проявляється у характері індивідуального шляху розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз.

Ключові слова: *фахівці соціономічного профілю, професійні кризи, професіоналізм, розвиток професіоналізму, самореалізація фахівців, соціальна мобільність.*

Постановка проблеми. Зміна і перебудова провідної діяльності, коли з 14-16-ти років людина вступає у навчально-професійну, а потім – у професійну діяльність, в житті суб'єкта настає епоха професійних криз чи криз професійного розвитку.

Всі професійно обумовлені кризи вважають критичними подіями і визначає їх як поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями [1; 4; 6].

Професійні кризи – це різкі зміни вектору професійного розвитку особистості.

У концепції криз виділені три групи професійно обумовлених критичних подій: нормативні; ненормативні; екстраординарні.

Нормативні кризи обумовлені, як правило, логікою професійного становлення. До них можна віднести: кризу оптації, тобто становлення професійної ідентичності через вибір професійного шляху і прийняття рішення про слідування йому; кризу адаптації як початок працевлаштування; кризу «віддалення від справ» та ін.

Ненормативні кризи характеризуються випадковими обставинами. За змістом вони можуть бути ідентичними нормативним кризам, але протікають більш гостро і пов'язані з перебудовою смислових структур, мотивації,

професійної ідентичності. До таких криз можна, наприклад, віднести кризу повторної оцінки, пов'язану з необхідністю зміни професії або її предметного аспекту, що виникла за життєвими обставинами [2; 5].

Екстраординарні кризи розглядають як наднормативні. Вони відбуваються внаслідок життєвих, професійних подій, що викликали у суб'єкта значні емоційно-вольові зусилля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи професійно-біографічні кризи, пережиті лікарями, вчені показують, що екстраординарні кризи супроводжують цю складну і відповідальну професійну діяльність, детермінуючи дезадаптаційні явища і структуруючи діяльнiсну групу у системі факторів ризику розвитку професійного вигорання [3].

Критичні події можуть мати дві модальності: позитивну і негативну. Події позитивної модальності називають епічними, а негативної – інцидентами [4].

Переживання критичної події вимагає від особистості вольового зосередження, готовності до вчинку. Зміст вчинку у значній мірі обумовлюється системою особистісних смислів і цінностей людини. Професійні кризи нетривалі за часом і, як правило, протікають без яскраво виражених змін у професійній поведінці. Проте, відбувається перебудова смислових структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція і ревізія соціально-професійної позиції. Все це у сукупності готує зміну способів виконання діяльності, зміни ставлення до предмету і об'єкту діяльності.

Серед чинників, що детермінують кризи професійного розвитку можна назвати поступові якісні зміни способів виконання діяльності. Так, на стадії первинної професіоналізації (у процесі отримання професійної освіти) настає момент, коли подальше формування професіоналізму неможливе без корінної ломки сформованої нормативно схвалюваної діяльності. Суб'єкт має проявити наднормативну активність, щоб вийти на наступний рівень професіоналізму.

Грунтуючись на такому розумінні наднормативної професійної кризи, вчені показали психологічні прояви кризи професійного вибору, так звану «кризу третього курсу» [3]. Студент вузу після закінчення третього курсу навчання все більш активно стикається з реаліями практичної реалізації професійних навичок. У його професійній самосвідомості, що формується, відбувається криза ревізії зробленого вибору. На прикладі підготовки майбутнього лікаря вчені показують, що «криза третього курсу» обумовлена інтенсивним переходом у навчально-

освітню діяльність від модулів загально-професійних дисциплін до модулів спеціальних предметів, що супроводжується активною включеністю студента у професійну практику.

Аналогічний процес супроводжує навчально-професійну діяльність на інших напрямках вищої професійної освіти. Перед майбутнім фахівцем постає питання життєвої важливості: про правильність зробленого вибору; про можливості професійної самореалізації у просторі обраної діяльності і сегментації ринку праці та ін. Ця криза долається зміною навчальної мотивації на соціально-професійну.

Мета статті – розкрити соціально-психологічні особливості розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійна самореалізація в умовах професійних криз.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У системі професійних криз окремо виділяються кризи професійної кар'єри. Це кризи, що відбуваються у ситуаціях, коли сформована професійна самосвідомість підказує альтернативні сценарії подальшої кар'єри. До числа таких криз відносять кризу вступу на посаду, коли зрілий фахівець, який досяг рівень майстра у професіоналізмі, приймає рішення про зміну предмету діяльності. Як приклад переживання такої кризи і особистісних компонентів, що його визначають, вчені аналізують перехід фахівця від безпосередньо діяльності за фахом до управлінської діяльності.

Таким чином, кризи професійно-особистісної самореалізації мають екзистенційну етіологію, а їх подолання може йти через зміну індивідуальної парадигми цінностей і мотиваційно-потребнісної сфери як ядра особистості.

Можна розглядати професійні кризи як переломні події, оскільки їх переживання обумовлює необхідність перебудови укладу життя, який склався до цього періоду, її ціннісно-сміслових регуляторів, перевизначення системи життєвих перспектив, що задають стратегії життєздійснення.

Окремим предметом аналізу слід виокремити психологічні особливості ставлення до часу у періоди переживання особистістю нормативних або наднормативних (вікових, професійних) криз.

З позицій причинно-цільової концепції часу, концепції перебудови системи життєвих перспектив людини у контексті переломних подій кризи професійно-особистісної самореалізації можуть розглядатися як переломні події,

що мають причинно-наслідковий зв'язок у часовій перспективі минулого, сьогодення і майбутнього.

Отже, за феноменологією кризи професійно-особистісного становлення і самореалізації мають екзистенційну етіологію, оскільки піддаються фрустрації життєві цінності, потреби і мотиви особистості, а подолання криз може йти через зміну індивідуальної парадигми цінностей і мотиваційно-потребнісної сфери як ядра особистості, укладу життя, що склався до цього періоду, перевизначення системи життєвих перспектив.

Вивчення феноменології психологічного часу дозволило виділити коло базових понять, що визначають предметне поле досліджень даної проблеми. Це, перш за все, власне поняття «психологічний час», що розглядається у причинно-цільовій концепції як форма переживання людиною структури причинно-наслідкових та інструментально-цільових відносин між подіями життєвого шляху. При вивченні психологічного часу у дослідженнях операціоналізується поняття: «психологічний вік»; «життєва перспектива»; «часова перспектива»; «часова орієнтація»; «особистий часовий центр»; «парціальність теперішнього»; «судження про час»; «темпоральна організація особистості»; «реалізованість життєвих планів»; «соціальний час»; «біографічні кризи» та ін.

Особливим об'єктом соціально-психологічного аналізу останнім часом стало явище часової децентрації – здатності поглянути на своє життя з будь-яких часових позицій, з будь-якого хронологічного моменту свого життя. Основна проблема психологічних досліджень часу полягає у визначенні того, як з різних форм переживань зовнішнього часу у людини формується усвідомлена картина часу її життя, яка виконує функцію довгострокової регуляції життєвого шляху.

Названа проблема актуалізується при пошуку соціально-психологічних ресурсів перебудови життєвих перспектив людини при переживанні кризових (переломних) періодів життєвого і професійного шляху.

На основі проведеного теоретичного аналізу була вирішена дослідницька задача – сформулювати концептуальну основу дослідження соціальної мобільності особистості, зокрема в період професійних криз.

В якості теоретичних основ проведеного дослідження нами прийняті: психологія особистості як суб'єкта професійно-особистісної самореалізації, гуманістичний напрямок в теоріях особистості (А. Маслоу), екзистенціальна психологія особистості (Е. Фромм), концепція психології смислу. Методологічну основу дослідження становили: суб'єктно-буттєва концепція особистісного

становлення і; концепція темпоральної організації особистості, яка співвідносить свій суб'єктивний час з часом самореалізації в діяльності і життєвий шлях; причинно-цільова концепція психологічного часу як форми переживання людиною структури причинних і цільових відносин між подіями її життєвого шляху; концепція перебудови системи життєвих перспектив людини у контексті переломних подій.

З'ясовано, що ступінь соціальної мобільності часто використовується як показник ступеня відкритості і рухливості суспільства (Р. Бенедікс, С. Ліпсет). Узагальнюючи погляди вчених на проблему мобільності, можна зробити висновок, що, розглядаючи зовнішні закономірності мобільності, вони виділяють її психологічну, особистісно-суб'єкту обумовленість.

Феномен мобільності, будучи зовні детермінованим для людини (наприклад, при зміні професії), обумовлюється також особистісними характеристиками. Р. Бенедікс, П. Блау визначають мобільність як зміну групою осіб або індивідом позиції, місця, займаного у професійній структурі; переходи людей з одних професійних груп і прошарків в інші.

Розрізняють «вертикальну» професійну мобільність (рух вгору-вниз у професійно-кваліфікаційній структурі) і «горизонтальну» (переміщення без якісної зміни професії і кваліфікації).

Дослідники визначають мобільність як угруповання якостей, складене з «внутрішніх» психофізіологічних властивостей особистості і «зовнішніх» соціально-психологічних якостей, пов'язаних з поведінкою людини в структурі міжособистісних і організаційно-управлінських відносин у колективі.

Можна відзначити, що різні дослідники (Д. Бартоломью, Р. Бенедікс, П. Блау та ін.), говорячи про мобільності особистості, вказують на її внутрішній зміст, а саме на те, що мобільність є механізмом, який дозволяє особистості адаптуватися у мінливих умовах соціального середовища, зокрема в період професійних криз.

Вчені розглядають професійну мобільність як критерій професійної компетентності і під професійною мобільністю розуміють вміння знаходити адекватні способи вирішення проблем і виконання нестандартних завдань; розкривають як характеристику у психолого-педагогічному портреті суб'єктності. Кожна зі складових мобільності у професійній діяльності включає підструктури, розвиток яких і призводить в результаті до професійної мобільності.

Встановлено, що професійну мобільність слід вивчати на рівні особистісних якостей (адаптивність, комунікативність, самостійність, пристосовність, цілеспрямованість, ціннісні орієнтації та установки, соціальна пам'ять, критичне мислення, здатність до самопізнання, саморозвитку, самоосвіти, соціальна рухливість); на рівні характеристик суб'єкта діяльності (рефлексивність, креативність, проєктивність, прогнозування, цілепокладання, гнучкість, пластичність); на рівні процесів перетворення власної особистості, діяльності, навколишнього середовища.

Професійно мобільних осіб визначають як тип людей, які відчувають брак потрібних професійних навичок, і почувають себе невпевнено. Вони закономірно приходять до висновків, що треба вчитися новим спеціальностям, активніше шукати роботу, більш впевнено вести себе і використовувати будь-які шанси, що надаються життям. Вони планують освоювати нову професію.

На підставі вищезазначеного професійну мобільність можна розглядати як механізм, що обумовлює рівень адаптованості та конкурентоспроможності особистості.

Вчені розглядають професійну мобільність як характеристику особистості, необхідну для інтеграції професійного розвитку, узгодженості професійної свідомості і постановки реалістичних цілей. Вона зазначає, що низька професійна мобільність (невміння пристосуватися до нових умов праці і дезадаптація) є наслідком розвитку професійних деструкції. Все це провокує відставання, уповільнення професійного розвитку; несформованість професійної діяльності; дезінтеграцію професійного розвитку; розпад професійної свідомості і, як наслідок, нереалістичні цілі, помилкові смисли праці, професійні конфлікти; неузгодженість окремих ланок професійного розвитку, коли одна сфера забігає вперед, а інша відстає (наприклад, мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості); згортання професійних даних, які були раніше; ослаблення професійного мислення; спотворення професійного розвитку; поява раніше відсутніх негативних якостей, відхилення від соціальних і індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості; поява деформацій особистості (наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також неконструктивної професійної позиції, особливо у професіях з вираженою владою і популярністю).

Таким чином, під професійною мобільністю розуміють механізм адаптації особистості, що забезпечує узгодженість окремих ланок професійного розвитку, вміння пристосуватися до нових умов праці тощо.

Професійну мобільність трактують як готовність і здатність до зміни виконуваних виробничих завдань, до освоєння нових спеціальностей або змін до них, що виникають під впливом технічних і технологічних перетворень, тобто ефективну адаптацію особистості до вимог професії.

Психологічною основою професійної мобільності особистості є динамізм її мотиваційних, інтелектуальних і вольових процесів, завдяки чому створюється індивідуальне поле готовності до професійної мобільності. По суті, мова йде вже про процеси адаптації особистості до умов соціального середовища, що змінюються, зокрема в період криз.

За результатами проведеного аналізу зроблено висновок про те, що протиріччя між високою соціальною затребуваністю зростання адаптаційного ресурсу особистості, з одного боку, і обмеженість наукового пошуку у дослідженні феномену професійної мобільності особистості, що є одним зі значущих механізмів психологічної адаптації суб'єкта, – з іншого, визначає сутність проблеми і актуальність її дослідження.

Аналіз сучасних досліджень і гіпотез психологічного часу, психологічних аспектів темпоральної організації особистості, провідної ролі мотиваційно-ціннісної сфери у формуванні особистості, систематизація концепцій психологічних криз надали змогу розширити інтерпретацію криз професійно-особистісної самореалізації.

З позицій причинно-цільової концепції часу, концепції перебудови системи життєвих перспектив особистості у контексті переломних подій кризи професійно-особистісної самореалізації розглядаються як переломні події, що мають причинно-наслідковий зв'язок у часовій перспективі минулого, сьогодення і майбутнього. За феноменологією кризи професійно-особистісного становлення і самореалізації мають екзистенційну етіологію, оскільки піддаються фрустрації життєві цінності, потреби і мотиви особистості, а подолання криз може йти через зміну індивідуальної парадигми цінностей і мотиваційно-потребнісної сфери як ядра особистості, що склалося до цього періоду укладу життя, перевизначення системи життєвих перспектив. Показано, що переживання часу в періоди професійно-особистісних криз піддається деструкції у вигляді часової децентрації в минуле або в майбутнє і охоплює мотиваційно-ціннісні утворення як «ядро» особистості. Теоретично обґрунтовані два види криз, характерних для особистості, яка переживає часову децентрацію у зв'язку з

переломними подіями у процесі професійно-особистісного становлення: криза актуальної самореалізації і криза нереалізованості. Емпірично виявлена мотиваційно-ціннісна детермінація криз актуальної самореалізації та нереалізованості як психологічних маркерів переживання часу у вигляді децентрації в минуле або в майбутнє.

Показано, що децентрація у минуле відображає кризу актуальної самореалізації в періоди криз професійного самовизначення або переосмислення суб'єктом професійного вибору. Цей вид криз відображає протиріччя між зниженою самооцінкою у сьогоденні і завищеними самооцінками у життєвих періодах минулого і майбутнього; переживання внутрішнього конфлікту, обумовленого протиріччям між спрямованістю, з одного боку – до самореалізації в обраній професійній сфері, а з іншого – в прагненні задовольнити, в першу чергу, потреби безпеки, мати діяльність, результати якої передбачувані, прагматичні. Встановлено мотиваційно-ціннісні детермінанти переживання кризи актуальної самореалізації: переважання зовнішньої негативної мотивації; знецінення процесу життя; схильність до фаталізму, переважно екстернальний локус суб'єктивного контролю. Дана психологічна характеристика кризи нереалізованості відбита у переживанні часу у вигляді децентрації в майбутнє.

Слід зазначити, що аналіз теорії і практики освітньої діяльності у професійних навчальних закладах, свідчить про те, що підходи до вирішення проблеми формування професійної мобільності майбутнього фахівця ще недостатньо систематизовані.

Сутність поняття «інноваційний потенціал» у цьому контексті можна осмислити через вивчення походження слова «інновація».

У науковій літературі поняття «інновація» представлено як комплексний процес створення, поширення і використання нового засобу для задоволення наявної суспільної потреби, пов'язаної з вимогами того соціального середовища, в якій нововведення відбувається.

Вченими запропоновано розуміти під «інноваціями» нововведення, що вносять нові елементи і викликають її перехід з одного стану в інший, з позитивними змінами щодо обраних параметрів. Слід уточнити, що в цьому полягає взаємозв'язок інновації з соціальною мобільністю.

Вивчення інноваційного потенціалу особистості у професійному становленні в системі соціокультурного знання відображене у роботах вчених, які зазначають, що інноваційний потенціал особистості це – інтегральна системна характеристика, що визначає здатність до розробки, впровадженню, реалізації та поширення інновації з подальшою цілеспрямованою зміною

освітнього середовища, що змінюють сформовані освітні технології та системи; зняття психологічної напруги, що виникає між внутрішніми можливостями людини і реальною продуктивною інноваційною діяльністю.

Головна ідея концепції розуміння сутності інноваційного потенціалу особистості у векторах її соціальної мобільності об'єднує три взаємопов'язані конструкти: методологічний, змістовий (соціально-психологічний), інструментальний.

Методологічний конструкт становить базову основу і представляє взаємозв'язок і взаємодію наукових підходів до вирішення досліджуваної проблеми, а саме: середовищного, на основі якого відбувається побудова адаптивного інноваційного середовища підготовки до професійної діяльності; аксіологічного, в якому актуалізується мотиваційно-ціннісна сфера особистості, де інноваційний потенціал виступає елементом людського капіталу; акмеологічного, в рамках якого вивчаються процес досягнення вищого рівня професіоналізму і прояви інноваційного потенціалу особистості; компетентнісного, орієнтованого на оволодіння компетенціями для вирішення професійних завдань, актуалізації інноваційних здібностей в дії; діяльнісного, заснованого на поєднанні завдань професійної підготовки фахівця з його індивідуальною траєкторією самореалізації та розвитку особистісно-професійних якостей; особистісно-орієнтованого, заснованого на дослідженні придбаних здібностей особистості в результаті впливу зовнішнього середовища, вивченні придбаних можливостей і здібностей в результаті власних зусиль і дослідженні вроджених особливостей і рис інноваційної особистості, у вигляді інстинктів, спадковості.

Змістовний (соціально-психологічний) концепт включає розуміння даної категорії як своєрідного особистісного ресурсу, що лежить в основі ефективного перетворення інноваційного освітнього середовища і особистістю самої себе; внутрішнього (мотиваційно-інтелектуально-вольового-адаптаційно-комунікативного) потенціалу особистості, що лежить в концепції діяльнісної орієнтації і реагування, сконцентрованих на соціально-професійних умовах відповідно до життєвих позицій, що забезпечує готовність до змін і реалізацію цієї готовності інноваційної життєдіяльності.

Інструментальний концепт передбачає розробку соціально-психологічного супроводу формування та розвитку інноваційного потенціалу особистості на етапі її навчання і підвищення кваліфікації.

Таким чином, проведений огляд основних наукових підходів до питання вивчення інноваційного потенціалу особистості в контексті її соціальної

мобільності, ілюструє увагу до проблематики сприйняття, освоєння та використання оригінальних і творчих ідей.

Висновки. Виявлено соціально-психологічні критерії та детермінанти розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз. Встановлено, що розвиток професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійна самореалізація є формою прояву такої системної організації суб'єкта соціального розвитку, яка відображає його готовність і здатність до найбільш повної соціальної самореалізації у конкретних соціокультурних умовах (з урахуванням просторово-часового та змістовного характеру змін, що відбуваються в них, зокрема в період криз). Критеріями сформованості такої системи є як ступінь інтегрованості її елементів, так і рівень розвитку соціально-психологічних якостей, найбільш актуальних для процесу розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз. Провідним компонентом психологічного змісту розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз виступає процес соціального пізнання, як конструювання образу соціальної реальності і себе, як частини цієї реальності. Інтегральним психологічним критерієм розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз виступає ступінь її суб'єктності у соціальному пізнанні, яка проявляється в її готовності і здатності до суб'єктної реалізації процесу соціального пізнання (тобто до індивідуального конструювання і реконструювання образу соціального світу, адекватного соціальній реальності) і, на основі цього, до вільного і відповідального вибору стратегій соціальної поведінки. Провідною у системі психологічних детермінант суб'єктності, як якісної характеристики особистості, що реалізує процес розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації, виступає така її інтегральна здатність, як здатність до самоуправління, рівень розвитку якої одночасно обумовлює і проявляється у характері індивідуального шляху розвитку професіоналізму фахівців соціономічного профілю та їх професійної самореалізації в період криз.

Література

1. Borysiuk A. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / A. Borysiuk, I. Popovych, L. Zahrai, O. Fedoruk, P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 154 – 167. (Web of Science).

2. Calabrese F. Understanding individual mobility patterns from urban sensing data: A mobile phone trace example / F. Calabrese, M. Diao, G. Di Lorenzo, J. Ferreira, C. Ratti. *Transportation Research. Part C*. 2013. № 26. P. 301– 313. DOI:[10.1016/j.trc.2012.09.009](https://doi.org/10.1016/j.trc.2012.09.009)

3. Khmil V. V. Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality / V. V. Khmil, I. S. Popovych. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. Vol. 16. 2019. P. 55 – 65. DOI:[10.15802/ampr.v0i16.187540](https://doi.org/10.15802/ampr.v0i16.187540)

4. Popovych I. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / I. Popovych, A. Borysiuk, L. Zahrai, O. Fedoruk, P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 154 – 167. (Web of Science)

5. Popovych I. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence / I. Popovych, O. Kononenko, A. Kononenko, V. Stynska, N. Kravets, L. Piletska, O. Blynova. *Revista Inclusiones*, Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 41 – 59. (Web of Science).

6. Zavatskyi Yu.A. Influence confident behavior to adapt to the training of students in higher education / Yu.A. Zavatskyi, I.Ye. Zhigarengo. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. Issue 5. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2016. C. 77 – 79.

References

1. Borysiuk A. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / A. Borysiuk, I. Popovych, L. Zahrai, O. Fedoruk, P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 154 – 167. (Web of Science).

2. Calabrese F. Understanding individual mobility patterns from urban sensing data: A mobile phone trace example / F. Calabrese, M. Diao, G. Di Lorenzo, J. Ferreira, C. Ratti. *Transportation Research. Part C*. 2013. № 26. P. 301– 313. DOI:[10.1016/j.trc.2012.09.009](https://doi.org/10.1016/j.trc.2012.09.009)

3. Khmil V. V. Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality / V. V. Khmil, I. S. Popovych. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. Vol. 16. 2019. P. 55 – 65. DOI:[10.15802/ampr.v0i16.187540](https://doi.org/10.15802/ampr.v0i16.187540)

4. Popovych I. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality / I. Popovych, A. Borysiuk, L. Zahrai, O. Fedoruk,

P. Nosov, S. Zinchenko, V. Mateichuk. *Revista Inclusiones*. Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 154 – 167. (Web of Science)

5. Popovych I. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence / I. Popovych, O. Kononenko, A. Kononenko, V. Stynska, N. Kravets, L. Piletska, O. Blynova. *Revista Inclusiones*, Vol. 7 (num Especial). 2020. P. 41 – 59. (Web of Science).

6. Zavatskyi Yu.A. Influence confident behavior to adapt to the training of students in higher education / Yu.A. Zavatskyi, I.Ye. Zhigareno. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. Issue 5. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2016. C. 77 – 79.

Zavatska N.Ye., Zavatskyi Yu.A., Fedorova O.V., Oliynyk D.I., Strygunovskiy S.O. Fedorov A.Yu., Dobrovolska N.A.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALISM OF SOCIO-ECONOMIC PROFESSIONALS AND THEIR PROFESSIONAL SELF-REALIZATION IN THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL CRISIS

The article reveals the socio-psychological features of the development of professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization in the conditions of professional crises. The socio-psychological criteria and determinants of the development of professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization in the period of crises are revealed. It has been established that the development of professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization is a form of manifestation of such a systemic organization of the subject of social development, which reflects its readiness and ability for the most complete social self-realization in specific socio-cultural conditions (taking into account the spatial-temporal and substantive nature of the changes occurring in them, in particular during crises). The criteria for the formation of such a system are both the degree of integration of its elements and the level of development of socio-psychological qualities, the most relevant for the process of developing professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization during crises. The leading component of the psychological content of the development of professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization during crises is the process of social cognition, as the construction of an image of social reality and oneself as part of this reality. An integral psychological criterion for the development of professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization

during crises is the degree of their subjectivity in social cognition, which is manifested in their readiness and ability to subjectively implement the process of social cognition (i.e., to individually construct and reconstruct an image of the social world adequate to social reality) and, on this basis, to freely and responsibly choose strategies of social behavior. The leading in the system of psychological determinants of subjectivity, as a qualitative characteristic of a person who implements the process of developing professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization, is their integral ability, such as the ability to self-management, the level of development of which simultaneously determines and is manifested in the nature of the individual path of developing professionalism of socio-economic specialists and their professional self-realization during crises.

Key words: socio-economic specialists, professional crises, professionalism, development of professionalism, self-realization of specialists, social mobility.

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Завацький Юрій Анатолійович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Федорова Олена Вікторівна – доцентка кафедри економіки, менеджменту і туристичного бізнесу Дніпровського інституту МАУП;

Олійник Дмитро Іванович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Стригуновський Сергій Олександрович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Федоров Андрій Юрійович – аспірант спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Добровольська Наталія Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Надходження статті: 25.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 11.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

МЕДІАЦІЯ ЯК ОДИН З ВИДІВ ВИРІШЕННЯ СПОРІВ У СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

У статті проаналізовано значення медіації як інструменту для розв'язання конфліктів у сфері обслуговування, досліджено теоретико-методологічні основи конфліктів у сфері обслуговування, визначено особливості та специфіку застосування медіації, оцінено її сприяння конструктивній комунікації між опонентами, виявлено фактори, що обмежують ефективне використання технік медіації.

Досліджено вплив практик примирення та компетентного підходу до врегулювання конфліктів у соціальному середовищі, до якого належить професійна сфера життя, а також досвід впровадження медіації в Україні.

В статі використані такі методи дослідження, як аналіз наукової літератури, системний та компаративний підходи, структурно-функціональний аналіз, а також аналіз ситуативних обставин з практики сфери обслуговування (конфлікт з клієнтами, міжособистісні конфлікти співробітників, конфлікт керівника та підлеглих, тощо).

Ключові слова: медіація, конфлікт, сфера обслуговування.

Постановка проблеми. У сучасному соціальному середовищі сфера обслуговування відіграє одну з ключових ролей у забезпеченні стабільності міжособистісних відносин, формуванні клієнтської лояльності та сталому функціонуванні економіки. Зазначена професійна сфера діяльності характеризується високим рівнем соціальної активності та є емоційно насиченою через конфліктні ситуації, що виникають досить часто та обумовлені як об'єктивними (організаційними, правовими), так і суб'єктивними (ціннісно-поведінковими) чинниками.

Медіація може стати альтернативною формою розв'язання спорів за участю нейтральної третьої сторони, що дозволить знайти рішення, прийняте для всіх сторін конфлікту, налагодити професійну атмосферу та запобігти

зверненню до суду. До того ж, медіація в сфері обслуговування може розглядатися не лише як інструмент врегулювання спорів, а й як засіб підвищення якості сервісу в компанії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Медіація як один з видів вирішення спорів є одним із найважливіших предметів соціально-психологічних досліджень. Основу досліджень складають положення про психологічні концепції спілкування та його соціально-культурного вираження (С. Братченко, Г. Денісенко, Н. Завацька, О. Коропецька, О. Киричук, С. Максименко, В. Семеченко, Н. Чепелева); концепції та теорії формування міжособистісної взаємодії у переговорному процесі (О. Бондарчук, В. Бочелюк, І. Вашенко, С. Гарькавець, Л. Засєкіна, В. Завацький, М. Каган, В. Москаленко, І. Попович, Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Шевяков та ін.); теорії розвитку асертивної поведінки (Є. Кристоф, А. Лазарус, Є. Круковіч, М. Емонс); теоретичні положення, які розкривають структуру асертивності особистості (Г. Блумер, Х. Байер, Г. Лассуелл, Р. Нікольсон, Ч. Пірс, Д. Дьбюї, Ч. Кулі, Г. Фенстергайм та ін.), вивчення структури медіаційного процесу, його переваги та етичні аспекти (Ф. Глазл, К. Мейерс, В. Мастенбрук, Р. Фішер, У. Юрі).

Мета статті: розкрити можливості медіації як інструмента, що може бути альтернативним засобом врегулювання спорів у сфері обслуговування.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Перші джерела, що описували конфлікт мали просторовий та інформаційний характер. Такі глибинні питання, як соціальна природа спорів, етапи його розвитку, причини виникнення, засоби профілактики та шляхи розв'язання почали досліджуватись значно пізніше.

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якої лежать протилежні та несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей і соціальних груп, що супроводжуються негативними психологічними проявами (Андреєнкова В., Войцях Т., Дацко О., 2019).

На думку В. Андреєнкової поняття конфлікту розглядається, як закономірне явище, що притаманне як для міжособистісної, так і для групової чи інституційної комунікації. Для таких спорів характерними є суперечність, емоційне напруження та навіть перехід до більш деструктивних дій.

А. Гірник (Гірник А., 2010) розглядає конфлікти через призму психодинамічного підходу як ті, що виникають у стосунках з іншими людьми та інтерпретуються як наслідок власних нерозв'язаних внутрішньоособистісних

конфліктів. І зазначає, що людина, яка має життєву позицію: «мені добре - вам погано» частіше вступає в конфлікти з оточенням, що формує певний образ схильної до конфліктів особистості.

К. Юнг розглядав конфлікт як складову психіки людини та вважав, що це важливий чинник особистісного розвитку. На його думку, природою конфліктів є напруження між свідомими та несвідомими аспектами особистості, утримання якого між сторонами може призвести до нового рішення, що їх об'єднає. Акцентуючи на тому, що конфлікт варто розглядати не як джерело страждань, а як можливість самопізнання та саморозвитку.

Ф. Глазл вважає, що конфлікт в загальному розумінні має надто розмиті межі. Він наділяє як учасників конфлікту, так і спостерігачів, власним баченням і веде до втрати ясності та появи додаткових протиріч, внаслідок чого формується відчуття безпорадності та безсилля, що додатково ускладнює напружену ситуацію. Його концепція сфокусована на ескалації конфлікту з метою розуміння чіткого вектору.

Типологія конфліктів побудована на критеріях, які складають їх основу. Вчені розробили класифікацію, яку описав Н. Лебідь (Андреєнкова В., Войцях Т., Дацко О., 2019): за способом розв'язання, за сферою впливу, за спрямованістю впливу, за ступенем прояву, за кількістю учасників, за функціональністю, за тривалістю, за причинами (для організаційних конфліктів).

Л. Мороз у своїх працях наголошує на формуванні нового світосприйняття в небезконфліктному житті, де кожен індивід має умови для саморозвитку, а конфлікт є частиною суспільного розвитку. Постає питання виникнення причин конфлікту. М. Пірен вважала, що існують певні чинники, що провокують конфлікти та наголошувала на своєчасному усуненні їх з метою профілактики конфліктних ситуацій.

До причин виникнення конфліктів науковці відносять:

- відмінності в інформації;
- різницю в тлумаченні інформації (перекручування);
- відмінності в цілях, інтересах, потребах;
- відмінності в уявленнях та цінностях;
- незадовільні взаємовідносини.

Аналіз критеріїв конфліктних ситуацій дає розуміння, що вони є притаманними працівникам сфери обслуговування.

Концепція Ф. Глазла та його погляд на конфлікти в організаціях є ваговою аналітичною ланкою нашого дослідження, мета якого - пізнання та розуміння конфлікту, а також його конструктивного подолання через стратегії реагування, зокрема за допомогою медіації.

Конфлікти в сфері обслуговування за своєю природою є схожими на соціальні. А. Гірник (Гірник А., 2010) у своїх дослідженнях визначає соціальний конфлікт, як взаємодію між суб'єктами соціальних відносин, у процесі якої виникає протистояння через розбіжності в інтересах, цілях або цінностях, що призводить до напруженості та необхідності вирішення суперечностей.

Поняття соціального конфлікту Ф. Глазл (Глазл Ф., 2020) трактує, як взаємодію між сторонами, коли одна зі сторін сприймає розбіжності чи протиріччя з іншою стороною як такі, що слугують для створення перешкод із боку іншої сторони для реалізації її планів, бажань, тощо. Науковець визначає певні ознаки конфлікту:

- взаємодія (спілкування або дії), в тому числі без наявної грубої агресивної поведінки;
- усвідомлення протиріччя та відповідні дії;
- неочевидність існування протиріччя, яке провокує подальшу реакцію;
- протиріччя є на рівні почуттів та волевиявлення (спірні питання, які зачіпають почуття та прагнення);
- звинувачення (навіть якщо одна сторона (учасник) звинувачує іншу сторону) незалежно від об'єктивності звинувачення та незалежно від справжніх намірів (свідомих чи підсвідомих).

Існують підходи до розуміння конфлікту як ресурсної моделі. Конфлікти, які виникають в сфері обслуговування - це не лише непорозуміння, а і моральний дискомфорт, фрустрація, вигорання персоналу, що призводить до руйнування клімату в колективі та навіть втрати клієнтів.

За Ф. Глазлом (Глазл Ф., 2020), конфлікт проходить певні етапи:

1. Предконфліктний стан. Має ознаки емоційної напруги і погіршення комунікації між сторонами.
2. Ескалація. Загострення існуючих протиріч сторонами.
3. Пік конфлікту. Рівень ворожості між сторонами досягає максимуму.
4. Вирішення. За рахунок компромісу, примирення, переваги позиції однієї зі сторін, або напруга зберігається й надалі.
5. Стан після конфлікту. Наслідки спору, які мають емоційні або поведінкові реакції.

Для розв'язання будь-якого конфлікту важливо розглянути етапи конфлікту та момент його ескалації. Австрійський дослідник Ф. Глазл описав ескалацію конфлікту як динаміку, де сторони переходять від конструктивної взаємодії на деструктивну, в той час як зростає їх ворожість, напруга, а можливість дійти до компромісу знижується. Вчений акцентував на дев'яти складових ескалації конфлікту:

1. загострення позицій (напруга, непорозуміння);
2. дебати та полеміка (раціоналізація протиріч);
3. дії, а не слова (ігнорування, демонстративна поведінка);
4. коаліції (пошук союзників);
5. втрата обличчя (тиск на репутацію);
6. стратегічні загрози (шантаж, ультиматуми);
7. обмежене знищення (економічна шкода, саботаж);
8. тотальне знищення опонента (безкомпромісна війна);
9. разом у прірву (взаємне самознищення).

Рівні ескалації складені послідовно та визначають зростання ворожості та непорозуміння між сторонами, що з кожним наступним етапом зменшує вірогідність знайти спільне рішення.

Цікавий погляд на структуру конфлікту мав Й. Гальтунг (Андреєнкова В., Войцях Т., Дацко О., 2019), який описував його, як трикутник, в кутах якого знаходяться ставлення, суперечність та поведінка, а їх поєднання створює систему, що загострює чи підтримує конфлікт. Вчений у структурі конфлікту виокремлює:

- сторони конфлікту, які мають суперечливі цілі;
- предмет конфлікту, що слугує зовнішнім проявом глибших потреб та інтересів;
- позиції, які займають сторони щодо предмету суперечності;
- образ конфліктної ситуації, що формується у свідомості учасників;
- мотиви, які спонукають до конфліктної поведінки.

Важливим етапом розв'язання конфлікту є його трансформація, а саме зміна площини подій, змісту та природи непорозуміння, яка передбачає наступне:

- трансцендування цілей сторін, тобто переосмислення їхніх потреб і формування нових перспектив;
- виведення конфлікту з деструктивного контексту та перенесення його у більш продуктивний простір;
- творчу взаємодію сторін з метою мирного, ненасильницького вирішення.

Й. Гальтунг наголошував, що реальна трансформація можлива лише за умови активної участі самих учасників конфлікту, а не шляхом зовнішнього тиску. У випадку залучення медіатора, він виступає каталізатором процесу, а не директивним лідером. Трансформація конфлікту має за мету не тільки ненасильницькі дії, а й особистісний та соціальний розвиток учасників конфлікту.

За моделлю Ф. Глазла (Глазл Ф., 2020) з метою пошуку консенсусу розглядаються поняття «гарячих» та «холодних» конфліктів, завдяки чому з'являється більше розуміння на шляху для їх розв'язання. Саме вони, на думку науковця, є домінуючими в виборі стилю поведінки та взаємодії між сторонами конфлікту. «Гарячим» конфліктам притаманна атмосфера гіперактивності та гіперчутливості, можуть спостерігатись «емоційні спалахи» між сторонами, напади та захист у спорах можуть бути непередбачуваними. В сфері обслуговування «гарячий конфлікт» можна розпізнати за певними критеріями. Головним чинником у протистоянні сторін буде розширення сфери впливу та збільшення кількості односторонніх. Лідери «гарячого конфлікту» чудово згуртовують людей навколо себе. Сторони мотивують оточуючих до готовності діяти за своїм рішенням та навіть йти на ризик. Ці спроби часто невдачі через переоцінені власні сили та справжні перспективи, але це не виключає розбалансовану роботу підприємства, загальне емоційне напруження в колективі, матеріальні та навіть репутаційні втрати для підприємства. Але хоч дійові особи конфлікту добре усвідомлюють шкоду, яку завдають іншим, при оцінці наслідків ситуації вони не мають почуття провини. Хоча на всіх етапах конфлікту сторони підкреслюють власну вразливість та чутливість.

«Холодні конфлікти» мають менш помітну форму, але наслідки від неї не є менш деструктивними. Наприклад, заморожуються та сковуються вся діяльність, яку можна спостерігати зовні. «Тиха» ненависть та розчарування в кожній зі сторін конфлікту з ігноруванням деструктивного впливу на кожного з них, аж до саморуйнівних дій. Така форма конфлікту дуже шкідлива для організацій, включаючи сферу обслуговування, бо ситуація швидко розповсюджується в колективі. Більше того, саме «холодні конфлікти» провокують створення норм та процедур для взаємного ухилення та уникнення, в той час як прямих конфліктів не відбувається.

Замість спалаху ентузіазму у сторін конфлікту виникає глибоке розчарування, втрата очікування, відчуття внутрішньої порожнечі, фрустрація. Значно знижується інтерес та зникає мотивація.

Сторони холодного конфлікту досить відверті з собою стосовно мотивів. Чесно та з цинізмом говорити про свої неблагородні наміри, етичні міркування -

це відходить на другий план. На відміну від «гарячого конфлікту», «холодний конфлікт» **навіть** * пригнічує почуття власної гідності. Сторони замикаються в собі, відсторонюються, не мають позитивної самооцінки. Виправданням для власної негативної поведінки є думка, що інша сторона конфлікту набагато гірша.

«Холодний конфлікт» не має лідерів, відчувається нестача соціальних орієнтирів. Сторони «холодного конфлікту» вважають себе лише реагентом ворожого оточення. На підприємствах, в тому числі в сфері обслуговування, сторони «холодного конфлікту» чинять перешкоди одна одній не шляхом безпосередніх особистих дій, а за допомогою процедур та системних обмежень через те, що вплив цих механізмів неможливо приписати намірам окремих осіб. Таким чином заподіюючи шкоди підприємству безпосередньо. А якщо тиск із боку організації та протилежної сторони зростає - перспективи впливу на ситуацію зменшуються.

В процесі розвитку конфлікту пряма комунікація між сторонами повністю припиняється аж до повного ігнорування. Залишаються суто формальні способи комунікації, всі ухиляються від дискусій, а способи уникнення формують певну систему, збільшуючи кількість формальних процедур для взаємодії, що призводить до нерационального розподілу робочого часу та знижує професійну ефективність.

Головна помилка керівництва підприємства є - вважати «холодні конфлікти» латентними, в той час як учасники подій мають намір завдати шкоди здебільшого розраховану на довгостроковий ефект, а не на невеликі, поверхневі миттєві наслідки.

Такий детальний опис конфлікту дає нам розуміння для інтервенцій у роботі з ним. Модель Ф. Глазла має практичне значення для визначення стадії конфлікту з метою скласти стратегію реагування на нього.

Аналізуючи типологію конфліктів, їх ескалацію та певні форми прояву, можна вважати, що медіація має розглядатись, як один із основних засобів вирішення конфліктів, що виникають в сфері обслуговування. І чим раніше розпочнеться робота медіатора, тим вища ймовірність конструктивного та дипломатичного вирішення спору.

Медіація є процесом врегулювання конфліктів та спорів за допомогою медіатора, який сприяє в налагодженні комунікації сторонами та в пошуку спільного рішення. Сам термін має походження від латинського слова «mediare», що в перекладі означає «бути посередником». Медіація являє собою альтернативний метод вирішення спорів, де сторони, при наявності підтримки

нейтральної третьої сторони, самостійно вибудовують процес врегулювання справи. (Бляхарський Я., Лазарев А., Філюк О., 2024).

Медіація в Україні має правове визначення, яке закріплено у Законі України «Про медіацію» (№1875-IX від 16.11.2021 р.). За законом, медіація є позасудовою, добровільною та конфіденційною процедурою, яка врегулює спірні питання з залученням медіатора. Зважаючи на різноплановість конфліктів саме у сфері обслуговування за системами «співробітник-співробітник», «співробітник-клієнт», «співробітник-керівник», тощо, гнучкість медіації дає змогу медіатору ефективно вирішувати конфлікти без формальних процедур.

Медіація – це спосіб розв’язання конфліктів, у якому нейтральна третя сторона (медіатор/медіаторка) допомагає сторонам конфлікту досягти взаємоприйняттого рішення шляхом переговорів (Андрєєнкова В., Войцях Т., Дачко О., 2019).

Основними принципами медіації є

- добровільність - учасники беруть участь у процесі за власним бажанням;
- конфіденційність - зміст переговорів не підлягає розголошенню;
- нейтральність медіатора - медіатор не підтримує жодну зі сторін;
- активна участь сторін - сторони самі беруть участь у пошуку рішень;
- рівність сторін - усі учасники мають рівні можливості висловитися та бути почутими.

Більшість конфліктів має характер змагання, в той час як медіація робить акцент на співпраці, де діалог являється не лише формою комунікації, а процесом, в якому конфлікт з протистояння переходить в пошук спільного сенсу. Інакше кажучи, це шлях від суперечки до рішення, створеного спільними зусиллями. Що відбувається за рахунок активного слухання, прояснення та з’ясування інтересів сторін, перефразування тощо. Діалог в медіації розглядається не як спосіб обміну словами, а як спосіб ненасильницької комунікації та форма міжособистісної взаємодії з метою почути та зрозуміти іншу сторону та бути почутим.

Таким чином, застосування медіації та її діалогової взаємодії в сфері обслуговування може сприяти вирішенню конфліктів за допомогою зниження емоційного напруження, формуванню лояльності з боку клієнтів та покращенню іміджу підприємства.

Особливе значення медіація має в тих випадках, коли важливо не допустити звернення до суду чи інших інстанцій з метою уникнути поглиблення конфлікту, фінансових та репутаційних втрат.

Важливим моральним аспектом при застосуванні медіації є те, що сторони мають можливість зберігати контроль над процесом вирішення спору.

Учасники конфлікту можуть відновити відносини в процесі роботи з медіатором, що не тільки сприятиме вирішенню процесу спору, а й сприятиме подальшій роботі організації без напружених стосунків у випадку виникнення конфлікту між працівниками підприємства сфери обслуговування.

До базових принципів медіації відносяться: добровільність участі зі свідомим вибором до початку діалогу та виходом з нього на будь-якому етапі; конфіденційність, неможливість розголошення (що сприяє щирості між сторонами та запобігає виникненню репутаційних ризиків); рівність сторін без упередженого судження (статус, вплив, фінансовий потенціал тощо); нейтральність з боку медіатора без надання переваг будь-якій стороні спору.

Дослідження Барух Буш і Джозефа Фолджерера описують чотири версії медіації, залежно від її мети (Буш Р., Фолджер Д., 2007). Ці чотири підходи визначають різні цілі та результати медіації:

1. Медіація для задоволення сторін (Satisfaction Model). Цей підхід зосереджений на пошуку рішення, яке задовольнить обидві сторони. Він є найближчим до Гарвардської моделі, оскільки акцентує увагу на досягненні консенсусу через вивчення інтересів сторін.

2. Медіація для соціальної справедливості (Social Justice Model). У цій моделі основною метою є забезпечення справедливості між сторонами, а також захист прав більш вразливих учасників конфлікту. Вона акцентує увагу на тому, щоб результат медіації відповідав суспільним нормам справедливості.

3. Трансформаційна медіація (Transformation Model). Ця модель орієнтована на трансформацію відносин між сторонами, а не тільки на врегулювання конкретного конфлікту. Вона допомагає сторонам змінити спосіб мислення про конфлікт і один про одного, розвиваючи емпатію, співчуття та гнучкість у переговорах. Це більш глибокий і тривалий процес, ніж традиційна медіація.

4. Медіація для подавлення конфлікту (Suppression Model). Цей підхід спрямований на тимчасове врегулювання конфлікту, не обов'язково через досягнення спільної згоди чи рішення, а через досягнення компромісу, який дозволить знизити напруженість або уникнути подальшого ескалації.

Ф. Глазл (Глазл Ф., 2020) вважає результативним застосування медіації на етапах конфлікту, коли сторони вважають, що вирішити спір вже досить складно, не бачать можливостей для взаємодії в цьому напрямку. Проте навіть за таких обставин можна виокремити спільний інтерес - це обмеження або

уникнення подальшого завдання шкоди. Небажання працювати в напрямку вирішення конфлікту, спроби поділу впливу та відсутність готовності дискутувати надалі є наявною ознакою для залучення посередника в особі медіатора.

Сфера обслуговування передбачає певною мірою залежність сторін конфлікту одна від одної, будь то спір між клієнтом та співробітником підприємства, чи в форматі «співробітник-співробітник». Наявність медіатора дає можливість самостійного впливу на результат розв'язання спору, який зумовлений власними інтересами кожної зі сторін.

Ф. Глазл називає медіацію «мистецтвом примирення», яке є ефективним для організацій не лише під час виникнення конфліктів, а навіть страйків.

Медіатор, що працює з конфліктами в організаціях, в тому числі у сфері обслуговування, має враховувати:

1. Комунікаційні бар'єри, що заважають ефективному припиненню та врегулюванню конфлікту, зменшення або ліквідація комунікаційних бар'єрів дає можливість продовжити конструктивну роботу з конфліктом.

2. Сторони визнають спільні «антицінності» і узгоджують свої дії так, щоб ухилитись від цих «антицінностей».

3. Сторони вчаться ефективним технікам ведення переговорів, за допомогою яких вони можуть долати «вузькі» місця.

4. Сторони погоджуються на контроль за факторами, які піддаються регулюванню, як основу взаємної толерантності та співіснування (Гірник А., 2020).

Науковець вважає, що саме медіатор здатен допомогти сторонам конфлікту подолати основні дилеми переговорів, а саме:

- дилему залежності, де сторони залежать одна від одної, але хочуть, по можливості, втілити свої власні інтереси;
- інформаційну дилему, де сторони вагаються між відкритістю та закритістю у наданні інформації;
- дилему тиску, де сторони повинні обрати, наскільки жорстку або поступливу позицію їм займати;
- дилему відношення до власних груп, де сторони повинні, з одного боку, проаналізувати можливості безпосереднього партнера по переговорам, з іншого боку, вони мають усвідомлювати зв'язки у своїй власній групі і зайняти позицію між цими двома полюсами;

- дилему балансу сил, де з одного боку, сторони прагнуть до силової переваги, з іншого боку, вони повинні дотримуватись балансу сил, щоб протилежна сторона не втратила інтерес до переговорів.

Медіатор, розуміючи дилеми, акцентує сторонам на них та розвертає комунікацію, пояснюючи доцільність можливостей з метою розширення перспектив (цілей).

Виходячи з досліджень Ф. Глазла (Глазл Ф., 2020), існує сценарій розгортання конфліктів на підприємствах, модель якого може бути застосовна до сфери обслуговування та налічує 7 етапів:

1. Інтервенція. Шляхом вибіркової передачі інформації медіатор має вплив на сприйняття сторін, з'ясовує наміри сторін, може їх пояснити, виправляє помилкове сприйняття (якщо є), дотримується принципу нейтральності, дає можливість сторонам дати волю своїм емоціям без негативного впливу на подальший перебіг конфлікту. На цьому етапі спостерігається готовність сторін йти на поступки та проявити довіру за рахунок переосмислення власної поведінки та зміни ставлення у світі нових фактів. Медіатор показує можливість сторонам досягнути домовленостей, тимчасово регулює відносини сторін та стежить за дотриманням правил, виступає гарантом цього.

2. Згода. На цьому етапі сторону транлюють медіатору невеликий кредит довіри до процесу, але вони вже орієнтовані на досягнення намічених рішень. Неупереджені дії медіатора збільшує кредит довіри сторін до процесу, що сприяє його розширенню. Сторони вже зважено ставляться до потенційних наслідків конфлікту, в той час як медіатор має заохочувати кроки назустріч один одному.

3. Повноваження третьої сторони. Демонстрація сторонами сил вже не є домінуючими діями, а запропоновані рішення спору виглядають вже більше переконливими. Тиск з боку медіатора може бути рівноцінним тиску, що сторони чинять одна на одну.

4. Дистанція між сторонами. На цьому етапі медіатор розділяє сторони та спрямовує кожну з них в певне русло. Являє собою «фільтр комунікації». Це створює відчуття «нейтральної зони» між сторонами та після досягнення основних положень спільного розв'язання конфлікту, медіатор може організувати зустрічі сторін без власної участі.

5. Самостійність сторін. Медіатор стимулює власні ініціативи та пропозиції, зважаючи на складність до саморегуляції з боку сторін конфлікту, в тому числі ініціативу для подальшого руху в переговорному процесі. Також

медіатор може видавати ініціативу однієї зі сторін за свою пропозицію, щоб полегшити опоненту її прийняття.

6. Витрати часу. Медіатор веде переговори з усіма сторонами (зондування, подання, перегляд пропозицій), що потребує часових витрат. Динамічними з мінами в переговорах можуть бути спроби показати протилежній стороні наявність суттєвих поступок.

7. Ефект: супровідний - негайний - профілактичний. Медіація, як правило, залишає поза увагою супровідні дії. Робота, зазвичай, починається з гострої конфліктної ситуації з метою зменшення деструктивних дій в конфлікті. Медіатор має акцентувати, що конфлікт не завершується поразкою, хоча завершення конфлікту навіть символічне необхідне. Чим активніше розвивались події, тим більше необхідність тримати ситуацію під контролем вже після досягнення консенсусу. Навіть компроміс може викликати відчуття пригнічення, а невдоволення з цього приводу сприяє поверненню старих конфліктів, що медіатор має завжди враховувати.

Враховуючи певну непередбачуваність конфліктів, медіатор орієнтується ситуативно, обираючи методику розв'язання спорів. Наприклад, в «холодних конфліктах», незалежно від ступеню їх ескалації, різні підходи показують протилежні результати з роботою в «гарячих конфліктах».

Висновки. Конфлікт - це виклик, який варто розглядати враховуючи всю складність та заплутаність, а також неочевидність певних факторів. Працівники сфери обслуговування та інші учасники конфлікту можуть втрачати відчуття реальності через залучення в протиріччя, що має негативний вплив на різні сфери життя: від особистісної до професійної, а також несе репутаційні та фінансові ризики для підприємства.

Застосування медіації у вирішенні конфліктів в сфері обслуговування, об'єднує психологічні, соціальні та правові складові, що робить її універсальним та дієвим інструментом.

Медіація як альтернативний спосіб вирішення конфліктів надає перспективу вважати, що може існувати процес від виникнення протистояння до відновлення результативної роботи в сфері обслуговування завдяки третій стороні – медіатору.

Література

1. Андрєєнкова В. Л., Войцяк Т. В., Дацко О. В. та ін. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально педагогічний аспект: навч.-метод. посіб. / за ред. К. Б. Левченко. Київ: ФОП Стеценко В. В., 2016. 192 с. ISBN 978-617-7402-03-8.

2. Балтаджи П. М., Суханова Д. С. Соціальний конфлікт в контексті нової реальності // *Southern Ukrainian Law Journal*. - 2021. - № 4. - DOI: 10.32850/sulj.2021.4.13
3. Бляхарський Я., Лазарева А., Філюк О. Медіація як ефективний засіб вирішення спорів: досвід розвинених країн. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.13859380
4. Буш Р., Фолджер Д. Що може медіація. Трансформативний підхід до конфлікту. – К.: вид. Захаренко В. А., 2007. – 264 с.
5. Герасимчук С. С. Медіація як один із видів альтернативного вирішення спорів: визначення, переваги та недоліки // *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право. 2024. № 82. С. 41–45. DOI: 10.24144/2307-3322.2024.82.1.41
6. Гірник А. М. Основи конфліктології: навч. посіб. Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.
7. Глазл Ф. Конфлікт-менеджмент: довід. для керівників та консультантів / пер. з нім. - Київ : ВД АДЕФ-Україна, 2020. 528 с.
8. Гулак О. В., Щербак А. В., Медведська В. В., Гальона І. І. Загальна правова характеристика медіації як альтернативного способу вирішення спорів в межах адміністративного, цивільного та господарського процесу // *Наукові записки*. Серія: Право. 2024. № 16. С. 333–337. DOI: 10.36550/2522-9230-2024-16-333-337
9. Закон України «Про медіацію» від 16 листопада 2021 р. № 1875-IX // *Відомості Верховної Ради України*. 2022. № 7. Ст. 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1875-20>
10. Ковальська Н. М., Демченко В. М. Управлінський конфлікт і медіація як засіб його вирішення // *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2024. № 3. С. 44–49. DOI: 10.35546/kntu2078-4481.2024.3.44
11. Кравець О. Медіація в контексті вирішення спорів // *АО «Кравець і Партнери»*. 2022. URL: <https://knppartners.com.ua/mediacija-v-konteksti-virishennja-sporiv/>
12. Лосієвська О., Лосієвський В., Пелешенко О. Компетентнісний підхід у формуванні базових навичок медіатора // *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2023. № 62(3). С. 89–100. DOI: 10.33216/2219-2654-2023-62-3-1-89-100
13. UNDP Ukraine. Медіація як інструмент вирішення конфліктів у громаді: досвід та рекомендації. Київ: ПРООН, 2024.

References

1. Andriecenkova V. L., Voitsiakh T. V., Datsko, O. V., et al. (2016). Peacebuilding. Conflict prevention and resolution using mediation: Socio-pedagogical aspect (V. V. Stetsenko, Ed.). Kyiv: FOP Stetsenko. ISBN 978-617-7402-03-8.
2. Baltadzi P. M., Sukhanova D. S. (2021). Social conflict in the context of a new reality. Southern Ukrainian Law Journal, (4). <https://doi.org/10.32850/sulj.2021.4.13>
3. Bliacharskyi Y., Lazareva A., Filyuk, O. (2024). Mediation as an effective means of dispute resolution: Experience of developed countries. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13859380>
4. Bush R., Folger D. What mediation can do. Transformative approach to conflict. – Kyiv: Zakharenko V. A., 2007. – 264 p.
5. Herasymchuk S. S. (2024). Mediation as a form of alternative dispute resolution: Definition, advantages and disadvantages. Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Law, 82, 41–45. <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.82.1.41>
6. Girnyk A. M. (2010). Fundamentals of conflictology: Textbook. Kyiv: National University of Kyiv-Mohyla Academy.
7. Glasl F. (2020). Conflict management: A guide for managers and consultants (Ukrainian ed.). Kyiv: ADEF-Ukraine.
8. Hulak O. V., Shcherbak A. V., Medvedska V. V., & Haliona I. I. (2024). General legal characteristics of mediation as an alternative dispute resolution in administrative, civil and commercial procedure. Scientific Notes. Series: Law, 16, 333–337. <https://doi.org/10.36550/2522-9230-2024-16-333-337>
9. Law of Ukraine “On Mediation” of November 16. 2021. No. 1875-IX. (2022). Official Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine, 7, Article 51. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/go/1875-20>
10. Kovalska N. M., Demchenko V. M. (2024). Management conflict and mediation as a tool for its resolution. Bulletin of Kherson National Technical University, (3), 44–49. <https://doi.org/10.35546/kntu2078-4481.2024.3.44>
11. Kravets O. (2022). Mediation in the context of dispute resolution. Kravets and Partners Law Firm. Retrieved from <https://knpartners.com.ua/mediacija-v-konteksti-virishennja-sporiv/>
12. Losiyevska O., Losiyevskyi V., Peleshenko O. (2023). Competence-based approach in the formation of basic mediator skills. ScienceRise: Pedagogical Education, 62(3), 89–100. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-1-89-100>

13. UNDP Ukraine. (2024). Mediation as a tool for conflict resolution in communities: Experience and recommendations. Kyiv: United Nations Development Programme.

Losiyevska O.G., Malneiv A.S.

Mediation as a type of dispute resolution in the service sector

The article analyzes the importance of mediation as a tool for resolving conflicts in the service sector. The theoretical and methodological foundations of conflicts in the service sector are studied, the features and specifics of mediation are determined, its promotion of constructive communication between the parties to the conflict is assessed, and the factors limiting the effective use of mediation techniques are identified.

The article also examines the impact of reconciliation practices and a competent approach to conflict resolution in the social environment, which includes the professional sphere of life, as well as the experience of mediation implementation in Ukraine.

The article uses such research methods as analysis of scientific literature, systemic and comparative approaches, structural and functional analysis, as well as analysis of situational circumstances from the practice of the service sector (conflict with clients, interpersonal conflicts of employees, conflict between managers and subordinates etc.)

Key words: *mediation, conflict, service sector.*

Лосієвська Ольга Геннадіївна – доктор психологічних наук, професор, професорка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля;

Мальнев Андрій Сергійович – здобувач вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня спеціальності 053 Психологія Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.

Надходження статті: 25.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 11.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

ВЕКТОРИ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У статті розкрито вектори соціальної активності та особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. До соціально-психологічних детермінант життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості віднесено: вікові особливості розглянутого періоду онтогенезу, які обумовлені культурно-історичними, психофізіологічними і психолого-індивідуальними характеристиками особистості, її життєвою позицією та життєвими завданнями; пролонгованість у часі; спрямованість у майбутнє; усвідомлення відповідності своїх професійних і особистісних якостей вимогам професії; ступінь сформованості системи ціннісних орієнтацій та життєвих смислів і надання переваги актуальному варіанту життя. Доведено, що особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості залежать від гендерних особливостей та структури особистісної та соціальної зрілості, що дозволило запропонувати типологію зрілості/незрілості у контексті детермінації життєвих сценаріїв. Визначено соціально-психологічні ресурси та бар'єри детермінант життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, пов'язані з параметрами соціально-психологічної адаптації, індикаторами взаємодії з соціальним оточенням, параметрами внутрішньої/зовнішньої мотиваційної орієнтації, базовими потребами, показниками допитливості, відповідальності особистості, параметрами її самоставлення, як усвідомлюваними, так і імпліцитними, мотиваційної індуції і життєвих орієнтацій.

Ключові слова: *особистість, період ранньої дорослості, соціальна активність, життєві сценарії, соціально-психологічна корекція.*

Постановка проблеми. Теоретико-методологічний аналіз специфіки життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості був пов'язаний з

векторами соціальної активності та рефлексивно-особистісною детермінацією життєвого вибору.

Слід наголосити, що вивченню проблеми феномену рефлексії і її особистісного аналога – рефлексивності у сучасній психології присвячено досить велику кількість досліджень. Разом із тим, теоретико-методологічні підходи до вивчення цього феномену не однозначні, а часом амбівалентні. Не має єдності серед дослідників і у конструюванні емпіричного інструментарію, наявне різноманітне осмислення та інтерпретація отриманих результатів.

У даному дослідженні розкривається підхід до розуміння рефлексії як особливої психічної функції особистості (суб'єкта), що одночасно є способом і механізмом виходу психіки за власні межі, детермінуючи мінливість (пластичність) і адаптивність особистості, осмислення і переосмислення особистого досвіду, отримання нового знання, в тому числі і забезпечення процесів життєвого вибору та самоорганізації уявлень особистості про життєві перспективи [3].

Такий підхід до феномену рефлексії сприяє розумінню її системоутворюючої ролі у процесах життєвого вибору, а також становлення і розвитку життєвих перспектив особистості в період ранньої дорослості [2].

У зв'язку з цим, рефлексивний підхід важливий і для виявлення особливостей трансформацій життєвого вибору та життєвих перспектив в період ранньої дорослості, в тому числі і у переломних періодах, основними рисами яких є їх неадекватний, деструктивний характер, пов'язаний зі «старими» уявленнями, що характеризуються переважанням негативних елементів в структурі життєвих перспектив особистості, які опосередковують її життєздійснення, а також пошуком шляхів їх подолання [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Трактуюння рефлексії з позицій функціонального розуміння досить численні, що і дозволило виділити окремі функції рефлексії особистості у віці ранньої дорослості, позначити їх і згрупувати певним чином, зважаючи на процес здійснення нею життєвого вибору.

Регулятивна функція рефлексії в цілому здійснює розвиток і реалізацію уявлень про власне життєздійснення шляхом усвідомлення суб'єктом відносин і засобів діяльності, своїх можливостей і контролю за її виконанням [1; 2; 3 та ін.].

Ця функція опосередковує якість стратегічного і тактичного проєктування, їх самоорганізацію. Особливу важливість рефлексія набуває в

ситуаціях, коли особистість переживає переломну (переломні) подію, що принципово змінює її життєдіяльність та призводить до різних трансформаційних процесів становлення життєвих перспектив і життєвого вибору.

Це пов'язано з тим, що при наявності деструктивних життєвих перспектив, регулятивна функція рефлексії трансформується і втрачає здатність до адекватної самоорганізації. В результаті цього в життєвих перспективах відзначаються амбівалентні явища. Їх основні тенденції при заниженій активації проявляються у невпевненості особистості, її нерішучості, хаотичності, стомлюваності, зниженні інтересів та байдужості тощо; при підвищеному рівні активації – в уявленнях проявляються елементи нереалістичності, недосяжних, агресивних та інших неадекватних домагань. В обох варіантах життєві вибори та перспективи неадекватні можливостям особистості, що призводить до трансформації процесів їх самоорганізації.

Рефлексивна функція придбання «внутрішнього» досвіду особистості необхідна і відповідальна за прогнозування і реалізацію власних планів, здійснення життєвого вибору, використання різних форм, методів, способів активності, за результати яких особистість несе відповідальність .

Все вищевикладене належить також до становлення і розвитку придбаного досвіду в минулому і теперішньому, конструювання життєвих перспектив на основі сформованої мотивації, внутрішньоособистісного аналізу власних результатів і ресурсів [2; 3].

Мета статті – розкрити вектори соціальної активності та особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Встановлено, що в період ранньої дорослості, особливо на переломних етапах життєвого шляху, спостерігається деформація цієї функції рефлексії. Виявлено, що внутрішній досвід односторонній і включає переважно його «крайні» нюанси. Він, в основному, або негативний, або неадекватно позитивний. У подібних ситуаціях у особистості в аналізі досвіду переважає наявність важко вирішуваних завдань. У тому чи іншому напрямку життєвий вибір здійснюється через власну призму страждань, невдач, невпевненості, або через невідповідно реальності ейфорію, «витягуючи» з її самосвідомості лише травмуючі переживання, досвід «невдахи» або нездійснені мрії. Це призводить до деформацій життєвого вибору і, як наслідок, становлення неадекватних життєвих перспектив та неефективного життєвого вибору.

Усвідомлення результатів рефлексії є важливим для внутрішньої свободи життєвого вибору і відповідальності особистості. Наявність життєвого вибору є необхідною умовою вдосконалення, становлення і розвитку особистості, оскільки вибір з різного роду альтернативами має бути доступний, як необхідна умова повноцінного розвитку вищої культурної форми поведінки.

У сучасній психології містяться дані про те, що ситуація життєвого вибору зазвичай характеризується невизначеністю, альтернативністю, актуалізацією ідентичності, наявністю/відсутністю свободи вибору і багатьма іншими умовами.

Атрибутивними характеристиками ситуації вибору є не тільки наявність альтернатив, і внутрішньої свободи, рефлексивного аналізу предмета і результату вибору. При їх відсутності психологічно ситуація вибору не може бути реалізована успішно.

Разом із тим, вчені вказують на те, що зроблений особистістю вибір завжди має бути пов'язаний з відповідальністю за форми, методи, результати його реалізації.

Рефлексія є одним з основних чинників трансформації життєвого вибору на переломних етапах життєвого шляху особистості. Саме цей фактор обмежує, часом перекручує, негативно змінює стратегічне світосприйняття майбутнього, з одного боку, відповідність структури і змісту життєвих перспектив вимогам часу, ціннісно-смысловим домаганням, – з іншого боку.

У зв'язку з цим, трансформується система становлення життєвих перспектив особистості в період ранньої дорослості. Саме в самоорганізації виявляються її здатності проектувати майбутнє, протистояти маніпулятивним впливам інших сил, які також можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини в умовах, що склалися.

Як свідчать результати досліджень, людина тільки «запускаючи» активність рефлексивної системи, діє за власним вибором на основі потреб, можливостей і результатів зіставлення їх із зовнішніми умовами.

Разом із тим, особистість, що перебуває на переломному етапі життя позбавляється, у зв'язку з порушенням рефлексивності, можливості цілеспрямованого життєвого вибору, в тому числі і усвідомлення відповідальності за результати своєї активності в сьогоденні і майбутньому, яка проявляється як хаотична, невизначена, важко передбачувана тощо.

Відповідальність за результати своєї активності перекладається на зовнішній фактор. Рефлексивна функція має також важливе значення в контексті «перетворення себе». Згідно з результатами досліджень сучасних психологів, ця функція рефлексії виступає одночасно як спосіб і механізм у нових для особистості видах активності. Вона, ефективно «включаючи» накопичений власний досвід в процесі життєвого вибору в сьогоднішні і в проектуванні майбутнього, дозволяє їй уникати негативних наслідків своєї діяльності.

Це надає можливість самореалізуватися в тих умовах, коли здійснюється рефлексія свідомого аналізу та самооцінка думок, відносин, дій, всіх інших форм активності. Крім цього, на основі самоаналізу у особистості, як правило, виникає потреба в окремих змінах своїх соціально-психологічних характеристик шляхом самоусвідомлення поведінки, дій, думок, оцінки власних вчинків і вчинків інших людей, оцінки життєвого вибору.

Негативна трансформація рефлексивних функцій самосвідомості особистості в період ранньої дорослості, що виникає на переломних етапах життєвого шляху, не дозволяє їй адекватно оцінювати свої можливості і резерви над повсякденністю і зрозуміти специфіку життєвого вибору в умовах, що склалися, та які вимагають пошуку нових смислів, цінностей, додаткових резервів.

У даному контексті особистість, як правило, характеризується деформацією цієї рефлексивної функції, втрачаючи здатність до рефлексії суб'єктно-особистісного аналізу. Особистість оцінює себе також амбівалентно, займаючи крайні позиції на лінії «Я-ідеал – Я-не ідеал» породжуючи, як правило, амбівалентні самооцінку, самоцінність, самоприйняття.

В цілому, у сформованих ситуаціях втрачається власна рефлексивна позиція, деформуються смислові і ціннісні орієнтації, що перешкоджає адекватності оцінки своїх думок і дій та конструктивності життєвого вибору.

В аспекті аналізу проблеми дослідження важливим вбачається також управління пошуком, породженням смислів і цінностей, як стрижневих підстав образу світу, способу життя особистості. У сучасних психологічних публікаціях ця рефлексивна функція представлена як забезпечення гармонійності співвідношень внутрішнього психічного світу особистості з зовнішнім, будучи підставою індивідуальної і соціальної ідентичності.

Тісним чином вона пов'язана з розвитком механізмів психологічних новоутворень, «вписуванням» в «старі уявлення» нових смислів і цінностей, що

входять у багатовимірний світ особистості. Названа функція пов'язана також з інтеріоризацією («присвоєнням») особистістю соціальних і індивідуальних норм (в тому числі і моральних), вимог, правил, способів їх реалізації, вироблених в соціокультурному співтоваристві. При цьому, особистість відкриває в собі справжні можливості, мотиви, наміри, уявлення в ідеальному плані усвідомлення зв'язку предметного світу і свого продовження в ньому, сутність яких прихована у смислах і цінностях особистості.

В період ранньої дорослості у зв'язку з депривацією вищезазначеної рефлексивної функції виникає зовнішня і внутрішня нестабільність, інші негативні прояви на основі втрати конструктивних внутрішніх і зовнішніх орієнтирів, як правило, суб'єктивної спрямованості (мотиваційних, змістових, ціннісних). Це призводить до неможливості об'єктивно аналізувати проблему, самостійно оцінювати важкі ситуації, ставити адекватні цілі і завдання, знаходити нові шляхи їх вирішення, що є суттєвими ознаками порушення індивідуальної та соціальної ідентичності. У зв'язку з цим важко або стає неможливо прийняття рішення щодо стратегічного і тактичного життєвого вибору та проектування життєвих перспектив, в тому числі і розвитку себе як суб'єкта.

При таких обставинах спостерігається хаотичність в діях, швидка зміна бажань і планів на ближню і дальню перспективу, неможливість гідного виходу з обставин, що склалися.

Оскільки життєвий вбір та проектування особистістю життєвих перспектив формує фундамент її діяльності на довгостроковий період життя, важливо зуміти розкрити свої потенційні можливості у вирішенні наявних проблем, що може викликати труднощі в період ранньої дорослості.

Поряд з відзначеним, вчені вказують на невпевненість, незадоволення, песимізм у поєднанні з високою соціальною чутливістю, недовірою, образою, агресивністю, почуттям несправедливості, які призводять до контекстуально-лабільного типу становлення життєвих перспектив.

В усвідомленні особистістю самоцінності і цінності іншого, як рефлексивної функції, позначене відоме в сучасній психології явище емпатії. Зміст цього поняття – «проникнення» в світ іншої людини, «розуміння», «співчуття», «співпереживання», «сприяння», є наслідком рефлексивної функції самосвідомості. Його теоретична інтерпретація, результати емпіричних досліджень вважаються неоднозначними. Разом із тим, емпатія є для особистості

сутнісною духовною характеристикою, в становленні і розвитку якої важливу роль відіграє рівень особистісної рефлексії, що підтверджено низкою досліджень.

На думку дослідників емпатія є складним функціональним переживанням, в якому пізнавальні та емоційні процеси взаємообумовлені. Це сприяє розвитку актуальних потреб. Процес становлення і розвитку емпатії є не тільки наслідком розвитку емоційної складової самосвідомості і її когнітивацією, але і рефлексуванням моральних мотивів на користь іншого. У емпатійній поведінці особистості проявляється її здатність відгукватися на переживання іншого, що особистісно детерміновано. Результатами сучасних наукових досліджень доведено, що емпатія є наслідком розвитку здібностей особистості до рефлексії. Виділено стадії її становлення, що дозволяють особистості емоційно, символічно «привласнювати» почуття іншого, а також переносити на нього свої почуття. Показано, що емпатія з віком інтелектуалізується, об'єктивується і прагне до прийняття точки зору інших людей.

Встановлено, що емпатія є особистісною властивістю, екзистенційною, базисною потребою особистості до спільності і прилучення, як здатність сходження до духовної сутності.

У особистості в період ранньої дорослості трансформуються і емпатійні її характеристики. Перш за все, це може проявлятися у взаєминах і оцінці інших людей, невмінні узгоджувати свої дії з діями партнерів, пред'явленні до них часом необґрунтованих претензій, замкнутості в собі, підозрілому ставленні до оточуючих, навіть близьких людей, відчутті себе соціально ураженим, що негативно впливає на процес життєвого вибору та його результат.

У зв'язку з деформацією рефлексивного аналізу навколишнього світу і себе в ньому у період ранньої дорослості слабо активізуються механізми випереджаючого відображення і породження своєї психічної реальності, в тому числі і інтеріоризація соціокультурних зразків. Це «запускає» трансформаційні процеси в області ціннісно-сислової детермінації психіки особистості, гальмує розвиток психічних новоутворень і системи послідовного вибудовування своїх дій (самоорганізації).

Відзначено, що при здійсненні життєвого вибору та становленні життєвих перспектив спостерігається висока чутливість особистості в період ранньої дорослості слідувати різним маніпулятивним діям значущих інших і прагнення «прожити чуже життя» через брак власних уявлень.

Таким чином, для періоду ранньої дорослості може бути притаманною наявність амбівалентного ставлення до майбутнього, як негативного або індиферентного, так і ілюзорного, безтурботного або ейфоричного. У кожному

варіанті відзначені загальні характеристики, що виражаються у порушеннях рефлексивних функцій і, в кінцевому підсумку, «розпад» становлення життєвих перспектив.

Крім цього відзначаються різні варіанти змістовної наповненості життєвих і часових перспектив. Наприклад, у осіб, орієнтованих на минуле, майбутнє в їх сприйнятті характеризується загальним негативним забарвленням. Воно було погано окресленим, не мало в структурі конкретних подій, або вони були одинично представлені. Їх життєві перспективи слабо структуровані, хаотичні, нестабільні, містили «випадіння середини життя», відзначаючи лише крайні позиції – найближче майбутнє, або надмірно віддалене.

Разом із цим, були виявлені і порушення (руйнування) причинно-наслідкових та інструментально-цільових зв'язків між подіями минулого, сьогодення, майбутнього в період ранньої дорослості. Характерними виявилися необґрунтовані прагнення до самореалізації, незалежності, щастя при досить інфантильній оцінці власних можливостей або значної їх переоцінки. На цьому тлі відзначалася, в основному, робота особистості з суб'єктивним теперішнім. Можна припустити, що в аналізованих ситуаціях минуле і майбутнє менш значуще, ніж теперішнє, що може вести до «закриття» системи самоорганізації життєвих перспектив особистості.

Отже, незважаючи на різноплановість наукових досліджень, присвячених проблемі життєвого вибору, багато питань цієї складної теми залишаються не до кінця вирішеними і структурованими в єдину систему. Дана проблема актуальна і вимагає більш ретельного емпіричного і теоретичного дослідження і детального опрацювання в напрямку визначення соціально-психологічних особливостей життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості.

Висновки. Розкрито вектори соціальної активності та особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості. До соціально-психологічних детермінант життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості віднесено: вікові особливості розглянутого періоду онтогенезу, які обумовлені культурно-історичними, психофізіологічними і психолого-індивідуальними характеристиками особистості, її життєвою позицією та життєвими завданнями; пролонгованість у часі; спрямованість у майбутнє; усвідомлення відповідності своїх професійних і особистісних якостей вимогам професії; ступінь сформованості системи ціннісних орієнтацій та життєвих смислів і надання переваги актуальному варіанту життя. Доведено, що особистісні детермінанти життєвих сценаріїв особистості в період ранньої

дорослості залежать від гендерних особливостей та структури особистісної та соціальної зрілості, що дозволило запропонувати типологію зрілості/незрілості у контексті детермінації життєвих сценаріїв. Визначено соціально-психологічні ресурси та бар'єри детермінант життєвих сценаріїв особистості в період ранньої дорослості, пов'язані з параметрами соціально-психологічної адаптації, індикаторами взаємодії з соціальним оточенням, параметрами внутрішньої/зовнішньої мотиваційної орієнтації, базовими потребами, показниками допитливості, відповідальності особистості, параметрами її самоставлення, як усвідомлюваними, так і імпліцитними, мотиваційної індукції і життєвих орієнтацій.

Література

1. Assor A. Identified versus introjected-approach and introjected-avoidance motivations: The limited benefits of self-worth strivings / A. Assor, M. Vansteenkist, A. Kaplan. *Journ. of Educational Psychology*. 2009. V. 101 (2). P. 482 – 497. DOI: 10.1037/a0014236
2. Kusrkar R. Validity evidence for the measurement of the strength of motivation / R. Kusrkar, G. Croiset, C. Kruitwagen. *Adv. in Health Sci. Educ. Theory Pract.* 2011. V. 16 (2). P. 183 – 195. DOI: [10.1007/s10459-010-9253-4](https://doi.org/10.1007/s10459-010-9253-4)
3. Richardson M. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis / M. Richardson, C. Abraham, R. Bond. *Psychological bulletin*. 2012. V. 138 (2). P. 353 – 387. DOI: [10.1037/a0026838](https://doi.org/10.1037/a0026838)

References

1. Assor A. Identified versus introjected-approach and introjected-avoidance motivations: The limited benefits of self-worth strivings / A. Assor, M. Vansteenkist, A. Kaplan. *Journ. of Educational Psychology*. 2009. V. 101 (2). P. 482 – 497. DOI: 10.1037/a0014236
2. Kusrkar R. Validity evidence for the measurement of the strength of motivation / R. Kusrkar, G. Croiset, C. Kruitwagen. *Adv. in Health Sci. Educ. Theory Pract.* 2011. V. 16 (2). P. 183 – 195. DOI: [10.1007/s10459-010-9253-4](https://doi.org/10.1007/s10459-010-9253-4)
3. Richardson M. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis / M. Richardson, C. Abraham, R. Bond. *Psychological bulletin*. 2012. V. 138 (2). P. 353 – 387. DOI: [10.1037/a0026838](https://doi.org/10.1037/a0026838)

Piddubna V.V., Pobokina G.M.

VECTORS OF SOCIAL ACTIVITY AND PERSONALITY DETERMINANTS OF LIFE SCENARIOS OF A PERSON IN THE PERIOD OF EARLY ADULTHOOD

The article reveals the vectors of social activity and personal determinants of life scenarios of a person in the period of early adulthood. The socio-psychological determinants of a person's life scenarios in early adulthood include: age-related features of the considered period of ontogenesis, which are determined by the cultural-historical, psychophysiological and psychological-individual characteristics of the person, his life position and life tasks; prolongation in time; orientation to the future; awareness of the correspondence of one's professional and personal qualities to the requirements of the profession; the degree of formation of the system of value orientations and life meanings and giving preference to the current life option. It has been proven that the personal determinants of a person's life scenarios in early adulthood depend on gender characteristics and the structure of personal and social maturity, which made it possible to propose a typology of maturity/immaturity in the context of determining life scenarios. The socio-psychological resources and barriers of the determinants of the life scenarios of the individual in the period of early adulthood have been determined, related to the parameters of socio-psychological adaptation, indicators of interaction with the social environment, parameters of internal/external motivational orientation, basic needs, indicators of curiosity, responsibility of the individual, parameters of his self-attitude, both conscious and implicit, motivational induction and life orientations.

Key words: *personality, period of early adulthood, social activity, life scenarios, socio-psychological correction.*

Піддубна Валентина Василівна – магістрантка кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя;

Побокіна Галина Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцентка кафедри практичної психології та соціальної роботи.

Надходження статті: 25.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 11.07.2025

Опублікування статті: 13.07.2025

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ТРАВМ

У статті розкрито сучасні підходи до попередження та корекції соціальних травм, що передбачають надання допомоги людям, які зазнали психологічної травми внаслідок соціальних подій, таких як війна, насильство, втрата, соціальна ізоляція або інші травматичні обставини. Метою корекції є відновлення психологічного благополуччя, інтеграція в суспільство та покращення якості життя. Встановлено, що соціальні травми є структурно складним станом, який розвивається при травматичних (екстремальних) ситуаціях внаслідок емоційного або фізичного стресу. Показано, що до розуміння сутності соціальних травм підходять з урахуванням психоаналітичної, трансової та дисоціативної теорій, гіпотези про травматичний імпринт, теорії формування патологічних асоціативних емоційних мереж та ін.

Розглянуто теоретичні моделі соціальних травм: психодинамічну, когнітивну, психосоціальну та мультифакторну (комплексну), яку визнано провідною у розвитку соціальних травм. Констатовано, що в межах мультифакторної моделі значущими характеристиками травматичних чинників визначені раптовість, стрімкий темп розвитку катастрофічної події й тривалість її впливу, повторюваність протягом життя, а також вразливість особистості до формування соціальних травм, про яку свідчать не тільки особливості її преморбиду (поєднання конституційно-біологічних, соціально-демографічних, сомато- й екзогенних чинників), а й схильність до віктимізації (тенденції перебувати в ролі жертви при аналогічних ситуаціях) або риси травматофілії (утримання травматичного досвіду).

Ключові слова: особистість, соціальні травми, корекція та попередження соціальних травм, сучасний соціум.

Постановка проблеми. Як показав проведений аналіз, особи з соціальною травмою відчують певні труднощі щодо проведення межі між релевантними та іррелевантними стимулами; вони не в змозі ігнорувати несуттєве і вибрати з контексту те, що є найбільш релевантним, що, в свою чергу, викликає зниження залученості в повсякденне життя та підсилює фіксацію на травмі. В результаті втрачається здатність гнучкого реагування на вимоги навколишнього середовища, що може проявлятися в труднощах у навчальній та виробничій діяльності й серйозно порушувати здатність до засвоєння нової інформації [4; 5; 6].

Переслідувана нав'язливими спогадами і думками про травму, травмовані особа починає організовувати своє життя таким чином, щоб уникнути емоцій, які провокуються цими вторгненнями. Уникнення може приймати різні форми, наприклад, дистанціювання від нагадувань про подію, зловживання наркотиками або алкоголем для того, щоб заглушити усвідомлення дистресу, використання дисоціативних процесів для того, щоб вивести хворобливі переживання зі сфери свідомості. Все це послаблює взаємозв'язок із іншими людьми, призводить до їх порушення і, як наслідок, – до зниження адаптивних можливостей [1; 2; 3].

При наданні психологічної допомоги людям, які побували в екстремальних ситуаціях, слід пам'ятати, що, з одного боку, не тільки самі надзвичайні ситуації, а й масштаби їх руйнівних дій, їх раптовість, поширеність стресів, які викликаються ними, багато в чому вирішуються особливостями передкатастрофічного розвитку, а з іншого, – тільки в посткатастрофічний період можна реально визначити ступінь деструктивного впливу катастрофи на динаміку соціальної структури, на виробничу, соціокультурну, психологічну взаємодію людей, на демографічні процеси в зонах лиха.

Саме тому в сучасних умовах все більш актуальними стають питання психологічної та психосоціальної роботи з різними категоріями осіб, які побували в екстремальних ситуаціях. Проте, не дивлячись на всю важливість та актуальність надання психологічної допомоги населенню під час і після екстремальних ситуацій, проблеми ці залишаються відносно новими й для соціальної психології, й для психологічної практики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Пропонуються різні методи психотерапевтичної допомоги при соціальній травмі. Постраждалим надають можливість розповісти про травмуючу ситуацію, знову її пережити і навчитися

розуміти, чому вона викликала таку серйозну психічну й соматичну реакцію. Методи когнітивної і поведінкової психотерапії сприяють зняттю страху і депресії, викликають поліпшення сну та усувають можливі фобічні симптоми. Психоаналітики дотримуються думки, що психічні проблеми, включаючи труднощі при подоланні стресу, як правило, обумовлені особистісною схильністю, причини якої слід шукати в несприятливих подіях дитинства або складних відносинах із батьками. Така схильність є складовою частиною особистості, яка активізується певними стресовими факторами і обумовлює симптоми дистресу. Прикладом може слугувати людина, яка на втрату коханої реагує болісним і генералізованим страхом, депресією й соціальним регресом. З точки зору психоаналітика, ця людина повторно переживає страх, пов'язаний з втратою дитинства і зв'язку зі своїми батьками, або викликаний невдалим опрацюванням відділення від батьків в перші роки життя. Знайомство з цими проблемами при позитивному зв'язку психотерапевта з клієнтом допомагає подолати вразливість або принаймні зменшити її для вирішення труднощів, що виникли. На протигагу психоаналізу, методи поведінкової терапії на перший план висувують поточний стан клієнта. Психотерапевти вважають, що неправильні сприйняття і образ думок підтримують неадаптивну поведінку, що само по собі є стресовим фактором, і намагаються запобігти їх хворобливому впливу на людину. При когнітивній поведінковій психотерапії клієнтів навчають розпізнавати негативний образ думок і характер поведінки, викликані стресом, й модифікувати їх таким чином, щоб змінити емоційні реакції. Для цього психотерапевти просять клієнтів вести щоденник, щоб фіксувати негативні думки. Нові зразки поведінки апробуються на терапевтичних сеансах, часто у формі рольових ігор із тим, щоб потім вони могли слугувати за взірці для поведінки щодо подолання стресу.

У роботах, в яких згадуються методи психотерапії при соціальній травмі, в якості ефективних назвали такі методи, як когнітивно-біхевіоральна терапія, психодинамічна психотерапія, групова психотерапія, арт-терапія. Крім того, дієвими вважають сімейну психотерапію, гіпноз, позитивну психотерапію, дебрифінг, десенсибілізацію і переробку травми рухами очей, а також НЛП, особистісно-орієнтовану (реконструктивну) психотерапію, гештальт-терапію, символдраму, раціональну психотерапію.

Мета статті – розкрити сучасні підходи до попередження та корекції соціальних травм.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Для оцінки ефективності описаних вченими методів психотерапії соціальних травм використана шкала:

- А – рандомізованих, добре контрольованих експериментальних досліджень;

- В – добре розроблених експериментальних досліджень без рандомізації або плацебо-порівняння;

- С – природних експериментальних досліджень і спостережень, які в достатній мірі підтверджують ефективність психотерапевтичної техніки або дають певні рекомендації;

- D – тривалої і широко поширеної практики, яка не зазнала емпіричної перевірки при соціальних травмах;

- E – тривалої практики обмеженої групи експериментаторів, яка не зазнала емпіричної перевірки при соціальних травмах;

- F – нещодавно розробленому методу, що не піддавався емпіричній перевірці при соціальних травмах.

Особливості методів психотерапії представлені в табл. 1. Їх ефективність розкрита рівнями А – D.

Методи психотерапії, відповідні рівням E і F, не розглядалися.

Таблиця 1

Ефективність методів психотерапії соціальних травм

Рівень ефективності	Метод психотерапії				Всього
А	Когнітивно-біхевіоральна психотерапія	Десенсибілізація і переробка травми рухами очей	Групова психотерапія і тренінг	Сімейна психотерапія	4
В	Психодинамічна психотерапія	Особистісно-орієнтована (реконструктивна психотерапія)			2

С	Дебрифінг	Позитивна психотерапія			2
D	Арт-терапія	Гіпноз			2
Е	Гештальт-терапія	Раціональна психотерапія	НЛП		3
F	Символ-драма	Тілесно-орієнтована психотерапія			2

Рівень А. Когнітивна психотерапія соціальних травм проводиться з урахуванням когнітивної тріади депресії А. Бека. Її мета – виправлення помилково переробленої інформації та допомога в модифікації переконань, які підтримують неадаптивну поведінку та емоції. Основні стратегії полягають в емпіризмі співпраці, сократівському діалозі.

Емпіричні докази використовуються для визначення того, чи служать дані когніції будь-якій корисній меті. Вихідні умовиводи піддаються логічному аналізу. Цей процес є партнерським.

Сократівський діалог є головним терапевтичним інструментом когнітивної психотерапії. Психотерапевт ретельно складає питання, вирішуючи такі завдання: пояснити або визначити проблему; допомогти клієнту ідентифікувати думки, образи, пропозиції; вивчити значення подій для клієнта; оцінити наслідки підтримки неадаптивних думок і поведінки.

Сутність сократівського діалогу полягає в тому, що клієнт приходить до логічних висновків на підставі питань, які ставить психотерапевт. Питання не використовуються для того, щоб підвести клієнта до висновку: вони ставляться так, щоб він міг подивитися на свої припущення об'єктивно, не вдаючись до психологічного захисту.

За допомогою спрямованого (психотерапевтом) відкриття клієнт модифікує неадаптивні переконання і припущення. Прояснюються проблемна поведінка й логічні помилки, стимулюються поведінкові експерименти, створюючи, тим самим, новий досвід. Клієнт навчається виправляти хибну когнітивну переробку інформації так, що, врешті-решт, він стає незалежним від психотерапевта. Спрямоване відкриття має на увазі, що психотерапевт заохочує

клієнта використовувати інформацію, факти і можливості для формування реалістичного погляду.

Техніка інтервенцій за Е. Фоа заснована на припущенні, що при соціальних травмах діє страх стимулів, не тільки релевантних травм, а й спогадами про неї. А тому звернення клієнта до спогадів (в уяві або безпосередньо), що викликають страх, має приносити терапевтичний ефект. Таким чином, сутність методу полягає в тому, щоб допомогти пережити заново травматичні спогади та інтегрувати їх. Цією технікою знижують рівень дистресу, фізіологічної реактивності й нав'язливих спогадів. Ефективність даного виду терапії переконливо продемонстрована в роботі з ветеранами воєн, жертвами звалтування і дітьми, які перебували в зоні військових дій. Метод необхідний для зняття таких симптомів посттравматичного стресу, як психофізіологічна активація та реакція переляку, нав'язливі думки, нічні кошмари, агресивність. Неочевидна ефективність методу при ліквідації таких симптомів, як емоційна глухота, відчуженість і обмеженість афекту. При проведенні цієї терапії підкреслюється важливість мотивації на лікування. Клієнту слід надавати інтенсивне сприяння психотерапевту, а терапевт має бути впевнений в тому, що допомога безпечна, і клієнт має достатній ресурс для успішного занурення в терапевтичну роботу.

Десенсибілізація і переробка травми рухами очей – метод призначений здебільшого для терапії поодиноких епізодів, таких як травма, отримана в результаті авіакатастрофи. Однак є досвід застосування цієї терапії й для агорафобії, депресії та панічних симптомів. Техніка десенсибілізації і переробки травмуючих переживань за допомогою руху очей – варіант техніки розкриваючої інтервенції.

Терапія складається з таких процедур: уявлення людиною травмуючої сцени, переживання почуття тривоги, когнітивної реконструкції і спрямованих терапевтом сакадичних рухів очей (специфічних для цієї техніки). Клієнта просять зосередитися на травматичних спогадах і спробувати відтворити всі думки, які викликає у нього ця травма (наприклад, «Я безпорадний» або «Я нічого не контролюю» тощо). Потім його просять уявити травматичну сцену в більш стислому вигляді, сформулювати негативні думки з приводу травмуючої спогади, сконцентруватися на пов'язаних з цими думками фізичних відчуттях і стежити очима за пальцем терапевта, що ритмічно рухається на відстані 30-35 см від його особи.

Після рухів клієнта просять зробити глибокий вдих і відволіктися від переживання. Далі йому пропонується зосередитися на тілесних переживаннях, пов'язаних з уявною сценою, а також на позитивних думках (наприклад, «Я зробив найкраще з того, що міг», «Все в минулому» тощо). Терапевт оцінює стан клієнта за суб'єктивною десятибальною шкалою дистресу.

Сімейна психотерапія є провідним методом при сімейному насильстві, яке стало причиною соціальних травм, а також при психотерапії біженців і вимушених переселенців. В інших випадках сімейна психотерапія є значущим допоміжним, але не основним методом психотерапії соціальних травм. Системна сімейна психотерапія орієнтована на корекцію порушень сімейної системи, що виникли в результаті хвороби або смерті члена сім'ї. Доведено, що ветерани війни демонструють високий ризик виникнення міжособистісних, в тому числі сімейних, проблем. Основні різновиди сімейної психотерапії: підтримуюча, подружніх пар, дитячо-батьківська.

Групова психотерапія і тренінг рекомендуються як частина психотерапевтичної програми реабілітації при соціальних травмах. Найбільш ефективними є: підтримуюча групова терапія, когнітивно-біхевіоральна групова психотерапія, психодинамічна групова психотерапія. На етапі психологічної реабілітації великого поширення набули тренінги управління стресом і тренінги відновлення соціальних навичок. Однією із переваг групової психотерапії є можливість надання допомоги більшій, в порівнянні з індивідуальною психотерапією, кількості пацієнтів.

Рівень В. Психодинамічна психотерапія орієнтується на розуміння психічної травми як результату фрустрацій потреб і потягів. В даний час нове тлумачення в руслі психодинамічного підходу отримали запропоновані З. Фрейдом енергетичні уявлення про травму: сучасні автори пропонують замінити поняття енергії на поняття інформації. Останнє означає як когнітивні, так і емоційні переживання й сприйняття, що мають зовнішню чи внутрішню природу. Завдяки цьому відбувається зближення когнітивно-інформаційного та психодинамічного поглядів на травму.

Даний підхід передбачає, що інформаційне перевантаження призводить людину в стан постійного стресу до тих пір, поки ця інформація не пройде відповідну переробку. Інформація, будучи схильною до дії психологічних захисних механізмів, нав'язливим чином відтворюється в пам'яті (флешбеки). Емоції, яким у постстресових синдромах належить важлива роль, є по суті

реакцією на когнітивний конфлікт і одночасно мотивами захисної, контролюючої поведінки.

Внаслідок травматичного досвіду у людини актуалізується конфлікт між старим і новим образами «Я», який породжує сильні негативні емоції. Щоб позбутися них, вона намагається не думати про травму, її реальні і можливі наслідки, в результаті чого травматичні сприйняття виявляються недостатньо переробленими. Проте, вся інформація зберігається в пам'яті, причому в досить активному стані, викликаючи мимовільні спогади (проте як тільки переробка цієї інформації буде завершена, уявлення про травматичну подію стираються з активної пам'яті).

Ця теорія концентрується на таких симптомах посттравматичного стресового розладу, як відчуження і відчуття нетривалого майбутнього. Крім того, даний підхід пропонує пояснення флешбеків і симптомів уникнення. Під когнітивною схемою тут розуміється збережений в пам'яті інформаційний патерн, який регулює і організує сприйняття та поведінку. У психології такий патерн позначається терміном «схема Я», яка розпадається на різні складові (схеми, образи «Я», ролі). Сюди ж відносяться і схеми значущого іншого, і світу в цілому (світогляд).

Змінені когнітивні схеми пов'язані з так званими дисфункціональними когніціями, тобто зміненими установками або помилками мислення, що ведуть до спотвореної переробки інформації. Під впливом травми ці схеми можуть змінюватися, в першу чергу схеми «Я» і схеми ролей. Після травми змінюються образ «Я» і образи значущих інших.

Ці змінені схеми залишаються в пам'яті до тих пір, поки сприйняття і переробка інформації не призводять до їх інтеграції до складу старих, незачеплених травмою схем. Наприклад, раніше впевнена в собі, активна людина в результаті травми раптово відчуває себе слабкою і безпорадною. Її уявлення про себе після травми можна сформулювати так: «Я – слабка і вразлива».

Це уявлення вступає в конфлікт із її колишнім образом «Я»: «Я – компетентна і стабільна». Травматично змінені схеми залишатимуться в активному стані до тих пір, поки людина не виявиться в змозі прийняти той факт, що вона часом може бути також слабкою і вразливою. Поки активовані змінені схеми не інтегровані в образ «Я», вони породжують флешбеки і сильне емоційне напруження.

Прискорена динамічна психотерапія розглядає афект в контексті емоційних взаємозв'язків і спрямована на підтримку творчих, а не захисних мотивацій. Психотерапевт намагається звести до мінімуму стереотипні захисні реакції клієнта за допомогою підтримки, підтвердження й емоційної залученості. Мета прискореної динамічної психотерапії – допомогти клієнту пережити емоції, які раніше сприймалися ним як нестерпні, куди включаються ядерний афект, сприйняття власного «Я» і відносин з іншими людьми, емоційна біль, афекти, пов'язані з одужанням, й почуття різкої позитивної зміни. Техніки прискореної динамічної психотерапії можна розділити на техніки зв'язку, реструктуризації та впливу на переживання.

Техніки зв'язку спрямовані на актуалізацію здібностей клієнта до відкритого зв'язку в умовах відносно безпечної психотерапії. Вони сфокусовані на відносинах, що встановлюються між клієнтом і психотерапевтом. Останній переконує клієнта в необхідності відкрито обговорювати будь-які почуття, що стосуються відносин між ними. Він систематично демонструє співпереживання і підтримку, а також власну відкритість для створення обстановки відвертості. Робота психотерапевта здійснюється у співпраці з клієнтом, що заохочує останнього до розуміння глибини власних ресурсів.

Техніки реструктуризації дозволяють фахівцеві швидко встановити терапевтичні відносини і заохочують клієнта до розпізнавання особливостей власних реакцій, пов'язаних зі сприйняттям і відносинами з іншими людьми. Прискорена динамічна психотерапія включає в себе спостереження за змінами сприйняття (такими як відкритість у порівнянні з дефензивністю, і позитивні емоції в порівнянні з негативними), роботу з різними аспектами міжособистісних відносин, динамічні моделі, пов'язані з міжособистісними відносинами.

Третя група технік призначена для впливу на переживання або (якщо афект виявлено) на поглиблений афект із використанням супутніх психодинамічних впливів. Ці техніки включають сприяння істинним афективним переживанням, позначення і ознайомлення з афективним сприйняттям, прагнення до специфікації та деталізації. Сюди ж входять оцінка соматичних відчуттів, пов'язаних з емоційними реакціями, застосування зображень для виявлення динамічних і емпіричних корелятив уявних взаємодій, полегшення скорботи.

Особистісно-орієнтована (реконструктивна) психотерапія базується на вченні про неврози та їх психотерапії й може бути віднесена до психодинамічного напрямку. Завдання індивідуального варіанту цієї психотерапії відображають

поступний характер терапевтичного процесу: від вивчення особистості клієнта (і клієнтом – тобто від самопізнання) через усвідомлення до зміни – корекції порушених відносин клієнта і обумовлених ними неадекватних емоційних і поведінкових стереотипів. В осередку стихійного лиха переважно може бути впроваджена індивідуальна психотерапія, а в психотерапевтичних кабінетах – й групова особистісно-орієнтована (реконструктивна) психотерапія.

Рівень С. Дебрифінг – основна мета вбачається у нормалізації емоційного стану. Виділяють сім стадій дебрифінгу:

1) введення – психотерапевт знайомить клієнта з методами профілактики виникнення відстрочених реакцій на травму;

2) передбачуваність і факти – на цьому етапі детально обговорюється травматична подія з акцентом на фактах і причинно-наслідкових зв'язках;

3) думки і враження – конструюється цілісний образ ситуації; реакції клієнта розглядаються в перспективі; відбувається інтеграція травматичного досвіду;

4) емоційні реакції – найтриваліша частина дебрифінгу, психотерапевт сприяє конструктивному відреагуванню травми;

5) нормалізація – акцент робиться на прийнятті клієнтом своїх емоційних реакцій;

6) співволодіння – клієнти вчаться отримувати підтримку від своїх близьких;

7) завершення – клієнт отримує рекомендації на найближчі 4-6 тижнів.

При психотерапії соціальних травм дебрифінг можливий як частина індивідуальної або групової психотерапії.

Позитивна психотерапія складається з ряду психотерапевтичних методів, що базуються на принципах оптимізму та надії. При психотерапії соціальних травм акцент робиться на техніці позитивної реінтерпретації, позитивних афірмацій, тренінгу управління життєвими подіями; активно використовуються психотерапевтичні метафори. Однією з особливостей всіх методів позитивної психотерапії є акцент на плануванні майбутніх досягнень. В даний час накопичений досвід застосування позитивної психотерапії при індивідуальній, сімейній та груповій психотерапії соціальних травм.

Рівень D. Арт-терапія в основному використовується для допомоги при віддалених наслідках психотравми, представлена терапією малюнком і пісочною психотерапією.

Терапія малюнком полягає в малюванні на спеціально задані теми і подальшого обговорення зображеного. Тривалість заняття складає близько двох годин. Вчені показали, що психотерапію соціальних травм у біженців слід здійснювати за такими принципами:

1) малювання як регульований арт-терапевтичний процес. Психотерапевт здійснює власні терапевтичні інтервенції опосередковано – через тему, яку задає для малювання. Тема фокусує увагу клієнта на одному з аспектів проблеми;

2) діалог – основа адаптації. Художня творчість є способом спілкування, можливістю вираження власних почуттів, проблем, конфліктів на невербальному рівні. Вкрай важлива для клієнта можливість емоційно глибоких, конструктивних відносин із психотерапевтом;

3) мистецтво як відреагування. У процесі малювання відбувається відреагування негативних емоцій і страхів, пов'язаних із психотравмуючою ситуацією. Однак подібне відреагування – це свого роду самотерапія, яка стає ефективною тільки при адекватній роботі уяви. У ряді випадків замість катарсису можливе зростання напруги, зациклення на певних сюжетах, формах, фарбах. Тут психотерапевт має стимулювати вихід за рамки стереотипу малювання, розкріпачити уяву клієнта;

4) сталість терапевтичних відносин. Одне з труднощів, яке викликає дезадаптацію постраждалих, – стрес змін: постійна побутова невлаштованість, невизначеність майбутнього, втрата звичного світу, часом сполучена з безпосередньою загрозою для життя. Відносини з психотерапевтом можуть стати точкою стабільності в нестабільному світі, ресурсом, який дозволить потерпілому впоратися з невротичним конфліктом, інтегрувати позитивний досвід в повсякденне життя.

Пісочна терапія використовується обмежено, що пов'язано з нестачею технічних засобів, необхідних для роботи. При пісочній терапії клієнт, розповідаючи про свою проблему, може не здійснювати з піском ніяких маніпуляцій, а може, навпаки, змішувати його з водою і надавати піску будь-які форми. На відміну від терапії малюнком, отримані композиції не інтерпретуються. Після сеансу клієнта психотерапевт фотографує їх і розбирає. Також, на відміну від попереднього методу, робота з піском викликає феномен вікової регресії. Клієнт як би повертається у власне дитинство, за часів ігор в пісочниці та активізує потужний особистісний ресурс. Психотерапевт може впливати на вираженість вікової регресії у клієнта за допомогою додаткових

предметів та іграшок, які має в своєму розпорядженні. Пісочна терапія – в своєму роді форма активної уяви, хоча одержувані в результаті образи конкретні та відчутні, а не ілюзорні й безтілесні. Клієнт, руки якого торкаються до піску, інстинктивно намагається надати певну форму своїм почуттям і думкам – створити фундамент піскової композиції. Можна виділити три прийоми роботи з піском: маніпуляції з поверхнею піску, проникнення в товщу піску, змішування піску з водою.

Ефективними визначають й методи релаксації – аутогенне тренування і прогресуюча м'язова релаксація. Так, методика аутогенного тренування спрямована на відновлення динамічної рівноваги системи гомеостатичних саморегулюючих механізмів організму людини, порушених в результаті стресового впливу. У постраждалих від стихійного лиха метод аутогенного тренування найбільш показаний при розладах неврастенічного кола: загальноневротична симптоматика, нейровегетативні і нейросоматичні синдроми при більш високій ефективності у випадках переважання симпатичного тону; порушення сну, особливо засинання; стану тривоги і страху, фобії тощо. Основними елементами методики є тренування м'язової релаксації, самонавіювання, самовиховання.

Прогресуюча м'язова релаксація за Е. Джекобсоном узгоджується з уявленнями про те, що м'язова релаксація є анти-фобічним фактором. В ході виконання завдань за допомогою концентрації уваги спочатку формується здатність відчувати напруження в м'язах і відчуття м'язового розслаблення. Потім відпрацьовується навик до довільного розслаблення напружених м'язів.

Вправи починаються з короткочасного 5-7-секундного напруження в першій групі м'язів, які потім розслабляються. Увага клієнта зосереджується на рівні релаксації в цій частині тіла. Далі переходять до другої групи і т. д. На заключному етапі клієнт після повсякденного аналізу локальних напружень м'язів, що виникають при тривозі, страху і хвилюванні, самостійно досягає м'язового розслаблення і, таким чином, долає емоційне напруження.

Отже, аналіз основних досліджень, присвячених психотерапії соціальних травм, дозволяє виділити методи психотерапії, результативність яких доведена в низці досліджень: когнітивна психотерапія, десенсибілізація і переробка травми рухами очей, сімейна психотерапія, групова психотерапія. У той же час, необхідно відзначити, що в даний час і в нашій країні, і за кордоном відсутня

визнана методологія оцінки ефективності психотерапії соціальних травм. Провідні фахівці підкреслюють необхідність комплексної психотерапії, коли психотерапевтична дія окремих методів, згідно із законом синергізму має посилюватися, для реалізації чого потрібен інтегративний, а не еклектичний підхід, який переважає на теперішній час. У руслі інтеграційного підходу при розробці комплексних програм психотерапії соціальних травм перспективним завданням є знаходження основного методу, який володіє достатнім потенціалом сприйняття технік і методик, розроблених в інших методах.

Можна виділити фактори (умови), які сприяють профілактиці розвитку соціальних травм і пом'якшують їх перебіг. До них належать: негайно розпочата з потерпілим психосоціальна терапія, що надає йому можливість активно ділитися своїми переживаннями; рання і довгострокова соціальна підтримка; соціально-професійне відновлення приналежності потерпілого до суспільства (реабілітація та реадптація) і відновлення почуття (відчуття) психологічної безпеки; участь потерпілого в психотерапевтичній роботі спільно з психологічно травмованими людьми; відсутність повторної травматизації тощо.

Виокремлено різні профілактичні процедури соціальних травм. Це різні методики і підходи, які дозволяють людині запобігти ПТСР, допомагають справлятися зі стресовими травмуючими подіями. Нижче наведено деякі з них.

Кризова інтервенція – це професійна психосоціальна допомога, яка надається особам, які зазнали тривалого порушення психічної та соціальної рівноваги з вини критичної життєвого події, не набувши проте ніякого психічного розладу. Критична подія призводить до порушення відповідності між наявними психічними і природними соціальними ресурсами та потрібним психічним напруженням. Кризова інтервенція покликана допомогти таким особам відновити душевну і соціальну рівновагу, до того як дана проблема перетворилася в розлад. В цьому відношенні функцію кризової інтервенції можна назвати профілактичною, а часто вона сприяє й подальшому розвитку, якщо людина здатна інтерпретувати кризу як задачу або шанс для розвитку, що надає стимул для нової самоорганізації в особистому й соціальному житті. Якщо критичні життєві події передбачувані, то за допомогою цілеспрямованих заходів можна підготувати відповідне коло людей ще до настання перевантаження, щоб реакція на майбутню подію була більш компетентною.

Багато моделей самоконтролю представляють собою розширену концепцію класичної теорії навчання – в тій мірі, наскільки у відповідного індивіда передбачається здатність керувати власною поведінкою. Особливо гостро це видно на прикладі концепції саморегуляції. Вчені виділяють в цій моделі такі ступені: самоспостереження, самооцінка за допомогою певних стандартів і самопідкріплення як наслідок порівняння стандарту з власною поведінкою. Самоконтроль означає специфічний випадок саморегуляції при наявності специфічної конфліктної ситуації: індивід перериває багато в чому автоматизований поведінковий ланцюжок, щоб точно проаналізувати ситуацію і власну поведінку. В якості основи самоконтролю вирішальну роль відіграють мотиваційні, когнітивні та поведінкові процеси. До самоконтролю в більш вузькому сенсі цього слова можна віднести такі методи:

- методи самоспостереження, що найчастіше слугують першим щаблем в процесі змін;

- методи контролю стимулу, при яких індивід багато в чому сам керує власною поведінкою за рахунок того, що завдяки спеціальній організації фізичного або соціального оточення стає більш імовірною відповідна цільова поведінка;

- методи контролю наслідків, при яких індивід самостійно може управляти ймовірністю настання власної поведінки шляхом самопідкріплення, самопокарання або укладення спеціальних контрактів.

Висновки. Розкрито сучасні підходи до попередження та корекції соціальних травм, що передбачають надання допомоги людям, які зазнали психологічної травми внаслідок соціальних подій, таких як війна, насильство, втрата, соціальна ізоляція або інші травматичні обставини. Метою корекції є відновлення психологічного благополуччя, інтеграція в суспільство та покращення якості життя. Встановлено, що соціальні травми є структурно складним станом, який розвивається при травматичних (екстремальних) ситуаціях внаслідок емоційного або фізичного стресу. Показано, що до розуміння сутності соціальних травм підходять з урахуванням психоаналітичної, трансової та дисоціативної теорій, гіпотези про травматичний імпринт, теорії формування патологічних асоціативних емоційних мереж та ін.

Розглянуто теоретичні моделі соціальних травм: психодинамічну, когнітивну, психосоціальну та мультифакторну (комплексну), яку визнано провідною у розвитку соціальних травм. Констатовано, що в межах мультифакторної моделі значущими характеристиками травматичних чинників визначені раптовість, стрімкий темп розвитку катастрофічної події й тривалість її впливу, повторюваність протягом життя, а також вразливість особистості до формування соціальних травм, про яку свідчать не тільки особливості її преморбиду (поєднання конституційно-біологічних, соціально-демографічних, сомато- й екзогенних чинників), а й схильність до віктимізації (тенденції перебувати в ролі жертви при аналогічних ситуаціях) або риси травматофілії (утримання травматичного досвіду).

Література

1. Cesario S.K. Linking cancer and intimate partner violence / S.K. Cesario, J. McFarlane, A. Nava, H. Gilroy, J. Maddoux. *Clin J Oncol Nurs*. 2014. № 18(1). P. 65 – 73. DOI: [10.1188/14.CJON.65-73](https://doi.org/10.1188/14.CJON.65-73)
2. Costa S.V. Sleep problems and social support: Frailty in a Brazilian Elderly Multicenter Study / S.V. Costa, M.F. Ceolim, A.L. Neri. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2011. № 19(4). P. 920 – 927. doi: 10.1590/s0104-11692011000400010.
3. d'Orsi E. Work, social support and leisure protect the elderly from functional loss: EPIDOSO study / E. d'Orsi, A.J. Xavier, L.R. Ramos. *Rev Saude Publica*. 2011. № 45(4). P. 685 – 692. DOI: [10.1590/s0034-89102011000400007](https://doi.org/10.1590/s0034-89102011000400007)
4. Maxfield L. The relationship between efficacy and methodology in studies investigating EMDR treatment of PTSD / L. Maxfield, L. Hyer. *Journal Clin. Psychol*. 2002. V. 58, №1. P. 23 – 41. DOI: [10.1002/jclp.1127](https://doi.org/10.1002/jclp.1127)
5. Nabirye R.C. Occupational stress / R.C. Nabirye, K.C. Brown, E.R. Pryor, E.H. Maples. *Journal Nurs Manag*. 2011. № 19(6). P. 760 – 768. DOI: [10.1111/j.1365-2834.2011.01240.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2011.01240.x)
6. Wodarski J.S. Adolescent preventive health and team-games-tournaments: five decades of evidence for an empirically based paradigm / J.S. Wodarski, M.D. Feit. *Soc. Work Public Health*. 2011. № 26(5). P. 482 – 512. DOI: [10.1080/19371918.2011.533561](https://doi.org/10.1080/19371918.2011.533561)

References

1. Cesario S.K. Linking cancer and intimate partner violence / S.K. Cesario, J. McFarlane, A. Nava, H. Gilroy, J. Maddoux. *Clin J Oncol Nurs*. 2014. № 18(1). P. 65 – 73. DOI: [10.1188/14.CJON.65-73](https://doi.org/10.1188/14.CJON.65-73)
2. Costa S.V. Sleep problems and social support: Frailty in a Brazilian Elderly Multicenter Study / S.V. Costa, M.F. Ceolim, A.L. Neri. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2011. № 19(4). P. 920 – 927. doi: 10.1590/s0104-11692011000400010.
3. d'Orsi E. Work, social support and leisure protect the elderly from functional loss: EPIDOSO study / E. d'Orsi, A.J. Xavier, L.R. Ramos. *Rev Saude Publica*. 2011. № 45(4). P. 685 – 692. DOI: [10.1590/s0034-89102011000400007](https://doi.org/10.1590/s0034-89102011000400007)
4. Maxfield L. The relationship between efficacy and methodology in studies investigating EMDR treatment of PTSD / L. Maxfield, L. Hyer // *Journal Clin. Psychol*. 2002. V. 58, №1. P. 23 – 41. DOI: [10.1002/jclp.1127](https://doi.org/10.1002/jclp.1127)
5. Nabirye R.C. Occupational stress / R.C. Nabirye, K.C. Brown, E.R. Pryor, E.H. Maples. *Journal Nurs Manag*. 2011. № 19(6). P. 760 – 768. DOI: [10.1111/j.1365-2834.2011.01240.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2011.01240.x)
6. Wodarski J.S. Adolescent preventive health and team-games-tournaments: five decades of evidence for an empirically based paradigm / J.S. Wodarski, M.D. Feit. *Soc. Work Public Health*. 2011. № 26(5). P. 482 – 512. DOI: [10.1080/19371918.2011.533561](https://doi.org/10.1080/19371918.2011.533561)

Frenkel S., Turban V.V., Luk' uaniuk O.V.

MODERN APPROACHES TO PREVENTION AND CORRECTION OF SOCIAL TRAUMA

The article reveals modern approaches to the prevention and correction of social trauma, which involve providing assistance to people who have suffered psychological trauma as a result of social events, such as war, violence, loss, social isolation or other traumatic circumstances. The goal of correction is to restore psychological well-being, integration into society and improve the quality of life. It has been established that social trauma is a structurally complex condition that develops in traumatic (extreme) situations as a result of emotional or physical stress that can cause distress in any person. It is shown that understanding the essence of social trauma is approached taking into account psychoanalytic, trance and dissociative theories, the

hypothesis of traumatic imprint, the theory of the formation of pathological associative emotional networks, etc.

Theoretical models of social traumas are considered: psychodynamic, cognitive, psychosocial and multifactorial (complex), which is recognized as the leading one in the development of social traumas. It is stated that within the multifactorial model, significant characteristics of traumatic factors are defined as suddenness, rapid pace of development of a catastrophic event and duration of its impact, recurrence throughout life, as well as the vulnerability of the individual to the formation of social traumas, which is evidenced not only by the features of his premorbidity (a combination of constitutional-biological, socio-demographic, somato- and exogenous factors), but also by the tendency to victimization (the tendency to be in the role of a victim in similar situations) or features of traumatophilia (retention of traumatic experience).

Key words: *personality, social traumas, correction and prevention of social traumas, modern society.*

Френкель Стелла – кандидат психологічних наук, докторантка кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Турбан Віталія Віталіївна – кандидат психологічних наук, докторантка кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Лук'янюк Олександр Васильович – старший викладач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Надходження статті: 26.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 12.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

Тоба М.В. (ORCID 0000-0001-5978-2930),
Турбан В.В. (ORCID 0000-0002-0816-1269),
Бровендер О.О. (ORCID 0000-0001-7431-2208),
Сколота Е.В. (ORCID 0000-0003-1831-190X),
Волошин В.М. (ORCID 0000-0003-4084-4013)

МОТИВАЦІЙНЕ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ГРУПОВИХ НОРМ: КРОС-КУЛЬТУРНЕ ПОРІВНЯННЯ

У статті розкрито мотиваційне та функціональне навантаження групових норм (крос-культурне порівняння). За результатами крос-культурного дослідження з'ясовано етнопсихологічні відмінності між умовами оптимізації впливу більшості та меншості в студентських групах закладів вищої освіти Швеції і України. Основними соціально-психологічними чинниками збереження групових норм в умовах гендерно-регіонального і ціннісно-нормативного регулювання поведінки особистості в групі є: загальний успіх членів групи; люб'язний, товариський тон спілкування; згуртованість групи; професійний досвід членів групи; задоволеність кожним членством у групі; демократичний стиль спілкування; сумісність і спрацьованість членів групи; бажання членів групи в конфлікті знайти продуктивні рішення, конструктивно розв'язати конфлікт; стійкі стосунки у групі. Соціально-психологічними чинниками, які сприяють зміні і розвитку групових норм, є: загальний успіх членів групи; професійний досвід членів групи; конфліктна ситуація; згуртованість групи; демократичний стиль спілкування і взаємодії; товариський тон спілкування; зростання пізнавальної, соціальної, політичної, моральної активності членів групи; бажання членів групи в конфлікті знайти продуктивні рішення, конструктивно розв'язати конфлікт; задоволеність кожним членством у групі.

Ключові слова: *групова норма, нормативний вплив, поліфункціональність групових норм, умови і чинники нормативного групового впливу, чинники збереження і розвитку групових норм, стимуляція нормативної поведінки.*

Постановка проблеми. Соціально-економічний розвиток суспільства характеризується суттєвим підвищенням ролі групи у всіх сферах життєдіяльності людини, в тому числі і мультинаціональних. Особливої ваги набуває проблема вивчення групових норм, яка в контексті взаємовпливу, взаємодії та взаємопроникнення різних спільнот потребує переосмислення як на рівні індивідуального пізнання, так і в системі «індивід-група-суспільство», де її вирішення видається гостро необхідним, зважаючи на потребу наукового обґрунтування функціонального навантаження групових норм, які, з одного боку, координують діяльність групи і сприяють її виживанню, а з іншого – можуть виступити чинником ригідності групи та особистості, заважати процесам групового та особистісного розвитку. Відображаючи феномени, характер яких тісно пов'язаний з механізмами трансформації суспільства, модифікацією сучасного світосприйняття, групова норма потребує додаткового вивчення в ситуації нового комунікативного простору, де легко створюються умови для маніпулювання процесами нормотворення. Водночас стан наукових розробок із зазначених питань вочевидь залишає бажати кращого.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення групової норми полягає в тому, що, з одного боку, дана категорія представлена в класичних експериментах (С.Аш, К.Левін, Дж.Г.Мід, В.Меде, Ф.Олпорт, В.Томас, М.Шериф та ін.), тобто історичний аспект відомий, однак, з іншого – в сучасній психологічній науці обраний предмет висвітлюється фрагментарно і розрізнено: групова норма як самостійний феномен не вивчається, а лише аналізується у контексті інших проблем. Йдеться зокрема про групову згуртованість, групову діяльність, групові цінності тощо (С.Д.Максименко, С.Московічі, В.В.Москаленко, Л.Е.Орбан-Лембрик, М.І.Пірен, Т.М.Титаренко, В.В.Третьяченко, Г.Тедшфел, Дж.Тернер, Дж.Тібо, Н.В.Чепелева, Ю.М.Швалб та ін.). Це і добре і складно водночас: позитив вбачається у чіткому визначенні специфічних параметрів, а проблема полягає в тому, що поза увагою залишається цілісний погляд на означену тему.

В представленій статті здійснена спроба системного осмислення заявленої проблематики, у зв'язку з чим цілком обґрунтованим є розкриття структури групової норми, її функцій та ролі у збереженні і розвитку групи, опису імпліцитних і експліцитних норм. Не менш актуальним є виявлення мотивів прийняття особистістю норм і цінностей групи, нормативного самовизначення особистості, «міри» прийняття групових норм членом групи у

контексті нормативної поведінки особистості, залежності поведінки особистості від її індивідуальних особливостей, соціальної ідентичності особистості (ідентифікація особистості з групою, наслідки порушення групових норм особистістю).

Мета статті – розкрити мотиваційне та функціональне навантаження групових норм (крос-культурне порівняння).

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Емпіричне дослідження розгорталось в декілька етапів, кожний з яких мав свою мету і завдання. На першому етапі було розроблено програму емпіричного дослідження і підбрано відповідний методичний інструментарій на основі проаналізованих та систематизованих теоретичних джерел, створеної автором системно-концептуальної моделі групового нормотворення. Методичний блок включав: модифікований варіант анкети «Дослідження нормативного впливу в групі» (Л.Е.Орбан-Лембрик), а також авторську анкету, спрямовану на з'ясування наявності групових норм у студентських групах, ставлення молоді до групових норм, встановлення норм-цінностей, норм-якостей, які характеризують групу як колективний суб'єкт взаємодії та діяльності. Для виокремлення характеристики групи використано методики: визначення індексу групової згуртованості (Сішор); оцінка мікроклімату студентської групи (В.М.Зав'ялова). Для з'ясування соціально-психологічних особливостей суб'єктів групової взаємодії використано методики: діагностика доброзичливості (за шкалою Кемпбелла); багатофакторне дослідження особистості (Р.Кеттелл); визначення рівня самоактуалізації особистості (методика О.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф.Каліної); діагностика мотивів афіліації (опитувальник А.Мехрабіана); діагностика соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд); діагностика основних тенденцій поведінки у реальній групі – методика «Q-сортування» (В.Стефансон); діагностика рівня суб'єктивного контролю (тест Дж.Роттера); діагностика самооцінки психічних станів (методика Г.Айзенка); визначення ціннісних орієнтацій суб'єктів групової взаємодії (опитувальник «Ціннісні орієнтації» М.Рокіча).

На другому етапі здійснювалось пілотажне опитування, яке охопило 1896 респондентів закладів вищої освіти України і мало на меті вивчення нормативного впливу у групах, умов оптимізації нормативного впливу більшості та меншості групи, чинників збереження і розвитку групових норм, з'ясування етнопсихологічних особливостей нормативного впливу на приклади

українських та шведських студентських груп. Також нами було розроблено методику вивчення групових норм за допомогою фразеологізмів української мови, де фразеологізми представлені як шкали-дискриптори групових норм, як семантична категорія, яка використовується для суб'єктивної оцінки групових норм. Фразеологізми виступили шкалами, а групові норми об'єктами, які оцінювалися за допомогою цих шкал. З метою підтвердження надійності щодо використання запропонованої методики, уникнення недостовірності, можливих помилок опитування респондентів проводилося два рази.

Третій етап передбачав аналіз і систематизацію отриманих даних, вивчення тенденцій нормотворення, накреслення шляхів оптимізації нормотворчих процесів. Нами було розроблено та апробовано семінар-тренінг формування позитивно-критичного ставлення до групових норм, мета якого полягала в тому, щоб змінити ставлення суб'єктів групової взаємодії із індивідуального до негативного на позитивно-критичне, на формування активної позиції щодо групових норм. Цільовою аудиторією виступили студенти другого курсу (60 студентів). Також було впроваджено у навчально-виховний процес вузу спецкурс «Нормативне регулювання взаємодії в полікультурному світі».

Запропонований підхід до організації дослідження дозволив встановити зміст, етнопсихологічну специфіку групових норм, виявити основні тенденції та соціально-психологічні чинники групового нормотворення.

Систематизація отриманих даних дозволила в якості основного мотиву нормативної поведінки назвати мотив афіліації, який полягає у прагненні членів групи бути членом «своєї» групи та присутності страху бути відкинутим «своїми». Виявлені гендерні відмінності щодо цього мотиву: для дівчат-респондентів мотив прагнення прийняття групою є цінним та вагомим, в той час як для хлопців типовим є мотив страху неприйняття, відхилення. Результати дослідження зафіксували наявність різниці у даних, отриманих від студентів другого і четвертого курсів. У другокурсників переважає як «високий – низький», так і «низький – високий» типи, які характеризують мотив прагнення до прийняття групою і мотив страху неприйняття, відхилення. Досліджувані четвертого курсу відзначились «низьким-низьким» типом мотиву, що свідчить про майже однакову інтенсивність названих мотивів (мотиву прагнення до прийняття і мотиву страху) і наявність у членів групи певного дисонансу. Крім названого мотиву було виявлено цілий ряд інших

мотивів дотримання групових норм, а саме: норми допомагають адаптуватися у групі; норми і правила дозволяють досягти певних цілей; дотримання норм сприяє прийняттю і схваленню з боку інших членів групи, появі відчуття симпатії; норми і правила дозволяють стати лідером у групі; норми дають змогу бути таким, як всі.

Цікавим виявився етнопсихологічний контекст групових норм. За результатами опитування шведських студентів встановлено, що групові норми виконують наступні функції: норми роблять всіх членів групи однаковими; нівелюють індивідуальність; породжують конфлікти в групі; сприяють адаптації індивіда в групі; дисциплінують членів групи; допомагають членам групи досягти своїх цілей; підвищують рівень групової продуктивності; підвищують рівень групової згуртованості; визначають правила поведінки і відносин із соціумом, з іншими групами. У відповідях шведських респондентів виявлені кореляційні зв'язки між такими твердженнями: «норми нівелюють індивідуальність» та «норми роблять всіх членів групи однаковими» (0,484); обернено-пропорційна залежність «норми сприяють доброзичливим відносинам в групі» і «норми нівелюють індивідуальність» (-0,475). Порівняльний аналіз засвідчив розбіжності у трактуванні функціонального навантаження норм. Так, на думку шведських студентів, групові норми виконують позитивні і негативні функції, тоді як українськими респондентами відзначається виключно позитивне функціональне навантаження групових норм.

Встановлено чинники, які сприяють розвитку та зміні групових норм: професійний досвід членів групи; тривалі взаємостосунки членів групи; конфліктні ситуації; загальні невдачі групи; згуртованість групи; психологічна сумісність членів групи; професійний досвід лідера групи. Виявлено умови нормативного впливу більшості: коли члени групи невпевнені у власних можливостях; невпевнені у правильності своїх переконань; при невизначеній ситуації; коли джерело впливу має авторитет; в ситуації, коли члени групи хочуть бути таким як всі, не виділятися. Серед умов оптимізації впливу меншості названо: у меншості групи є альтернативний, оригінальний погляд на проблему, який допоможе більш продуктивно її вирішити; переконаність членів групи у судженнях меншості; власна активність у формуванні групових норм; меншість запропонує інновації, зміни в групі; коли більшість постійно виявляє невпевненість, змінює свою позицію.

Українські студенти на перше місце ставлять довіру як одну із умов прийняття членами групи думки більшості. Відповідно, аналіз кореляційних зв'язків свідчить, що довіряти більшості українські респонденти зможуть, якщо групові норми, які пропонує більшість, підвищують групову продуктивність, згуртованість, дисциплінують членів групи, будуть допомагати групі створити й підтримувати спільну систему координат і зв'язків у соціумі, визначати правила поведінки і специфіку відносин із соціальним оточенням, з іншими групами та її членами.

Виявлено розбіжності у відповідях українських та шведських студентів стосовно впливу меншості та умов його оптимізації. Зокрема, для шведських студентів судження меншості може бути значущим, якщо респонденти переконані в них, а також ці норми повинні допомогти членам групи досягти цілей. Меншість повинна запропонувати альтернативний, оригінальний погляд на вирішення проблеми, яка стоїть перед групою і, можливо, тоді вона буде почута. Значна кількість досліджуваних сама активно бере участь в формуванні групових норм і виступає в ролі меншості. Крім того, шведські досліджувані виокремлюють інноваційність як одну із умов ефективності впливу меншості.

Привертає увагу кореляційний зв'язок з приводу того, що українські респонденти прислухаються до думки меншості, якщо норми, які вона пропонує, будуть слугувати тому, що всі члени групи «однакові» (0,639). Тобто, меншість повинна бути готова до того, що будь-які нововведення, інновації, зміни, ініціативи з їх боку, як правило, викликають побоювання серед членів групи, відповідно, слід продумати, які засоби впливу можна використати, які ресурси залучити для того, щоб їх норми, правила, пропозиції сприйняли і прийняли. Виявлений високий коефіцієнт кореляції між твердженнями, що члени групи прислухаються до думки меншості, якщо норми, які вони пропонують будуть дисциплінувати членів групи. Отже, спрацьовує існуючий стереотип, що будь-яке нововведення спричинить хаос, непорозуміння, напругу, порушення стабільності. Творчість, ініціативність, підприємливість розцінюється українськими досліджуваними як відхилення від норми, а не як ознака високо розвинутої діяльності, як механізм реалізації норм більш високого рівня.

З'ясовано умови, які сприяють впливу більшості. Так, 76,02 % опитаних визнають вплив більшості на їх поведінку і тільки 18,60 % – заперечують цей факт. Відмінності є між відповідями, які дали чоловіки і жінки: 68,57 %

чоловіків відповіли, що вони піддаються впливу більшості, і 77,94 відсотків становлять жінки, що слугує підтвердженням існуючого в соціальній психології висновку про те, що жінки є більш конформними до групових норм у порівнянні з чоловіками. При цьому виявлені такі кореляційні зв'язки: члени групи підпадають під вплив більшості, тому що групові норми допомагають адаптуватись до групи (0,744), тому що групові норми дисциплінують членів групи (0,722); це сприяє груповій продуктивності, а тому досліджувані готові прийняти вплив більшості (0,748); це сприяє груповій згуртованості й вони піддаються під вплив більшості (0,739); це сприяє визначенню правил поведінки і відносин із соціальним оточенням, з іншими групами та її членами (0,636); думка більшості є важлива, тому що вона сприяє розв'язанню конфліктів (0,584). Крім того, вони бажають: бути членами даної групи (0,735); бути прийнятими й схваленими членами групи (0,649).

Аналіз відповідей досліджуваних допоміг з'ясувати, за яких умов досліджувані підпадають під вплив більшості. В результаті виявилось, що 72,40 % піддаються впливові більшості, коли довіряють інформації, яка надходить від цієї більшості. Даний показник переважає у всіх опитаних і стосується студентських груп закладів вищої освіти Центрального, Південного та Західного регіонів країни. Відповідно виявлено, що студенти довіряють більшості, коли бачать, що групові норми, які висуває більшість, сприяють груповій продуктивності (0,739), груповій згуртованості (0,735), дисциплінують членів групи (0,721), допомагають групі створити і підтримувати загальну систему координат і зв'язків у соціумі (0,676), визначають правила поведінки й відносин із соціальним оточенням, з іншими групами та її членами (0,657).

Видокремлено конкретні умови, за яких думка більшості ігнорується: 83,98 % студентів вищих навчальних закладів будуть проявляти нонконформізм, якщо вважатимуть, що вони праві; 67,49 % досліджуваних зауважили, що це може трапитися, якщо вони втратили довіру до думки більшості; 57,31 % відмітили, що за умови, коли більшість часто змінює свою думку чи позицію; 54,74 % – коли вважатимуть, що меншість має рацію; 53,92 % – коли поруч є люди, які підтримують їх позицію.

Видокремлено умови впливу меншості групи. Так, 86,90 % респондентів відзначили, що прислухатимуться до думки меншості, якщо будуть переконані у правильності їх суджень. Кореляційні зв'язки, виявлені в результаті емпіричного дослідження, вказують, що судження меншості можуть бути

переконаливими, якщо їх норми: роблять всіх членів групи однаковими (+0,639); допомагають членам групи досягти своїх цілей (+0,596); сприяють адаптації студентів до своєї групи (+0,647); сприяють прийнятним відносинам у групі (+0,608); дисциплінують членів групи (+0,816); сприяють підвищенню рівня групової продуктивності (+0,766); підвищують рівень групової згуртованості (+0,766); допомагають групі створити й підтримувати загальну систему координат і зв'язків у соціумі (+0,691); визначають правила поведінки й відносин із соціальним оточенням, з іншими групами та їх членами (+0,661); сприяють зняттю напруження і розв'язанню конфліктів (+0,609).

Зафіксовано, що ступінь впливовості переконань меншості залежить від наступних умов: більшість часто змінює свою думку чи позицію (0,707); втрачається довіра до більшості (0,776); члени групи вважають, що меншість має рацію (0,699); окремі члени групи переконані в своїй правоті (0,878); поруч є надійний партнер, якому можна довіряти (0,523); ситуація, коли за будь-яких умов члени групи відстоюють свою точку зору (0,689).

Виявлені гендерні відмінності умов впливу меншості групи. Зокрема, для жінок переважають такі чинники впливовості меншості: симпатія до меншості групи загалом; стиль поведінки меншості, а саме впевненість у собі, наполегливість, постійність; дівчата групи самі активно формують думку меншості. Специфічними індикаторами для хлопців є: симпатія до лідера меншості; бажання чинити опір більшості; хлопці любляють напруженість, суперечки, конфлікти; хлопцям подобається бунтівна позиція і манера поведінки меншості.

Проведений аналіз чинників збереження групових норм показав, що студенти готові дотримуватися норм, якщо вони спрямовані на налагодження сприятливого соціально-психологічного клімату в групі, якого можна досягнути толерантним, доброзичливим ставленням один до одного. При такому стилі члени групи є не просто виконавцями чужих рішень, а мають можливість враховувати власні цінності та інтереси, виявляти ініціативу, активність. Студенти прагнуть прозорості та відкритості у міжособистісних стосунках, поінформованості щодо завдань, способів їх виконання, досягнення цілей, які стоять перед групою. Виявлена кореляційна залежність вказує на певну універсальність демократичного стилю спілкування у групі, який виступає як чинником збереження, так і розвитку групових норм (коефіцієнт 0,517). Авторитарний стиль спілкування і взаємодії як чинник збереження

групових норм сприяє лише поступливості окремих членів групи думці більшості, а не повному прийняттю їх позиції (на що вказує коефіцієнт кореляції 0,538).

Великий відсоток опитаних відзначили групову згуртованість як чинник збереження групових норм. Якщо для групи цінністю є високі результати досягнення основної соціальної мети, заради якої створена група (інструментальна, а не експресивна діяльність), то висока згуртованість сприяє зростанню продуктивності. Коли групові норми не зорієнтовані на підвищення рівня продуктивності, тоді висока згуртованість, яка в основному спрямована на формування позитивних взаємостосунків, відчутніше заважатиме її зростанню, ніж низька. Виявлена кореляція (0, 569) між чинниками, які сприяють розвитку групових норм – «схильність окремих членів групи піддаватися тиску більшості» і «авторитет меншості у групі як чинник розвитку групових норм», підтверджує припущення про те, що на молодих людей впливають як більшість групи, так і її меншість.

З'ясовано залежність чинників розвитку групових норм від гендерних особливостей респондентів та простежено їх міжрегіональні відмінності. Зокрема, домінуючими серед відповідей дівчат відносно чинників, що сприяють розвитку групових норм, виявились такі: загальний успіх членів групи; конфліктна ситуація; згуртованість групи; демократичний стиль спілкування і взаємодії за якого відбувається обмін думками, обговорення суперечностей; сумісність членів групи; подібність думок, цінностей, уявлень членів групи про її цілі. Респондентами-хлопцями виокремлено наступні чинники розвитку групових норм: професійний досвід членів групи; професійний досвід лідера групи; професійний досвід старости групи; загальна невдача групи; загальний авторитет лідера групи. Узгодженість поглядів чоловіків і жінок виявлено за такими аспектами: по-перше, люб'язний, товариський тон спілкування; по-друге, зростання пізнавальної, соціальної, політичної, моральної активності членів групи; по-третє, задоволеність кожного членством у групі.

Отримані результати опитування підтвердили припущення про те, що засоби впливу для проведення інновацій в групі, стимулювання активності членів групи повинні застосовуватися із врахуванням їх гендерних відмінностей. Жіночий стиль взаємодії, орієнтований, переважно, на партнерство і взаємозалежність. Для жіночої частини групи значимою є взаємодія з однокорупниками, вони більш ситуативні, привносять більше

особистого в свою інтерпретацію етики, норм. Межі цих норм є більш мобільними; вони залежать від контексту в якому розгортається ситуація. Чоловіки надають перевагу професіоналізму членів групи, її старості і лідеру. Порівняння відповідей студентів закладів вищої освіти різних регіонів країни показали, що для студентів західного регіону основним чинником розвитку групових норм є професіоналізм членів групи, старости групи. Представники південного регіону виокремили загальний успіх членів групи, як чинник розвитку групових норм. Респонденти з північного регіону відзначили активність членів групи, яка може змінити групові норми і вплинути на динамічні процеси в групі, а також демократичний стиль спілкування та взаємодії.

Висновки. Розкрито мотиваційне та функціональне навантаження групових норм (крос-культурне порівняння). За результатами крос-культурного дослідження з'ясовано етнопсихологічні відмінності між умовами оптимізації впливу більшості та меншості в студентських групах закладів вищої освіти Швеції і України. Основними соціально-психологічними чинниками збереження групових норм в умовах гендерно-регіонального і ціннісно-нормативного регулювання поведінки особистості в групі є: загальний успіх членів групи; люб'язний, товариський тон спілкування; згуртованість групи; професійний досвід членів групи; задоволеність кожного членством у групі; демократичний стиль спілкування; сумісність і спрацьованість членів групи; бажання членів групи в конфлікті знайти продуктивні рішення, конструктивно розв'язати конфлікт; стійкі стосунки у групі. Соціально-психологічними чинниками, які сприяють зміні і розвитку групових норм, є: загальний успіх членів групи; професійний досвід членів групи; конфліктна ситуація; згуртованість групи; демократичний стиль спілкування і взаємодії; товариський тон спілкування; зростання пізнавальної, соціальної, політичної, моральної активності членів групи; бажання членів групи в конфлікті знайти продуктивні рішення, конструктивно розв'язати конфлікт; задоволеність кожного членством у групі.

Література

1. Тоба М. В. Категорія «групова норма» в соціальній психології: [монографія]. К.: Сталь, 2011. 439 с.
2. Тоба М. В. Вплив більшості та меншості групи на прийняття групового рішення. *Збірник наукових праць: Філософія. Соціологія. Психологія.*

Івано-Франківськ, 2010. Вип. 15, ч. 2. С. 134–147.

3. Тоба М. В. Нормативне самовизначення особистості. *Збірник наукових праць: Філософія. Соціологія. Психологія*. Івано-Франківськ, 2011. Вип. 16, ч. 2. С. 193–202.

References

1. Toba M. V. Kategoria «hrupova norma» v sotsialnii psykholohii: [monohrafiia]. K.: Stal, 2011. 439 s.

2. Toba M. V. Vplyv bilshosti ta menshosti hrupy na pryiniattia hrupovoho rishennia. Zbirnyk naukovykh prats: Filosofiia. Sotsiologiia. Psykholohiia. Ivano-Frankivsk, 2010. Vyp. 15, ch. 2. S. 134–147.

3. Toba M. V. Normatyvne samovyznachennia osobystosti. Zbirnyk naukovykh prats: Filosofiia. Sotsiologiia. Psykholohiia. Ivano-Frankivsk, 2011. Vyp. 16, ch. 2. S. 193–202.

Toba M.V., Turban V.V., Brovender O.O., Skolota E.V., Voloshyn V.M. MOTIVATIONAL AND FUNCTIONAL LOAD OF GROUP NORMS: CROSS-CULTURAL COMPARISON

The article reveals the motivational and functional load of group norms (cross-cultural comparison). According to the results of a cross-cultural study, ethnopsychological differences between the conditions for optimizing the influence of the majority and minority in student groups of higher education institutions in Sweden and Ukraine were revealed. The main socio-psychological factors for maintaining group norms in the conditions of gender-regional and value-normative regulation of individual behavior in the group are: the general success of group members; a friendly, sociable tone of communication; group cohesion; professional experience of group members; everyone's satisfaction with group membership; democratic style of communication; compatibility and cooperation of group members; the desire of group members in a conflict to find productive solutions, to resolve the conflict constructively; stable relations in the group. Socio-psychological factors that contribute to the change and development of group norms are: the general success of group members; professional experience of group members; conflict situation; group cohesion; democratic style of communication and interaction; sociable tone of communication; growth of cognitive, social, political, moral activity of group members; the desire of group members in a conflict to find productive solutions, to resolve the conflict constructively; everyone's satisfaction with membership in the group.

Key words: *group norm, normative influence, multifunctionality of group norms, conditions and factors of normative group influence, factors of preservation and development of group norms, stimulation of normative behavior.*

Тоба Маріанна Василівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Турбан Вікторія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України;

Бровендер Олена Олександрівна – старший викладач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Сколота Едуард Віталійович – доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Волошин Володимир Миколайович – кандидат психологічних наук, докторант кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Надходження статті: 26.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 12.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

МОЖЛИВОСТІ АНІМАЛОТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ КРИЗОВИХ СІМЕЙ

У статті проаналізовано можливості застосування анімалотерапії як засобу соціально-психологічної підтримки кризових сімей. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості родин, що переживають кризи в умовах війни, соціальної та економічної нестабільності. У роботі обґрунтовано необхідність гуманних і інтегративних підходів до стабілізації емоційного стану та відновлення сімейної взаємодії в умовах соціальної та економічної нестабільності, війни й кризових ситуацій. Застосовано теоретико-аналітичні методи, зокрема огляд сучасних досліджень, синтез соціально-психологічних механізмів та аналіз практичних підходів до впровадження анімалотерапії у системи підтримки родин. Встановлено, що анімалотерапія сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в родині, знижує рівень тривожності, зміцнює довіру та розвиває комунікативні навички між членами сім'ї. Виокремлено основні соціально-психологічні механізми впливу: емоційно-регулятивний, комунікативний, ідентифікаційно-ролевий, соціалізаційний та консолідуючий. Описано практичні можливості інтеграції анімалотерапії в роботу психологів, соціальних працівників і педагогів. Наведено огляд емпіричних досліджень, які підтверджують ефективність анімалотерапії в роботі з дітьми та дорослими у кризових родинах. Наголошено на перспективах розвитку анімалотерапії в Україні, особливо в умовах війни та посткризової реабілітації. Підтверджено ефективність анімалотерапії як міждисциплінарного інструменту зміцнення сімейної згуртованості та підтримки вразливих родин. Отримані результати обґрунтовують необхідність впровадження анімалотерапії в програми соціально-психологічної підтримки для підвищення психологічної стійкості та соціальної адаптації в кризових умовах.

Ключові слова: анімалотерапія, кризова сім'я, соціально-психологічна підтримка, емоційний клімат, комунікація, соціалізація.

Постановка проблеми. У сучасних соціокультурних умовах зростає кількість сімей, які перебувають у стані кризи внаслідок воєнних дій, економічної нестабільності, психологічного виснаження, втрати житла або доходу, внутрішнього розладу у системі сімейних відносин. Такі родини часто опиняються у ситуації емоційної ізоляції, дезадаптації та потребують комплексної соціально-психологічної підтримки (Гончарук, 2021).

Одним із перспективних напрямів надання психосоціальної допомоги кризовим родинам виступає анімалотерапія – метод, що ґрунтується на терапевтичній взаємодії людини з твариною. Цей вид допомоги вже набув поширення в багатьох країнах світу, де використовується як у роботі з окремими клієнтами (дітьми, особами з інвалідністю, літніми людьми), так і в рамках сімейної психотерапії (Fine, 2015).

Водночас в українському науковому та практичному просторі дослідження анімалотерапії здебільшого зосереджуються на окремих її формах (іпотерапія, каністерапія тощо) без глибокого аналізу її потенціалу в роботі саме з кризовими родинами. У зв'язку з цим виникає потреба в теоретичному осмисленні можливостей інтеграції анімалотерапії у систему соціально-психологічної підтримки родин, що переживають деструктивні життєві обставини.

Анімалотерапія розглядається в цій статті як ресурс, здатний покращити емоційний клімат у сім'ї, сприяти налагодженню взаємодії між її членами, знижувати напруження та відновлювати відчуття безпеки й довіри (Serpell, 1996; Savchenko, 2023). Її застосування набуває особливої актуальності в умовах війни, переміщення та руйнування базових життєвих опор, що ускладнюють адаптацію дітей і дорослих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У міжнародному науковому просторі анімалотерапія розглядається як один із інноваційних підходів до психосоціальної підтримки різних категорій населення. Її ефективність підтверджена численними дослідженнями у сфері психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини (Fine, 2015; Kruger & Serpell, 2006). Зокрема, встановлено позитивний вплив взаємодії з тваринами на зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток емпатії та покращення міжособистісних зв'язків (Beck & Katcher, 2003; Jalongo, 2004).

Levinson (1969) одним із перших звернув увагу на можливості використання тварин у терапевтичній практиці, підкреслюючи їхню роль як

медіаторів між терапевтом і клієнтом, що особливо важливо у роботі з родинami, які мають порушену комунікацію. У подальших дослідженнях доведено, що тварини можуть виступати ресурсом стабілізації психоемоційного стану та сприяти подоланню наслідків травматичного досвіду (Melson, 2001; Odendaal, 2000).

В українській науці вивченню анімалотерапії також приділяється увага. Зокрема, Борисюк (2021) акцентує на значущості контактів з тваринами для зниження напруги у кризових ситуаціях, особливо під час пандемії. Савченко (2023) розглядає застосування анімалотерапії у підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту, а Гончарук (2021) аналізує її вплив на згуртованість сім'ї. Однак здебільшого ці праці фокусуються на окремих аспектах терапевтичного впливу, тоді як цілісний соціально-психологічний підхід до анімалотерапії у контексті підтримки кризових сімей поки що розроблений недостатньо.

Таким чином, існує потреба у подальшому дослідженні анімалотерапії як ресурсу гармонізації сімейної системи, з урахуванням українського соціального контексту, зокрема актуальних кризових умов — війни, вимушеного переселення, втрати близьких, економічної нестабільності тощо.

Метою статті є теоретичне обґрунтування можливостей використання анімалотерапії як ефективного засобу соціально-психологічної підтримки кризових сімей, а також аналіз механізмів її впливу на покращення емоційного клімату, комунікації та взаєморозуміння між членами родини в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Кризова сім'я – це система, яка переживає критичний стан унаслідок порушення функціонування, що супроводжується високим рівнем напруги, емоційної нестабільності, зниженням адаптаційного потенціалу та ризиком дезінтеграції. Соціально-психологічна криза в родині може виникати через втрату роботи, хворобу, насильство, втрату близьких, форсовану міграцію або наслідки воєнних дій (Артемова, 2011; Тараріна, 2022).

Такі сім'ї характеризуються зниженням якості комунікації, розладом емоційних зв'язків між членами, а також втратою внутрішніх ресурсів підтримки. Часто діти у кризових родинах демонструють порушення поведінки, труднощі у навчанні та емоційну нестабільність (Тітова, 2020). У цьому контексті виникає необхідність у пошуку м'яких, ненасильницьких і ресурсно-орієнтованих підходів до підтримки родини, які могли б відновлювати довіру, контакт і

відчуття безпеки.

В умовах зростання кількості кризових ситуацій у сім'ях анімалотерапія набуває значення як ефективний ресурс психосоціальної підтримки, спрямований на відновлення довіри, формування позитивного емоційного клімату та активізацію внутрішніх ресурсів родини.

Анімалотерапія – це напрям психосоціальної допомоги, що базується на взаємодії людини з твариною з метою покращення психоемоційного стану, зниження рівня стресу та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Вона може включати як структуровані терапевтичні інтервенції (іпотерапія, каністерапія, фелінотерапія), так і загальну терапевтичну присутність тварини в повсякденному житті (Fine, 2015; Kruger & Serpell, 2006).

У контексті роботи з кризовими сім'ями анімалотерапія дозволяє формувати позитивні емоції, стабілізувати сімейну атмосферу та активізувати комунікацію між її членами. Спільний догляд за твариною створює основу для співпраці, розподілу відповідальності, розвитку емпатії та співчуття. Наявність домашнього улюбленця часто виступає символом стабільності в умовах нестабільності (Beck & Katcher, 2003), що особливо важливо в період переживання втрат або змін.

Анімалотерапія також ефективно інтегрується в програми сімейного консультування, психотерапії, шкільної підтримки та соціального супроводу (Levinson, 1969; Vachi, 2013), де тварина виконує роль посередника в побудові довіри між дитиною та дорослим, зокрема в умовах конфліктів, дистанційності або травматичного досвіду.

Соціально-психологічний ефект анімалотерапії обумовлений активізацією низки механізмів, які забезпечують покращення функціонування як окремої особистості, так і сімейної системи загалом. Вони зумовлюють емоційне розвантаження, сприяють формуванню підтримувального середовища та відновленню внутрішніх ресурсів родини.

1) Емоційно-регулятивний механізм. Контакт із твариною сприяє зниженню рівня тривожності, напруги та агресії, особливо в умовах переживання кризи або травми. Відомо, що взаємодія з тваринами знижує рівень кортизолу та сприяє вивільненню дофаміну та серотоніну (Odendaal, 2000), що позитивно впливає на емоційний стан як дітей, так і дорослих.

2) Комунікативний механізм. Спільна діяльність із твариною активізує міжособистісну взаємодію, створює безпечні умови для спілкування, знижує

бар'єри в спілкуванні між членами родини, особливо в умовах конфлікту або дистанційності (Savchenko, 2023).

3) Ідентифікаційно-ролевий механізм. Догляд за твариною стимулює розподіл ролей у родині, формування відчуття відповідальності, турботи, участі. Це сприяє зміцненню батьківського авторитету, відновленню функцій турботи й довіри у відносинах між дітьми й дорослими (Borysiuk, 2021).

4) Соціалізаційний механізм. Через контакт з твариною дитина або дорослий може опосередковано засвоювати соціальні норми поведінки, розвивати емпатію, толерантність, вміння будувати взаємодію. Це особливо важливо для дітей з досвідом травми, самотності або соціальної ізоляції (Melson, 2001; Jalongo, 2004).

5) Консолідувальний механізм. Тварина здатна об'єднувати сім'ю навколо спільної турботи, створюючи нові ритуали, зміцнюючи зв'язки, формуючи досвід позитивної взаємодії навіть у складних умовах (Гончарук, 2021).

Власні попередні дослідження також підтверджують значущість цих механізмів. Зокрема, у роботі, присвяченій впливу анімалотерапії на покращення сімейної взаємодії, було виділено емоційно-регулятивний, комунікативний та консолідувальний механізми як ключові для гармонізації дитячо-батьківських відносин, відновлення довіри і стабілізації емоційного стану родини (Борисюк, 2025а).

Таким чином, анімалотерапія розглядається не лише як допоміжна методика, а як цілісний психосоціальний ресурс, здатний підтримувати родину в умовах кризи, сприяти її згуртованості, відновленню довіри та формуванню стабільного емоційного фону.

Анімалотерапія, як засіб соціально-психологічної підтримки, може ефективно впроваджуватись у практику міждисциплінарної допомоги кризовим родинам через різні моделі: індивідуальні консультації, сімейну психотерапію, групову роботу, інституційну опіку та освітньо-виховні програми.

Інституційний рівень. У закладах соціального захисту, центрах психосоціальної підтримки, шелтерах для постраждалих родин та центрах реабілітації можуть впроваджуватись спеціалізовані програми із залученням тварин — насамперед собак, коней, котів. Наприклад, каністерапія є ефективною у роботі з дітьми, які зазнали насильства або втрати близької людини, тоді як іпотерапія — у підтримці дітей із ПТСР чи порушеннями розвитку (Bachi, 2013; Savchenko, 2023).

Сімейна психотерапія. У рамках психотерапевтичної допомоги тварина може бути включена як нейтральний посередник — об'єкт спільної уваги, що знижує напругу під час сімейних зустрічей. Довід спільного піклування сприяє створенню простору для довіри та ненасильницького діалогу (Fine, 2015).

Шкільна та освітня система. У шкільному середовищі, де навчаються діти з кризових родин або діти ВПО, домашні тварини (за умови дотримання санітарних вимог) можуть бути залучені до програм емоційної підтримки. Такі практики застосовуються, зокрема, у програмах «Читаємо разом з собакою», коли діти з тривожністю читають текст у присутності тварини, що знижує рівень страху перед помилками й соціальною оцінкою (Jalongo, 2004).

Добровільні ініціативи та волонтерські проекти. У період війни та гуманітарної кризи значну роль можуть відігравати зоотерапевтичні ініціативи, що реалізуються спільнотами, притулками, зоозахисними організаціями. Спільне перебування з твариною у мобільному кризовому центрі чи тимчасовому прихистку може бути першим кроком до відновлення відчуття безпеки у дитини або дорослого.

Таким чином, анімалотерапія має широкий спектр застосування — від формальної психологічної допомоги до інформальної підтримки в повсякденному житті. Її інтеграція в роботу з кризовими родинами потребує фахової підготовки, міжсекторальної взаємодії, а також нормативного регулювання й етичного супроводу (Kruger & Serpell, 2006).

Попри відносну новизну тематики у вітчизняному науковому просторі, у міжнародних дослідженнях накопичено значний масив емпіричних даних, які підтверджують ефективність анімалотерапії як інструменту психосоціальної підтримки сімей у кризі.

У дослідженні Odendaal (2000) було встановлено, що після 15-хвилинного контакту з твариною в учасників експерименту достовірно знижувався рівень кортизолу (гормону стресу) та підвищувався рівень серотоніну й дофаміну — нейромедіаторів, які відповідають за позитивні емоції та стан заспокоєння.

Beck і Katcher (2003) підкреслюють, що регулярна взаємодія з домашнім улюбленцем сприяє стабілізації психоемоційного стану дорослих членів сім'ї та зниженню симптомів депресії, особливо у жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах або виховують дітей самостійно.

Levinson (1969), аналізуючи сімейну терапію з залученням тварини,

зазначає, що тварини полегшують встановлення довіри між терапевтом і родиною, а також між її членами, які перебувають у стані конфлікту або емоційної відстороненості.

В українських умовах позитивний вплив анімалотерапії в роботі з дітьми з кризових родин підтверджено у дослідженні Савченко (2023), де зафіксовано зниження рівня тривожності та покращення комунікативної активності у дітей після регулярних занять з терапевтичними собаками.

Дослідження Melson (2001) показало, що у родинах з дітьми, які мають емоційні або поведінкові труднощі, наявність домашньої тварини пов'язується з більшою відкритістю до діалогу, зниженням агресивності та формуванням позитивної самооцінки.

У роботі Борисюк (2021) наведено приклади застосування анімалотерапії під час пандемії COVID-19, коли тварини виступали стабілізуючим чинником у родинах, що переживали тривалий карантин, втрату роботи або напруження у внутрішньосімейних стосунках.

Додатковим підтвердженням є результати іншого власного дослідження, де було проаналізовано вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. Отримані дані свідчать, що наявність тварини вдома позитивно впливає на розвиток соціальних навичок, підвищує рівень відповідальності, формує довіру та зміцнює міжособистісні зв'язки, що особливо актуально для осіб, які пережили кризові стани (Борисюк, 2025б). Це підтверджує потенціал анімалотерапії як дієвого інструменту у підтримці кризових родин.

Таким чином, у світовій практиці та наукових дослідженнях анімалотерапія розглядається як ефективна та гуманна форма підтримки родин, які опинилися у складних життєвих обставинах, що підтверджує доцільність її активного впровадження в Україні.

У сучасній міждисциплінарній системі допомоги кризовим родинам важливою є взаємодія фахівців різних галузей — психологів, соціальних працівників, педагогів. Усі ці спеціалісти можуть використовувати елементи анімалотерапії як інструмент покращення психосоціального стану клієнтів та активізації ресурсів родини.

Психолог. У практиці індивідуального та сімейного консультування тварина може бути використана як медіатор у побудові довіри, емоційного контакту та створення безпечного терапевтичного простору. Залучення тварин до психотерапевтичного процесу сприяє зниженню тривожності у дітей,

налагодженню невербального зв'язку з клієнтами, які мають труднощі в комунікації, і зміцненню емоційної взаємодії між членами сім'ї (Fine, 2015; Levinson, 1969).

Соціальний працівник. У процесі супроводу кризових родин соціальні працівники можуть ініціювати програми зоотерапії, зокрема у співпраці з волонтерами, притулками для тварин або спеціалізованими реабілітаційними центрами. Залучення тварини до спільної діяльності родини створює позитивний досвід взаємодії, розвиває відповідальність, а також полегшує процес адаптації після стресових подій (Гончарук, 2021; Борисюк & Якубовська, 2021).

Педагог. У педагогічному середовищі, зокрема в інклюзивній освіті або в роботі з дітьми з кризових сімей, взаємодія з тваринами може використовуватися для розвитку комунікативних навичок, подолання страхів, підвищення мотивації до навчання. У таких випадках тварини стають не лише об'єктом емоційної підтримки, але й засобом навчання: через спостереження, турботу, гру та інтеракцію (Jalongo, 2004).

Таким чином, анімалотерапія є цінним допоміжним інструментом, який може інтегруватися у професійну практику різних фахівців для комплексної підтримки кризових родин, сприяючи як індивідуальній стабілізації, так і покращенню сімейної взаємодії.

В умовах війни, гуманітарної кризи, масової міграції, втрати житла, роботи та стабільності українське суспільство переживає глибокі трансформації. Це зумовлює актуальність пошуку нових, гуманних і м'яких інструментів підтримки вразливих категорій населення, зокрема кризових родин. Анімалотерапія, як метод, що поєднує елементи емоційної стабілізації, соціалізації та психотерапевтичної взаємодії, має значний потенціал для розвитку в українському контексті.

Попри окремі успішні практики (іпотерапія, каністерапія в реабілітаційних центрах, шкільні програми з емоційної підтримки), на загальнодержавному рівні анімалотерапія ще не інтегрована в систему охорони здоров'я, соціальної роботи або освіти. Її застосування здебільшого реалізується у волонтерських ініціативах або індивідуальній практиці ентузіастів.

Попередні результати власних досліджень (Борисюк, 2025а; Борисюк, 2025б) демонструють, що анімалотерапія вже зарекомендувала себе як ефективний ресурс підтримки родин у кризових обставинах. Ці висновки підкреслюють доцільність її ширшого впровадження в українську систему

соціально-психологічної допомоги, особливо в умовах війни та післякризової адаптації.

Для повноцінного впровадження анімалотерапії в систему соціально-психологічної підтримки в Україні необхідно:

- **розробити стандартизовані навчальні програми** для підготовки фахівців із зоотерапії (психологів, педагогів, соціальних працівників);
- **створити мережу сертифікованих центрів анімалотерапії** при державних і комунальних установах;
- **забезпечити міждисциплінарну співпрацю** між медиками, психологами, соціальними службами, ветеринарами, кінологами тощо;
- **підготувати нормативну базу**, яка регламентувала б етичні, санітарні та безпекові умови використання тварин у терапевтичних цілях;
- **підтримувати дослідницькі проекти** для вивчення ефективності анімалотерапії в умовах українських реалій.

Зважаючи на воєнні обставини, підвищений рівень травматизації, втрат, вимушеного переміщення та розриву сімейних зв'язків, впровадження анімалотерапії може відіграти важливу роль у стабілізації психоемоційного стану родин, особливо у посткризовий період.

Висновки. У статті проаналізовано потенціал анімалотерапії як інноваційного засобу соціально-психологічної підтримки кризових сімей. Теоретичний огляд літератури та аналіз емпіричних досліджень доводять, що взаємодія з тваринами здатна виконувати низку важливих функцій: емоційно-регуляторну, комунікативну, соціалізаційну, консолідуючу та ідентифікаційно-ролеву. Ці механізми сприяють гармонізації сімейної атмосфери, відновленню довіри та розвитку позитивної взаємодії між членами родини.

Анімалотерапія може бути ефективно інтегрована в діяльність психологів, соціальних працівників та педагогів, як у формальних (консультування, терапія), так і в неформальних (освітні, соціальні проекти) форматах. Особливу цінність ця методика набуває в умовах кризових ситуацій, характерних для сучасного українського суспільства – воєнних дій, переміщення, втрати життєвих опор.

Перспективи застосування анімалотерапії в Україні пов'язані з розвитком нормативної бази, підготовкою фахівців, створенням спеціалізованих центрів та розширенням міждисциплінарної співпраці. Її впровадження може стати ефективним ресурсом не тільки для стабілізації окремих сімей, але й для підвищення рівня психосоціального благополуччя населення загалом.

Отже, анімалотерапія є перспективним і гуманним напрямом, здатним забезпечити багаторівневу підтримку сімей, що опинилися у складних життєвих обставинах, а також стати дієвим інструментом у системі психосоціальної допомоги в Україні.

Література

1. Levinson B. M. Pet-oriented child psychotherapy. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 1969. 260 p.
2. Fine A. H. Handbook on animal-assisted therapy: foundations and guidelines for animal-assisted interventions. 4th ed. San Diego: Academic Press, 2015. 552 p.
3. Serpell J. In the company of animals: a study of human-animal relationships. Cambridge : Cambridge University Press, 1996. 283 p.
4. Bachi K. Equine-facilitated psychotherapy: the psychotherapist's perspective. *Psychotherapy*. 2013. Vol. 50, No. 3. P. 377–381. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341242>
5. Melson G. F. Why the wild things are: animals in the lives of children. Cambridge : Harvard University Press, 2001. 244 p.
6. Jalongo M. R. The world's children and their companion animals: developmental and educational significance of the child/pet bond. *Olentangy Journal of Early Childhood Education*. 2004. Vol. 26, No. 3. P. 167–175.
7. Odendaal J. S. J. Animal-assisted therapy – magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*. 2000. Vol. 49, No. 4. P. 275–280. DOI: [10.1016/s0022-3999\(00\)00183-5](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00183-5)
8. Beck A. M., Katcher A. H. Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*. 2003. Vol. 47, No. 1. P. 79–93. DOI: [10.1177/0002764203255214](https://doi.org/10.1177/0002764203255214)
9. Борисюк О. М. Анімалотерапія – перспективний напрямок психотерапевтичної допомоги під час пандемії COVID-19. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 22 жовтня 2021 р.). Львів: ЛьвДУВС, 2021. С. 22–25.
10. Борисюк О.М. Анімалотерапія як ресурс покращення сімейної взаємодії: соціально-психологічний підхід. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал*. 2025а. № 6 (46) 2025. С. 1912 – 1925 [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1912-1924](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1912-1924)
11. Савченко Л. О. Анімалотерапія у психологічній підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 28–33.

12. Гончарук О. О. Роль анімалотерапії у формуванні згуртованості родини. Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. № 3(8). С. 47–52.
13. Артемова Л. А. Соціальна компетентність особистості: психологічні аспекти формування. Київ : Науковий світ, 2011. 224 с.
14. Доценко В. В. Зоопсихологія: навч. посіб. Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2019. 240 с.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 616 с.
16. Kruger K. A., Serpell J. A. Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. In: Fine A. H. (Ed.) Handbook on animal-assisted therapy. 2nd ed. San Diego : Academic Press, 2006. P. 21–38.
17. Борисюк О.М. Вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»): журнал.* 2025б. № 5(59) 2025. С. 1780 – 1794 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1780-1793](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1780-1793)
18. Борисюк О. М., Якубовська І. З. Перспективи використання зоотерапії у психологічній реабілітації. Психологія кризових станів: наука і практика: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 4–6 листопада 2021 р.). Київ: ІП НАПН України, 2021. С. 214–217.
19. Коломієць О. О. Використання елементів зоотерапії у соціальній роботі з дітьми з особливими потребами. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2018. Вип. 1 (42). С. 65–68.
20. Тараріна О. О. Психологічна допомога дітям засобами зоотерапії. Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 2. С. 23–28.
21. Тітова Н. Л. Комунікативні особливості дітей з емоційними труднощами: корекційно-розвивальний підхід. Психологія і суспільство. 2020. № 4. С. 60–65.

References

1. Levinson, B. M. (1969). *Pet-oriented child psychotherapy*. Springfield: Charles C Thomas Publisher.
2. Fine, A. H. (2015). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (4th ed.). San Diego: Academic Press.
3. Serpell, J. (1996). *In the company of animals: A study of human-animal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.

4. Bachi, K. (2013). Equine-facilitated psychotherapy: The psychotherapist's perspective. *Psychotherapy*, 50(3), 377–381. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341242>
5. Melson, G. F. (2001). *Why the wild things are: Animals in the lives of children*. Cambridge: Harvard University Press.
6. Jalongo, M. R. (2004). The world's children and their companion animals: Developmental and educational significance of the child/pet bond. *Olentany Journal of Early Childhood Education*, 26(3), 167–175.
7. Odendaal, J. S. J. (2000). Animal-assisted therapy – magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*, 49(4), 275–280. DOI: [10.1016/s0022-3999\(00\)00183-5](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00183-5)
8. Beck, A. M., & Katcher, A. H. (2003). Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 79–93. DOI: [10.1177/0002764203255214](https://doi.org/10.1177/0002764203255214)
9. Borysiuk, O. M. (2021). Animaloterapiia – perspektyvnyi napriamok psykhoterapevtychnoi dopomohy pid chas pandemii COVID-19 [Animal-assisted therapy as a promising direction of psychotherapeutic support during the COVID-19 pandemic]. In *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: Materialy VI Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Lviv, 22 zhovnia 2021 r.)* (pp. 22–25). Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. [in Ukrainian].
10. Borysiuk, O. M. (2025a). Animaloterapiia yak resurs pokrashchennia simeinoi vzaiemodii: sotsialno-psykholohichni pidkhid [Animal-assisted therapy as a resource for improving family interaction: Socio-psychological approach]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii (Serii «Upravlinnia ta administruvannia», Serii «Pravo», Serii «Ekonomika», Serii «Psykhologhiia», Serii «Pedahohika»)*, 6(46), 1912–1925. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1912-1924](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1912-1924)
11. Savchenko, L. O. (2023). Animaloterapiia u psykholohichnii pidtrymtsi ditei v umovakh voiennoho konfliktu [Animal-assisted therapy in psychological support of children in the context of armed conflict]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 3, 28–33. [in Ukrainian].
12. Honcharuk, O. O. (2021). Rol animaloterapii u formuvanni zghurtovanosti rodyny [The role of animal-assisted therapy in family cohesion formation]. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*, 3(8), 47–52. [in Ukrainian].
13. Artemova, L. A. (2011). *Sotsialna kompetentnist osobystosti: Psykholohichni aspekty formuvannia* [Social competence of personality: Psychological aspects of formation]. Kyiv: Nauk. svit. [in Ukrainian].

14. Dotsenko, V. V. (2019). *Zoopsykholohiia: Navchalnyi posibnyk* [Zoopsychology: Textbook]. Kharkiv: Kharkiv National University of Internal Affairs. [in Ukrainian].
15. Maksymenko, S. D. (2009). *Zahalna psykholohiia* [General psychology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian].
16. Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2006). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. In Fine, A. H. (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (2nd ed., pp. 21–38). San Diego: Academic Press.
17. Borysiuk, O. M. (2025b). Vplyv domashnikh tvaryn na sotsialnu adaptatsiiu osobystosti v rizni vikovi periody [The influence of pets on social adaptation of personality at different age periods]. *Naukovi perspektyvy (Seriiia «Derzhavne upravlinnia», Seriiia «Pravo», Seriiia «Ekonomika», Seriiia «Medytsyna», Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykholohiia»)*, 5(59), 1780–1794. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1780-1793](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1780-1793)
18. Borysiuk, O. M., & Yakubovska, I. Z. (2021). Perspektyvy vykorystannia zooterapii u psykholohichnii reabilitatsii [Prospects for the use of zootherapy in psychological rehabilitation]. In *Psykholohiia kryzovykh staniv: Nauka i praktyka: Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 4–6 lystopada 2021 r.)* (pp. 214–217). Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostiuks of NAPS of Ukraine. [in Ukrainian].
19. Kolomiets, O. O. (2018). Vykorystannia elementiv zooterapii u sotsialnii roboti z ditmy z osoblyvymy potrebamy [Use of elements of zootherapy in social work with children with special needs]. *Naukovi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia: Pedahohika. Sotsialna robota*, 1(42), 65–68. [in Ukrainian].
20. Tararina, O. O. (2022). Psykholohichna dopomoha ditiam zasobamy zooterapii [Psychological help for children through zootherapy]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 2, 23–28. [in Ukrainian].
21. Titova, N. L. (2020). Komunikatyvni osoblyvosti ditei z emotsiinnyamy trudnoshchamy: Korektsiino-rozvyvalnyi pidkhid [Communicative features of children with emotional difficulties: A corrective-developmental approach]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4, 60–65. [in Ukrainian].

Borysiuk O.M., Falko N.M.

Opportunities of Animal-Assisted Therapy in Socio-Psychological Support of Crisis Families

The article analyzes the possibilities of using animal-assisted therapy as a means of socio-psychological support for families in crisis. The relevance of the topic

is determined by the growing number of families experiencing crises due to war, social and economic instability. The study highlights the need for humane and integrative approaches to stabilize emotional states and restore family interaction in the context of social and economic instability, war, and crisis. Theoretical and analytical methods were applied, including a review of current research, synthesis of socio-psychological mechanisms, and analysis of practical approaches to implementing animal-assisted therapy in family support systems. The analysis revealed that animal-assisted therapy contributes to the formation of a positive emotional climate in the family, reduces anxiety, strengthens trust, and develops communication skills among family members. The main socio-psychological mechanisms activated include emotional-regulatory, communicative, identification-role, socialization, and consolidation mechanisms. The practical possibilities of integrating animal-assisted therapy into the work of psychologists, social workers, and educators are described. An overview of empirical studies confirming the effectiveness of animal-assisted therapy in working with children and adults in crisis families is presented. The article emphasizes the prospects for developing animal-assisted therapy in Ukraine, especially under conditions of war and post-crisis rehabilitation. Animal-assisted therapy is confirmed to be an effective interdisciplinary tool for strengthening family cohesion and supporting vulnerable families. The findings substantiate the importance of incorporating animal-assisted interventions into socio-psychological support programs to improve psychological resilience and social adaptation in crisis contexts.

Key words: *animal-assisted therapy, crisis family, socio-psychological support, emotional climate, communication, socialization.*

Борисюк Ольга Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ;

Фалько Наталя Миколаївна – доктор психологічних наук, доцент, ректор Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя.

Надходження статті: 26.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 12.07.2025

Опублікування статті: 13.07.2025

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ У ВЕКТОРІ ІНСТИТУЦІЙНОЇ ТА МЕНТАЛЬНОЇ ЦІЛІСНОСТІ СОЦІУМУ

У статті розкрито проблему здоров'язбереження молоді у векторі інституційної та ментальної цілісності соціуму. Визначено сучасні підходи до зміцнення психологічного здоров'я молоді у кризово-трансформаційній ситуації розвитку суспільства. Проведено аналіз соціокультурних деформацій, які негативно позначаються на психологічному статусі сучасної молоді. Предметом дослідження виступало здоров'язбереження молоді як феномен інституційної та ментальної цілісності соціуму. Щодо розвитку молоді цей феномен розглядався як ефект та результат її продуктивної соціалізації, формування адекватної картини світу, позитивної самосвідомості та конструктивних патернів життєдіяльності. Наукова рефлексія проблеми виконана на основі методології соціокультурної детермінації психологічного розвитку особистості та соціальних груп. Наведено аналіз досліджень та підходів у галузі здоров'язбереження. Показано провідні тенденції деформації психосфери та молодіжної свідомості. Описано основні рівні ідентифікації соціокультурних викликів здоров'ю молодого покоління: культурний, історично-формаційний, соціально-політичний, політико-економічний, соціологічний, психологічний. Новизна роботи полягає у концептуальному переході від егоцентричної парадигми розуміння психологічного благополуччя та здоров'язбереження молоді до культууроцентричної парадигми з опорою на життєво-діяльний план особистості як повноцінного суб'єкта життєдіяльності та життєздійснення. Отримані результати стали важливою теоретичною підставою для аналізу культурогенних чинників здоров'язбереження молоді та розробки комплексних заходів щодо його зміцнення та підтримки в сучасних умовах.

Ключові слова: *молодь, здоров'язбереження, трансформаційний соціум, інституційна та ментальна цілісність соціуму.*

Постановка проблеми. Психологічне здоров'я сучасної молоді все більше турбує суспільство, хвилює багатьох провідних дослідників і мислителів.

Майбутнє країни багато в чому залежить від того, наскільки дієздатним і життєздатним буде молоде покоління, який спосіб мислення та поведінки складеться сьогодні в молодіжному середовищі, якою мірою воно зможе ввібрати досвід культури, сприйняти живу традицію та цінності народу, стати повноцінним суб'єктом, що реалізує свій особистісний потенціал.

Те, що відбувається на межі двох останніх століть, системні соціокультурні трансформації суспільства здебільшого негативно відбиваються на молодому поколінні, яке болісно шукає свій шлях набуття гідного життя в умовах наростаючої невизначеності.

Сьогоднішня молодь, крім власних вікових проблем у локальному соціальному контексті, опиняється під прицілом впливу різних деструктивних чинників. Використовуючи витончені соціальні та психологічні технології за допомогою сучасних мас-медіа, Інтернет-ресурсів, соціальних мереж тощо, ці чинники часто нав'язують молодій свідомості спотворені форми ідентичності та самореалізації, прищеплюють культ вседозволеності, моду на потворне тощо.

Особливої сили набули містично-іраціональні, трансгуманітарні та патологічні практики самосвідомості, архаїчні форми мислення та поведінки тощо. Замість повноцінної життєдіяльності культивується самоствердження в рамках культури споживання-користування, в якій світ і суспільство постають як сфера послуг для задоволення егоїстичних бажань. Нажаль, сучасна культура та освіта не встигають дати потрібну відповідь цим трансформаціям, і молодь опиняється віч-на-віч зі своїми проблемами.

Як наслідок у молодіжному середовищі відзначається зростання таких явищ як апатія, інфантилізація, адикція, дераціоналізація свідомості, примітивізація мислення, наркотизація, інформація та ін. Для підготовки життєздатної молоді необхідна певна система заходів та дій суспільства щодо організації відповідних умов зростання та розвитку повноцінної та здорової особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика здоров'язбереження молоді виступає в числі провідних галузей психологічної науки і знаходиться у сфері докладання зусиль суміжних наукових галузей (U. Flick, J. Gordon, M. Murray, K. Chamberlain, R. Schwarzer, R. Fuchs, H. Stam та ін.).

При цьому довгий час велика частина досліджень обмежувалася рамками проблеми психічного здоров'я, в трактуваннях якої переважало поняття про складне, багатофакторне явище, що визначає репродуктивні та творчі функції, як окремих індивідів, так і цілих спільнот (E. Fromm, D. Marks, M. Murray, B. Evans, H. Stam, K. Schou, J. Hewison, S. Wilkinson).

Основною ознакою психічного здоров'я визнавалася відсутність хворобливих проявів. Разом з тим, багато значущих аспектів проблематики здоров'я особистості були розкриті недостатньо. У домінуючих концепціях і пояснювальних схемах надавалося редукціоністське розуміння феномену здоров'я, у якому все розмаїття його проявів зводилося до біологічних чи психофізіологічних аспектів. Ці підходи наразі визнаються недостатніми для адекватного розуміння всієї сукупності феноменів та факторів забезпечення цілісного здоров'я людини.

Просування досліджень у цій галузі пов'язане з подоланням медико-психіатричної домінанті та переходом до власне особистісного трактування в рамках поняття «психологічне здоров'я». Якщо термін «психічне здоров'я» фактично охоплює лише окремі психічні процеси та механізми; то «психологічне здоров'я» характеризує особистість загалом, свідчить про властивість розвиненої особистості. Воно є одним із найважливіших станів особистості і пов'язане з моральним розвитком людини.

Нові дослідження виходять з принципового положення про те, що людина, будучи цілком психічно здоровою (має гарну пам'ять і розвинене мислення, ставить складні цілі, вельми діяльна, керується усвідомленими мотивами, досягає успіхів, уникає невдач тощо) може при цьому бути особистісно неповноцінною, хворою (не координує і не спрямовує своє життя на досягнення людської сутності, роз'єднана з нею, задовольняється сурогатами тощо) [4].

Багато евристичних досліджень здоров'язбереження ведуться з позицій антропологічного підходу, екологічної психології, евдемонічного підходу (Е. Десі, Р. Райан, Е. Дінер, С. Ріфф, Б. Сінгер), валеології, герменевтичної психології, синергетики та інших загальнонаукових і міждисциплінарних відводять процесу самосвідомості.

Дослідники, які аналізують феномен психологічного здоров'я в онтогенетичному вимірі, наголошують на таких показниках як характеристики спілкування з однолітками, замкнутість, тривожність, агресивність, спотворена мотивація, неадекватна самооцінка тощо.

Як критерії здорової особистості розглядаються такі характеристики, як прагнення до самоактуалізації, позитивні сенсожиттєві орієнтації, адекватне самоставлення, оптимізм тощо (Н. Бредберн, М. Багері, Г. Олпорт та ін.).

Проблема психологічного здоров'я виступає однією з пріоритетних у західній психології і представляє самостійну галузь «Health psychology» (J. Gordon, R.S. Silver, V. Elderkin, M. Murray, K. Ch. H. Stam, S. Wilkinson, H. Stam).

Разом із тим, у цьому напрямку також відзначається тривалий психіатричний та психофізіологічний ухил, який поступився тенденцією до розширення та поглиблення наукових знань у галузі здорової особистості в межах конкретних завдань так само як медичної, так і психологічної практики. У сучасних роботах робляться зусилля заповнити існуючу прогалину, виявити невраховані або мало досліджені сторони та вимірювання здоров'я, пов'язані з фундаментальними аспектами існування [1].

Мета статті – розкрити проблему здоров'язбереження молоді у векторі інституційної та ментальної цілісності соціуму.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Щодо розвитку молоді багато досліджень пов'язують психологічне здоров'я із процесом її повноцінної самореалізації. Ці роботи здебільшого склалися під впливом наукової традиції, закладеної у руслі гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Олпорт, Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей, Е. Еріксон та ін.). Відповідно до цієї традиції, феномен здоров'я сприймається як атрибутивна ознака повноцінно функціонуючої особистості, яка безперешкодно реалізує свою самість (Self).

Представники цього напрямку базовими у психологічному здоров'ї вважають автентичність особистості, її зрілість, самоактуалізацію, самоприйняття та ін.

Тим часом розвиток нових напрямів пов'язується з переглядом егофільних положень гуманістичної психології. Нові підходи формуються лінійно подолання самоцентричної домінанти (від «самість») на користь соціокультурної детермінації.

У цьому зв'язку не випадково на перший план виходять комплексні, гуманітарно-центричні роботи, які прагнуть розкрити різноманіття форм, шляхів і механізмів реалізації особистості її сутності як здорового соціального суб'єкта у його бутті зі світом [3].

Ми розглядаємо здоров'язбереження молоді як ефект та результат її продуктивної соціалізації, формування адекватної картини світу, позитивної самосвідомості та конструктивних патернів життєдіяльності.

У процесуальному плані психологічне здоров'я відбивається і зміцнюється в ході самореалізації, що досягає свого головного завдання, а саме розвитку особистісного потенціалу молоді людини як дієздатного суб'єкта різнобічної діяльності (трудової, навчальної, наукової, професійної, спортивної, культурної, дозвільлевої та ін.).

Успішна самореалізація молоді може бути ресурсом та показником якісної побудови освітньої практики та життєвого середовища, що забезпечує повноцінне психологічне здоров'я майбутнього покоління [2].

Новизна запропонованої постановки проблеми полягає у концептуальному переході від егоцентричної парадигми розуміння психологічного благополуччя та здоров'я до культуроцентричної парадигми з опорою на життєво-діяльнісний план особистості як повноцінного суб'єкта.

Психологічне здоров'я молоді залежить стану психосфери, від домінуючих у суспільстві відносин. Сьогодні молоде покоління вступає у світ, переповнений протиріччями та деформаціями, у світ невизначеності та роз'єднаності, глибокого розпаду культурних норм та традиційних цінностей [1; 2].

У соціо-культурному вимірі сучасне суспільство дедалі більше поринає у вир ірраціональних пристрастей, глобальної деконструкції ментальних основ цивілізації. Зростання неусвідомленості того, що відбувається, перешкоджає руху суспільства вперед, оскільки свідомість і культура виявляються перекинутими в сьогоднішній день і майбутнє вже залишається за межею рефлексії.

Для більшості людей і, перш за все, для молоді, час згорнувся до меж видимого життя, колишне відчуття далекого (але досяжного) світлого майбутнього змінилося розчаруванням, що не дає сенсу і надії на завтрашній день. Почуття епохи роз'єднаності, майбутньої порожнечі домінує сьогодні в гуманітарних дослідженнях [2].

Свого часу видатний психолог-гуманіст В. Франкл описав ноогенний невроз як типову психологічну недугу людини, викликану ціннісним вакуумом і втратою сенсу життя; сьогодні ця недуга стала також реальністю і для сучасного суспільства.

У соціально-економічному вимірі до кінця минулого століття вчені констатують наявність системної трансформації соціальної структури у зв'язку з демонтажем моделі «суспільства соціального благополуччя» («Welfare state») з

заміною на модель «суспільства споживання», основу якого становить масовий споживач-користувач [3].

На психологічному рівні така трансформація викликає низку змін у структурі особистості, що призводять до непомірного розростання потребнісної сфери за рахунок зменшення верхинної ціннісно-сміслової сфери. Наголошується на зрушенні потреб на цінностей [1].

Життя людини стає залежним від споживання різних «благ» в умовах уміло сфабрикованого ринку попиту та пропозицій. Індивід усвідомлює свою вагомість та значущість, свою гідність, якщо продукує певний тип споживчої поведінки, а не знання, уміння, особисті переконання, ідеали та цінності. Останні також пропонуються йому як готовий товар за подібну ціну. У літературі наголошується на важливому наслідку суспільства споживання, що деформує провідну діяльність, а саме підміна понять «праця» та «творчість» категорією «послуги». Продуктивна праця сходить нанівець. Життєвий успіх індивіда вимірюється не тим, скільки він зробив, а тим, скільки він спожив [3].

Особливо болючі трансформації відбиваються на молодому поколінні, яке прагне зайняти своє місце в житті в умовах неусвідомленості того, що відбувається.

У цих умовах сучасна молодь як ніколи потребує розуміння того, що відбувається і як з цим жити, на що можна спертися в цьому житті, щоб не тільки знайти, а й не втратити себе. На сучасному етапі молодим людям життєво важливо, щоби хтось пояснював їм суть того, що відбувається, передавав досвід вирішення проблем, відкривав шляхи розвитку. У всі часи цю роль виконувала система освіти, виховання та культура загалом. В надії знайти для себе потрібні відповіді сьогоднішня молодь масово йде в світ інформаційних технологій та соціальних мереж, стаючи легкою здобиччю для різноманітних асоціальних проєктів.

Як зазначалося, у суспільстві масового споживання світ цінностей підмінюється «кошиком потреб», а простір живого соціального спілкування замінюється мережею віддалених комунікацій, що віщує «кінець соціального» [2].

Для відтворення потреб у такому мережевому квазісуспільстві потреба у послугах освітніх та виховних закладів відпадає, оскільки просуваються більш ефективні інструменти впливу, і насамперед ЗМІ та різні комунікативні Інтернет-технології. Саме вони наразі реально виховують і формують свідомість сучасної молоді, експлуатуючи одну з головних потреб людини, її пізнавальну потребу, яка виражається в допитливості.

Сучасні ЗМІ та Інтернет, використовуючи всю міць новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, міцно опанували цей рефлекс. Замкнувши на себе цікавість і допитливість молоді, вони ведуть її недосвідчену свідомість у світ нескінченних та безперервних інформаційних потоків, готових відповідей та вирішення всіх проблем.

Заволодаваючи сенсорно-перцептивним апаратом психічної діяльності, сучасні ЗМІ та Інтернет стали частиною людського сприйняття. Створивши видимість об'єктивного відображення реальності, вони заслонили собою реальність і створили свою реальність. У чому полягають основні функції ЗМІ та Інтернету в сучасному світі споживання? Вчені кажуть, що сьогодні ми маємо справу з безпрецедентними засобами масової реклами, дезінформації, маніпуляції тощо. Фахівці говорять про згубність впливу інформаційних технологій на розвиток психіки сучасної молоді. Вже відзначаються масові випадки інформаційної залежності, інтоксикації та інформоманія.

Безконтрольний, необмежений Інтернет призводить до порушення здатності самостійно мислити, пізнавати, приймати рішення тощо. Логіка інформаційного споживання вимагає наростаючих інформаційних вражень.

Таким чином, світ інформаційних технологій у суспільстві споживання – це світ масової залежності та маніпуляції. Тим часом саме в цьому світі відбувається наразі реальне виховання та формування молоді.

Вчені різних галузей знаходять вагомі пояснювальні версії соціокультурним деформаціям, що відбуваються в молодіжній свідомості на різних рівнях гуманітарної рефлексії.

На соціальному рівні суперечності та трансформації, що виникли, в останню чверть століття пояснюються зміною парадигм суспільного устрою, коли замість моделі суспільства «соціального благополуччя» активно просувається модель «суспільства споживання» з усіма наслідками.

На психологічному рівні зміни пов'язані з переробкою самої людини, перетворення її з носія культурних цінностей на носія потреб з набором необхідних компетенцій обслуговування інших і себе. На цьому рівні йдеться про проєкт дегуманізації особистості, спрямований на втрату її здатності бути суб'єктом. По суті, у психологічному сенсі ми маємо справу з цілеспрямованим, широкомасштабним гуманітарним експериментом. За своєю глибиною та розмахом цей експеримент ще не мав собі рівних в історії, до нього підключена вся міць сучасних мас-медіа, ЗМІ, Інтернет-ресурсів, соціальних мереж, громадських та благодійних організацій та фондів, різноманітних гуманітарних служб тощо. Забезпечується його науково-теоретична та прикладна розробка,

політико-правова підтримка та інформаційні прикриття, до нього підключено тисячі та десятки тисяч інтелектуалів з усього світу.

Загалом для розвитку психологічно здорової молоді необхідна ціннісно-смыслова та нормативна реконструкція соціо-культурного простору функціонування вітчизняної культури та системи освіти сучасного суспільства. Необхідно подолати ціннісний вакуум, який стирає часову перспективу та смислову конструкцію суспільства. Але для цього саме суспільство має пройти шлях самосвідомості, зрозуміти себе, усвідомити свій цивілізаційний шлях і вибір, зрозуміти, яким йому бути.

Для сучасної молоді наявність ціннісної шкали – це гарантія її національної та соціокультурної ідентичності, а для суспільства та країни – це гарантія майбутнього. У тому випадку, якщо суспільство усвідомлює і прийме свій ціннісний імпульс, знайде собі систему необхідних смислових координат, то для підготовки здорової, життєздатної молоді може бути знайдена адекватна система заходів та дій щодо організації відповідних умов зростання та розвитку особистості. За всіх часів важлива роль цьому відводилася системі освіти.

Для молоді сучасний заклад вищої освіти має стати сферою продуктивної самореалізації, в якій кожному студенту даються рівні можливості та умови сформувати свій професійний, культурний, громадянський образ, вибудувати своє майбутнє.

При цьому саме вища школа потребує суттєвого посилення своєї соціалізаційної функції відповідно до нових викликів часу, в умовах розвитку нових форм і практик формування свідомості, у тому числі на базі новітніх гуманітарних та комунікативно-інформаційних технологій.

Висновки. Розкрито проблему здоров'язбереження молоді у векторі інституційної та ментальної цілісності соціуму. Визначено сучасні підходи до зміцнення психологічного здоров'я молоді у кризово-трансформаційній ситуації розвитку суспільства. Проведено аналіз соціокультурних деформацій, які негативно позначаються на психологічному статусі сучасної молоді. Предметом дослідження виступало здоров'язбереження молоді як феномен інституційної та ментальної цілісності соціуму. Щодо розвитку молоді цей феномен розглядався як ефект та результат її продуктивної соціалізації, формування адекватної картини світу, позитивної самосвідомості та конструктивних патернів життєдіяльності. Наукова рефлексія проблеми виконана на основі методології соціокультурної детермінації психологічного розвитку особистості та соціальних груп. Наведено аналіз досліджень та підходів у галузі здоров'язбереження. Показано провідні тенденції деформації психосфери та молодіжної свідомості.

Описано основні рівні ідентифікації соціокультурних викликів здоров'ю молодого покоління: культурний, історично-формаційний, соціально-політичний, політико-економічний, соціологічний, психологічний. Новизна роботи полягає у концептуальному переході від егоцентричної парадигми розуміння психологічного благополуччя та здоров'язбереження до культуроцентричної парадигми з опорою на життєво-діяльний план особистості як повноцінного суб'єкта життєдіяльності та життєздійснення. Отримані результати стали важливою теоретичною підставою для аналізу культурогенних чинників здоров'язбереження молоді та розробки комплексних заходів щодо його зміцнення та підтримки в сучасних умовах.

Література

1. Baudrillard J. A l'ombre des majorités silencieuses ou la fin du social. Paris: Utopie, 1981.
2. Bradburn N. The Structure of Psychological Weil-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
3. Deleuze G., Guattari F. Anti-Œdipus: Capitalism and Schizophrenia. New York: Viking Press, 1977.
4. Miquelon P., Vallerand R.J. Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*, 2006. 30 (4): 259-272. DOI: 10.1037/a0012759

References

1. Baudrillard J. A l'ombre des majorités silencieuses ou la fin du social. Paris: Utopie, 1981.
2. Bradburn N. The Structure of Psychological Weil-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
3. Deleuze G., Guattari F. Anti-Œdipus: Capitalism and Schizophrenia. New York: Viking Press, 1977.
4. Miquelon P., Vallerand R.J. Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion*, 2006. 30 (4): 259-272. DOI: 10.1037/a0012759

Danko D.V.

THE PROBLEM OF YOUTH HEALTH IN THE VECTOR OF INSTITUTIONAL AND MENTAL INTEGRITY OF SOCIETY

The article reveals the problem of youth health in the vector of institutional and mental integrity of society. Modern approaches to strengthening the psychological

health of youth in a crisis-transformational situation of social development are identified. An analysis of sociocultural deformations that negatively affect the psychological status of modern youth is conducted. The subject of the study was youth health as a phenomenon of institutional and mental integrity of society. Regarding the development of youth, this phenomenon was considered as an effect and result of its productive socialization, the formation of an adequate picture of the world, positive self-awareness and constructive patterns of life. The scientific reflection of the problem is carried out on the basis of the methodology of sociocultural determination of the psychological development of the individual and social groups. An analysis of research and approaches in the field of health preservation is presented. The leading trends in the deformation of the psychosphere and youth consciousness are shown. The main levels of identification of sociocultural challenges to the health of the young generation are described: cultural, historical-formatinal, sociopolitical, political-economic, sociological, psychological. The novelty of the work lies in the conceptual transition from the egocentric paradigm of understanding psychological well-being and health preservation to the culturecentric paradigm with support for the life-activity plan of the individual as a full-fledged subject of life activity and life fulfillment. The results obtained have become an important theoretical basis for the analysis of culturogenic factors of youth health preservation and the development of comprehensive measures to strengthen and support it in modern conditions.

Key words: *youth, health preservation, transformational society, institutional and mental integrity of society.*

Данко Дана Валеріївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної медицини та гігієни, медичний факультет Ужгородського національного університету.

Надходження статті: 27.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 12.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРО УМОВИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОТИДІЮ МАНІПУЛЯЦІЯМ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

У статті розкрито соціальні уявлення особистості про умови безпеки та протидії маніпуляціям в умовах суспільних трансформацій. Відображено результати дослідження, спрямованого на виявлення уявлень особистості про загальні умови безпеки та протидії маніпуляціям, необхідні для життєдіяльності та життєздійснення в сучасному соціумі, про індивідуально значущі умови безпеки та протидії маніпуляціям та їх забезпеченість на даний час. За результатами дослідження показано, що в уявленнях особистості безпека визначається, насамперед, безпекою життя та фізичного здоров'я, а власна безпека пов'язана ще й із захищеністю внутрішнього світу, освіченістю, наявністю сенсу життя. Виявлено протиріччя між уявленнями, що відповідають цілям глобального виживання людства, та власної особистої безпеки. Найбільш забезпеченими наразі респонденти вважають умови, пов'язані з наявністю близьких відносин, свободи, можливостями самореалізації, сенсом власного життя. Умови соціального та природного середовища, пов'язані зі збереженням життя і здоров'я, хоча й високо значущі, але недостатньо забезпечені.

Ключові слова: *особистість, безпека, протидія маніпуляціям, суспільні трансформації.*

Постановка проблеми. Безпека особистості та протидія маніпуляціям в умовах суспільних трансформацій співвідноситься не тільки із захистом від поширених загроз, зі збереженням життя та задоволенням біологічних потреб, але й з реалізацією прав і свобод, з якістю життя, почуттям захищеності, гуманними міжособистісними відносинами, можливостями розвитку та самореалізації [1-4].

У соціальних і гуманітарних науках феномен безпеки стає об'єктом міждисциплінарного осмислення і предметом дослідження. Феномен безпеки необхідно розглядати як діяльність конкретних соціальних суб'єктів, сферу відносин, що виникають між цими суб'єктами, сферу, в якій функціонує та

розвивається суспільна, групова та індивідуальна свідомість, а також як предмет наукового пізнання, що дозволяє досліджувати його сутність, закономірності розвитку та особливості функціонування.

Визначаючи місце зазначеної проблеми в дослідженнях безпеки та протидії маніпуляціям, слід виходити з того, що в системі «людина – середовище» безпека людини може бути розглянута, по-перше, з точки зору об'єктивного стану буття (середовища), зовнішніх для людини чинників, загроз, ризиків, як наявність екстремальних або безпечних умов життєдіяльності, по-друге, з точки зору безпечної життєдіяльності, особистісних детермінант захищеності людини, наявності в неї здібності та готовності до розпізнавання, передбачення, ухилення та подолання небезпек [11-13].

Серед внутрішніх чинників безпеки та протидії маніпуляціям можна умовно виділити об'єктивні (установки, особистісні якості, здібності, готовність та ін.) і суб'єктивні (сприйняття власної безпеки, почуття безпеки та ін.).

Уявлення про безпеку та протидію маніпуляціям, будучи одним із таких внутрішніх чинників, викликають особливий дослідницький інтерес у контексті розгляду людини як суб'єкта власної безпеки, а також з позиції цінності людини та її суб'єктивного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Суб'єктивні індивідуальні та соціальні уявлення є досить розробленим предметом у психології. Соціальні уявлення забезпечують опис, класифікацію та пояснення соціальної реальності, яка сприймається людиною крізь призму власних бажань та інтересів [5; 6]. Важливою функцією уявлень є опосередкування відносин та регулювання поведінки. Соціальні уявлення завжди мають свій об'єкт, який має бути значущим, абстрактним, і має бути представлений у культурі, у комунікаціях.

З аналізу інформації новин можна припустити, що феномен безпеки у суспільстві набуває якості такого об'єкта. Дослідження показують, що проблема безпеки є актуальною для молоді, а сама безпека є цінністю сучасної молоді людини.

Ймовірно, це свідчить про те, що безпека – значний і релевантний предмет цієї соціальної групи, який зумовлює формування поглядів про нього. Сформовані суб'єктивні уявлення, що категоризують світ за допомогою опозиції «небезпечний-безпечний», виконують важливу функцію – забезпечують людину особистісно значущою картиною світу, особливістю якої є її одиничність та унікальність [6-10].

Таким чином, поряд із вивченням уявлень про безпеку та протидію маніпуляціям як елементів суспільної свідомості, можливе їх вивчення з позиції звичайних уявлень як елементів індивідуального світогляду.

Мета статті – розкрити соціальні уявлення особистості про умови безпеки та протидію маніпуляціям в умовах суспільних трансформацій.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. У сучасних дослідженнях уявлення про безпеку розглядаються як ментально вибудовані образи, за допомогою яких здійснюється суб'єктивна репрезентація та категоризація умов як безпечних (небезпечних) для конкретної людини або соціальної групи. Незважаючи на суб'єктивний характер, уявлення є важливим фактором безпеки, оскільки визначають оцінки, емоційний стан та поведінку людей, впливають на організацію життєдіяльності людини та вибір стратегій забезпечення безпеки.

Слід зазначити, що психологічна безпека та протидія маніпуляціям є необхідною умовою для особистісного розвитку, що дозволяє людині забезпечувати спрямованість не стільки на виживання, відпрацювання, адаптацію, скільки на самореалізацію та саморозвиток.

Почуття безпеки відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я, а потреба в безпеці є особистісним фактором, що сприяє самоорганізації життя людини на основі визначеності та передбачуваності власного майбутнього.

Водночас, встановлення особистістю власної безпеки визначається більшою мірою суб'єктивними психологічними критеріями, уявленнями, ніж об'єктивним, реальним становищем. Ступінь стресогенності і міра шкоди, що завдається тим чи іншим стрес-фактором окремій людині, залежить як від її вразливості до даного впливу, так і від власної суб'єктивної оцінки значущості для неї впливу зазначеного стрес-фактору.

Таким чином, суб'єктивні уявлення про безпеку та протидію маніпуляціям як форми та елементи психічної реальності, що репрезентують безпечний світ та небезпечні умови у суб'єктивному просторі особистості, можуть впливати на формування відносин, регуляцію поведінки, планування та реалізацію діяльності. Ці уявлення відіграють важливу роль у процесах практичного забезпечення безпеки, а отже, можуть розглядатися як одна зі складових суб'єкта безпеки. Крім того, суб'єктивна оцінка безпеки взаємопов'язана з почуттям безпеки та психологічним благополуччям

особистості, які є необхідними умовами особистісного розвитку та самореалізації.

Об'єктом емпіричних досліджень уявлень про безпеку, як правило, виступають старшокласники та студентська молодь. Це зумовлено, по-перше, достатньою сформованістю та стійкістю уявлень в цьому віці, по-друге, суттєвим ресурсним потенціалом та активністю молодих людей, по-третє, необхідністю вирішення завдання розвитку та/або корекції уявлень в освітньому процесі.

Як правило, дослідників цікавить зміст уявлень про безпеку (об'єкти, умови безпеки, фактори небезпеки та ін.) та їх структура. У дослідженнях такого роду переважно використовуються методи вільних асоціацій, опитування (інтерв'ю, анкетування), семантичного диференціалу, методика незакінчених речень та ін.

Можна виявити дві тенденції у дослідженнях уявлень про безпеку: по-перше, розгляд їх як багатокomпонентної системи, по-друге, вивчення уявлень як складової більш широких структур свідомості та/або особистості.

Так, уявлення про безпеку вивчаються як елементи семантичної структури свідомості, що категоризують світ за ознакою безпеки; як відображення ціннісно-цільових орієнтацій; як частина більш загальних конструктів – суб'єктивних сценаріїв та стратегій забезпечення безпеки, у взаємозв'язку з особистісними якостями (осмисленістю життя, локусом контролю, адаптивністю, життєстійкістю, самооцінкою тощо).

До обмежень накопиченого досвіду у вивченні уявлень можна віднести акцентування уваги на психологічних факторах небезпеки чи безпеки; відокремлене вивчення різних аспектів: загального поля уявлень про феномен безпеки, смислових зв'язків у структурі свідомості, «суб'єктивне забарвлення» безпеки; недостатність досліджень, що дозволяють співвідносити виявлені суб'єктивні уявлення про безпеку з уявленнями, що існують у суспільній свідомості, науці та соціальній практиці.

Метою проведеного дослідження було виявлення уявлень молоді про загальні умови безпеки та протидії маніпуляціям, необхідні для життя людей у сучасному світі, про індивідуально значимі умови безпеки та протидії маніпуляціям та їх забезпеченість в умовах суспільних трансформацій.

Ми припускаємо, що з проєкції власних смислів на картину світу у суб'єктивних уявленнях, умови безпеки та протидії маніпуляціям, необхідні всім людям, взаємопов'язані з особисто значимими умовами.

Також вважаємо, що уявлення про безпеку та протидію маніпуляціям мають пов'язану структуру; у них проявляються світоглядні установки суб'єкта, зокрема, його розуміння найбільш важливих аспектів життєдіяльності людини.

Дослідження носило пошуковий характер, відповідає виділеним вище тенденціям у вивченні уявлень про безпеку та протидії маніпуляціям, доповнює результати, отримані в раніше проведених дослідженнях.

У дослідженні використовувався опитувальник уявлень про безпеку (N. Lyz) [14], що дозволяв формалізовано діагностувати суб'єктивні уявлення про безпеку та протидію маніпуляціям. Розробка основних пунктів опитувальника ґрунтувалася на теоретичному аналізі проблеми безпеки та протидії маніпуляціям і контент-аналізі суб'єктивних уявлень про безпеку, повідомлених у вільних формах (есе та інтерв'ю).

Дослідження показало достатню внутрішню узгодженість, ретестову надійність, конструктну валідність опитувальника. Опитувальник надавав можливість вивчити експліцитні уявлення про загальні умови безпеки та протидії маніпуляціям, необхідні для життя людей у сучасному світі, про умови безпеки, значимі в житті конкретної людини, та її забезпеченості наразі, і визначати ступінь задоволення потреб у безпеці та протидії маніпуляціям шляхом співвіднесення значимості і забезпеченості умов.

Опитувальник має двовимірну структуру: перший вимір представлений чотирнадцятьма умовами безпеки, другий – трьома критеріями оцінки кожної умови (необхідність, значимість, забезпеченість). Респондентам пропонувалося ознайомитись із переліком умов безпеки людини та протидії маніпуляціям, поданим у рядках таблиці, та порівняти їх між собою за трьома критеріями по черзі за трибальною шкалою.

При цьому максимум 3 бали виставлялися трьом умовам безпеки із загального списку, які, на думку респондентів, є найнеобхіднішими, мінімум 1 бал – трьома умовами безпеки, які є найменш необхідними. Осередки за умов, що залишилися, заповнював дослідник, проставляючи 2 бали. Аналогічно оцінювалися значимість та забезпеченість.

У дослідженні взяли участь 215 студентів, з них 86 чоловіків та 129 жінок віком від 18 до 22 років (середній вік $19,5 \pm 1,2$ роки).

Для виявлення внутрішніх зв'язків у структурі уявлень про безпеку та протидії маніпуляціям використовувався кореляційний (коефіцієнт кореляції Пірсона) та факторний аналіз.

Для визначення числа факторів був використаний критерій Кайзера, для обчислення факторних навантажень використовувався метод головних компонентів (Principal Component Analysis) з наступним варімакс-обертанням (Varimax method). Обробка даних велася з використанням пакета статистичної програми IBM SPSS Statistics 22.0.

З метою виявлення найбільш загальних уявлень респондентів про умови безпеки та протидії маніпуляціям було проведено частотний аналіз даних (підраховано відносну кількість максимальних оцінок за кожною умовою). Результати показали, що найбільш необхідними для життя людини в сучасному світі респонденти виділяють такі умови безпеки: «мирна обстановка в країні, відсутність терактів, воєнних дій» (52,1%), «здорове довкілля, екологічно чиста вода і їжа» (29,8%).

Найбільш значущими для свого життя умовами безпеки та протидії маніпуляціям респонденти вважають ті ж умови (37,7% і 30,2% відповідно), а також наявність певної мети, сенсу власного життя (32,6%), освіченість, передбачливість, вміння розпізнавати небезпеки, ухилятися від них (31,2%).

Як найбільш забезпеченими умовами в даній час респонденти назвали наявність визнання, взаєморозуміння близьких, довірчі відносини з оточуючими (34,4%), наявність громадянської, особистісної, духовної свободи, можливість самореалізації (31,6%), наявність певної мети, сенсу власного життя (28,8%).

Незважаючи на належність респондентів до однієї вікової та соціальної групи, до відносно однакового середовища, в оцінках умов безпеки та протидії маніпуляціям виявлено великий розкид. І лише за критерієм необхідності для життя людей у сучасному світі половина респондентів виявилася єдиною: вони віднесли до найважливішої умови мирну обстановку в країні. Значимість особисто для них і забезпеченість наразі як цієї умови, так й інших значно різнилися. Це підтверджує висновок про те, що суб'єктивні оцінки більшою мірою мають індивідуально-особистісну детермінацію.

З метою пошуку взаємозв'язків в оцінках необхідності, значущості та забезпеченості умов безпеки та протидії маніпуляціям у структурі уявлень проведено кореляційний аналіз (див. табл. 1).

Результати кореляційного аналізу свідчать про узгодженість в оцінках респондентів необхідності для життя всіх людей та значущості у своєму житті більшості умов безпеки та протидії маніпуляціям.

У цілому наразі можна констатувати підтвердження припущення, що світоглядні генералізації відбивають ціннісно-сміслові орієнтації особистості.

Винятком є такі умови, як «стійкі правові основи держави, відсутність свавілля, злочинності чи захищеність від них» і «освіченість, передбачливість, уміння розпізнавати небезпеки, ухилитися від них». При цьому перше визнається переважно необхідним для життя всього людства, тоді як друге – значимим для самих респондентів.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу оцінок необхідності, значущості та забезпеченості умов безпеки та протидії маніпуляціям у структурі уявлень респондентів

Умови безпеки та протидії маніпуляціям	Необхідність/ Значущість	Значущість/ Забезпеченість	Необхідність/ Забезпеченість
Здорове довкілля, екологічно чиста вода та їжа	0,231**	-0,059	-0,048
Відповідальність за майбутнє людства, моральність людей	0,212**	-0,066	-0,051
Відсутність шкідливих звичок, здоровий спосіб життя	0,182**	0,032	-0,044
Мирна обстановка в країні (відсутність військових дій тощо)	0,249**	-0,159*	-0,169**
Наявність певної мети, сенсу власного життя	0,368**	0,030	0,017
Відсутність техногенних аварій, катастроф, нещасних випадків	0,237**	0,067	-0,063
Наявність визнання, взаєморозуміння,	0,190**	0,158*	0,088

близьких, довірчих відносин із оточуючими			
Стійкі правові основи держави, відсутність свавілля, злочинності чи захищеність від них	0,086	-0,043	-0,092
Освіченість, передбачливість, уміння розпізнавати небезпеки, ухилятися від них	0,079	-0,017	-0,008
Наявність громадянської, особистісної, духовної свободи, можливість самореалізації	0,281**	-0,041	-0,019
Відсутність епідемій, стихійних лих (повеней, ураганів та ін.)	0,270**	-0,007	-0,112
Економічна стабільність, захищеність фінансових інтересів громадян	0,284**	-0,052	0,016
Врівноваженість, відсутність нервових зривів, контроль над собою	0,221**	-0,051	-0,053
Відсутність зовнішнього програмування та маніпуляцій,	0,326**	-0,116	-0,019

об'єктивність засобів масової інформації			
---------------------------------------------	--	--	--

Примітка: рівень значущості зв'язків: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Аналіз кореляцій оцінок респондентів за критеріями значущості та забезпеченості, а також необхідності та забезпеченості умов безпеки та протидії маніпуляціям виявив переважання зворотних взаємозв'язків. Найбільш неузгоджені оцінки мирної обстановки в країні.

Респонденти вважають цю умову безпеки важливою і необхідною, але не забезпеченою. Дані результати можна пояснити тим, що період дослідження збігся з виникненням і розвитком складної військово-політичної ситуації в країні.

Для непрямой оцінки ступеня задоволення потреб у безпеці та протидії маніпуляціям було проведено кореляційний аналіз оцінок значущості та забезпеченості умов безпеки та протидії маніпуляціям щодо кожного окремого респондента.

Результати показали низький рівень узгодженості між ними: середнє значення кореляційного зв'язку за вибіркою $r=0,05$; кількість позитивних кореляційних зв'язків за вибіркою (на рівнях значущості 0,01 та 0,05) – 3,7%; середнє значення позитивного кореляційного зв'язку (на рівнях значущості 0,01 та 0,05) $r=0,54$; кількість негативних кореляційних зв'язків за вибіркою (на рівнях значущості 0,01 та 0,05) – 5,1%; середнє значення негативного кореляційного зв'язку (на рівнях значущості 0,01 та 0,05) $r=-0,69$.

Кореляційний аналіз оцінок умов безпеки та протидії за різними критеріями у кожного респондента окремо показав, що лише для 3% з них характерна висока узгодженість між значущими і забезпеченими умовами безпеки та протидії маніпуляціям.

Для 2,8% респондентів, навпаки, характерне неузгодження значущих і забезпечених умов безпеки та протидії маніпуляціям, що може свідчити як про незадоволення потреби у безпеці, так і про тенденцію виділяти як значущі саме ті умови безпеки та протидії маніпуляціям, які на даний момент не можуть бути реалізовані в житті респондентів.

Для решти вибірки характерна слабка узгодженість між значущими та забезпеченими умовами безпеки та протидії маніпуляціям.

З метою пошуку взаємозв'язків між умовами безпеки та протидії маніпуляціям проведено кореляційний аналіз оцінок значущості умов (див. табл. 2), а також їхньої забезпеченості (див. табл. 3).

Вивчення внутрішньої структури уявлень про безпеку та протидію маніпуляціям показало, що лише дві умови позитивно пов'язані між собою: відсутність техногенних аварій, катастроф, нещасних випадків та відсутність епідемій та стихійних лих, причому як в оцінках їхньої значущості, так і в забезпеченості.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу значущості умов безпеки та протидії маніпуляціям у респондентів

Умови безпеки та протидії маніпуляціям	Наявність певної мети, сенсу власного життя	Наявність визнання, взаєморозуміння, близьких, довірчих відносин із оточуючими	Відсутність епідемій, стихійних лих (повеней, ураганів та ін.)	Врівноваженість, відсутність нервових зривів, контроль над собою
Здорове довкілля, екологічно чиста вода та їжа	-0,177**	-0,263**	0,009	-0,160*
Мирна обстановка в країні (відсутність військових дій тощо)	-0,258**	-0,018	0,054	-0,259**
Відсутність техногенних аварій, катастроф, нещасних випадків	-0,226**	-0,232**	0,271**	-0,091

Інші взаємозв'язки зворотні. Так, чим більш значуща для респондентів мирна обстановка в країні, тим меншою мірою вони оцінюють важливість сенсу життя, врівноваженості і самоконтролю. Також негативно пов'язані значимість довірчих відносин із оточуючими та цінність здорових умов навколишнього середовища.

В оцінках забезпеченості умов безпеки та протидії маніпуляціям наявність мети та життєвих смислів негативно корелює із відсутністю техногенних аварій, відсутністю епідемій, стихійних лих, економічною стабільністю. Чим більшою мірою реалізується здоровий спосіб життя, тим нижче оцінюється наявність у житті респондентів громадянських, духовних, особистих свобод, відсутність техногенних аварій, економічна стабільність.

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу забезпеченості умов безпеки та протидії маніпуляціям у респондентів

Умови безпеки та протидії маніпуляціям	Наявність певної мети, сенсу власного життя	Відсутність техногенних аварій, катастроф, нещасних випадків	Наявність визнання, взаєморозуміння, близьких, довірчих відносин із оточуючими	Освіченість, передбачливість, уміння розпізнавати небезпеки, ухилятися від них	Наявність громадянської, особистісної, духовної свободи можливість самореалізації	Відсутність епідемій, стихійних лих (повеней, ураганів та ін.)	Економічна стабільність, захищеність фінансових інтересів громадян
Відсутність шкідливих звичок, здоровий спосіб життя	0,056	-0,206**	-0,020	-0,093	-0,248**	-0,116	-0,233**
Мирна обстановка в країні (відсутність	-0,279**	0,019	-0,250**	-0,244**	-0,151*	0,029	0,046

військових дій тощо)							
Наявність певної мети, сенсу власного життя	1	-0,227**	0,092	0,092	0,022	-0,227**	-0,252**
Відсутність техногенних аварій, катастроф, нещасних випадків	-0,228**	1	-0,084	-0,141*	-0,118	0,276**	0,039
Наявність визнання, взаєморозуміння близьких, довірчих відносин із оточуючими	0,083	-0,088	1	-0,002	0,054	-0,118	-0,111

За низької суб'єктивної забезпеченості мирної обстановки в країні на чільне місце виходять наявність власних цілей, життєвих смислів, освіченість і передбачливість, а також взаєморозуміння з близькими і довірчі відносини з оточуючими.

Виявлені взаємозв'язки свідчать про поляризацію умов безпеки та протидії маніпуляціям, що відповідають глобальним цілям суспільства (мирна та безпечна обстановка, економічна стабільність, громадянські права та ін.) та психологічній безпеці конкретної особистості (життєві цілі, освіченість, самореалізація, відносини з оточуючими людьми). Можна узагальнити, що в оцінках умов безпеки та протидії маніпуляціям респонденти виділяють найбільш значущі аспекти життєдіяльності та життєздійснення.

З метою систематизації умов безпеки та протидії маніпуляціям було використано метод факторного аналізу, який дозволив виявити взаємозв'язки між змінними та позначити фактори, що їх поєднують. Результуюча факторна структура умов безпеки та протидії маніпуляціям пояснює 72,3% загальної дисперсії і включає 6 компонентів (див. табл. 4).

Таблиця 4
272

Факторна структура умов безпеки та протидії маніпуляціям

Змінні	Факторні навантаження					
	1	2	3	4	5	6
Здорове довкілля, екологічно чиста вода та їжа					0,722	
Відповідальність за майбутнє людства, моральність людей		0,484				
Відсутність шкідливих звичок, здоровий спосіб життя					0,798	
Мирна обстановка в країні (відсутність військових дій тощо)	0,572					
Наявність певної мети, сенсу власного життя		0,635				
Відсутність техногенних аварій, катастроф, нещасних випадків	0,813					
Наявність визнання, взаєморозуміння, близьких, довірчих відносин із оточуючими						0,764
Стійкі правові основи держави, відсутність свавілля, злочинності чи захищеність від них			0,489			
Освіченість, передбачливість, уміння розпізнавати небезпеки, ухилитися від них			0,730			
Наявність громадянської, особистісної, духовної свободи, можливість самореалізації		0,814				
Відсутність епідемій, стихійних лих (повеней, ураганів та ін.)	0,833					

Економічна захищеність інтересів громадян	стабільність, фінансових			0,777			
Врівноваженість, нервових зривів, контроль над собою	відсутність				0,819		
Відсутність програмування та маніпуляцій, об'єктивність засобів масової інформації	зовнішнього				0,617		
Пояснювальна дисперсія		19,8%	13,7%	10,6%	9,9%	9,8%	8,5%

Примітка: 1 – фізична цілісність; 2 – свобода самовизначення та відповідальність; 3 – соціальна захищеність; 4 – самоконтроль; 5 – здоров'я; 6 – соціальна підтримка.

Результати факторного аналізу дозволили отримати досить зв'язну і зрозумілу з теоретичних позицій факторну структуру.

Для вивчення структури уявлень за основу взято виділені фактори, що розглядаються як інтегральні умови безпеки та протидії маніпуляціям:

1) фізична цілісність (відсутність воєнних дій, аварій, катастроф епідемій, стихійних лих та ін.);

2) свобода самовизначення та відповідальність (громадянська, особистісна, духовна свобода, моральність, цілеспрямованість, можливості самореалізації);

3) соціальна захищеність (економічна стабільність, правові засади, освіченість);

4) самоконтроль (врівноваженість, відсутність маніпуляцій);

5) здоров'я (екологічно чисте середовище, здоровий спосіб життя);

6) соціальна підтримка (визнання, порозуміння, довіра).

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити велику кількість значних зв'язків між інтегральними умовами (табл. 5). Це надало змогу говорити про те, що уявлення про безпеку мають цілісний характер.

Отже, уявлення про безпеку та протидію маніпуляціям як елементи психічної реальності, що репрезентують безпечний світ у суб'єктивному просторі

особистості, мають цілісний характер, підтверджений взаємозв'язками в оцінках необхідних, значущих та забезпечених умов безпеки та протидії маніпуляціям.

Уявлення респондентів про загальні умови безпеки та протидії маніпуляціям, необхідні для життя людей у світі, і про індивідуально значущі умови власної безпеки досить узгоджені. Однак безпека абстрактної людини визначається, в першу чергу, безпекою життя та фізичного здоров'я, а власна безпека пов'язана ще й із захищеністю внутрішнього світу, освіченістю, наявністю сенсу життя. При цьому саме психологічні умови безпеки та протидії маніпуляціям, що співвідносяться з прийняттям, свободою та самореалізацією, респонденти вважають найбільш забезпеченими наразі.

Таблиця 5

Структура уявлень про безпеку та протидію маніпуляціям

Інтегральні умови безпеки та протидії маніпуляціям	1	2	3	4	5	6
1 – фізична цілісність	1	0,536**	0,741**	0,668**	0,590**	0,209**
2 – свобода самовизначення та відповідальність	0,536**	1	0,611**	0,613**	0,509**	0,372**
3 – соціальна захищеність	0,741**	0,611**	1	0,835**	0,569**	0,230**
4 – самоконтроль	0,668**	0,613**	0,835**	1	0,549**	0,253**
5 – здоров'я	0,590**	0,509**	0,569**	0,549**	1	0,194**
6 – соціальна підтримка	0,209**	0,372**	0,230**	0,253**	0,194**	1

Примітка: рівень значущості зв'язків: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Отримані результати не дозволяють говорити про задоволення потреб у безпеці: для більшості респондентів характерна слабка узгодженість між значущими і забезпеченими умовами безпеки та протидії маніпуляціям. Найбільший розрив відзначений в оцінках умов соціального та природного

середовища, пов'язаних зі збереженням життя та здоров'я людини, які виявилися високозначущими, але недостатньо забезпеченими.

Отримані результати свідчать, що респонденти протиставляють умови безпеки та протидії маніпуляціям, що відповідають глобальним цілям суспільства, та умови психологічної безпеки та протидії маніпуляціям конкретної особистості. Можна говорити про те, що в оцінках умов безпеки та протидії маніпуляціям виділено найбільш значущі аспекти життєдіяльності, а опис та пояснення безпечної навколишньої реальності та власної життєдіяльності здійснюються суб'єктом через призму власних смислів.

Незважаючи на належність респондентів до однієї вікової та соціальної групи й відносно однакового середовища, розкид в оцінках умов безпеки та протидії маніпуляціям досить великий, що свідчить про переважання індивідуально-особистісної обумовленості уявлень про безпеку та протидію маніпуляціям. Перспективним, на наш погляд, є вивчення таких уявлень як складової більш широких структур свідомості (картини світу) чи особистості з позицій неklasичної психодіагностики, не лише як суб'єктивних репрезентацій, а й як відносин, атрибутивних схем і стратегій.

Висновки. Розкрито соціальні уявлення особистості про умови безпеки та протидії маніпуляціям в умовах суспільних трансформацій. Відображено результати дослідження, спрямованого на виявлення уявлень особистості про загальні умови безпеки та протидії маніпуляціям, необхідні для життєдіяльності та життєздійснення в сучасному соціумі, про індивідуально значущі умови безпеки та протидії маніпуляціям та їх забезпеченість на даний час. За результатами дослідження було показано, що в уявленнях особистості безпека визначається, насамперед, безпекою життя та фізичного здоров'я, а власна безпека пов'язана ще й із захищеністю внутрішнього світу, освіченістю, наявністю сенсу життя. Виявлено протиріччя між уявленнями, що відповідають цілям глобального виживання людства, та власної особистої безпеки. Найбільш забезпеченими наразі респонденти вважають умови, пов'язані з наявністю близьких відносин, свободи, можливостями самореалізації, сенсом власного життя. Умови соціального та природного середовища, пов'язані зі збереженням життя і здоров'я, хоча й високо значущі, але недостатньо забезпечені.

Література

1. Гавриловська К.П. Психологія впливу та протидії маніпуляціям: метод. реком. Житомир, 2018. 53 с.
2. Бойко О.Д. Анатомія політичного маніпулювання. Ніжин, 2007. 223 с.

3. Бойко О.Д. Політичне маніпулювання. К., 2010. 432 с.
4. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. К.: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
5. Омелянюк С.М. Соціальні уявлення сучасної молоді про інформаційно-цифрове середовище. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: зб. наук. статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.). Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 210-212.
6. Омелянюк С.М. Типологічні відмінності, засновані на соціальних уявленнях молоді у проблемогенному соціумі. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика: зб. наук. статей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* (м. Кропивницький, 24 лютого 2023 р.). Кропивницький: ЦДУ, 2023. С. 210-212.
7. Петрик В.М., Прокоф'єва К.О. До питання про застосування методів НЛП в інформаційно-психологічних операціях. *Інформаційна безпека людини, суспільства, держави*. 2009. № 2. С. 71-76.
8. Петрик В.М., Прокоф'єва К.О. Еволюція нейролінгвістичного програмування. *Сучасні інформаційні технології в сфері безпеки та оборони*. 2009. № 2 (5). С. 87-93.
9. Присяжнюк М.М. Використання нейролінгвістичного програмування для маніпулювання свідомістю. *Соціальна психологія*. 2008. № 5. С. 137-141.
10. Сугестивні технології маніпулятивного впливу / [В.М. Петрик, М.М. Присяжнюк, Л.Ф. Компанцева, Є.Д. Скулиш, О.Д. Бойко, В.В. Остроухов]; за заг. ред. Є.Д. Скулиша. 2-ге вид. К.: ЗАТ «ВПОЛ», 2011. 248 с.
11. Суська О.О. Інформаційний імунітет: проблеми психологічного захисту в інформаційному просторі: монографія. К., 2008. 108 с.
12. Чалдині Р. Переконавання: революційний метод впливу на людей. Х.: Книжковий Клуб, 2017. 352 с.
13. Чалдині Р. Психологія впливу. Х.: Книжковий Клуб, 2016. 368 с.
14. Lyz N.A., Kupovich J.G., Prima A.K. Conceptual analysis and measurement of personal safety representations. *International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences and Arts – SGEM2014. Psychology and Psychiatry Education and Educational Research* (Sofia, 3-9 september 2014). Conference Proceedings. Sofia: Andrey Lyapchev, 2014. Vol. 1. P. 61-68. DOI [10.5593/sgemsocial2014/B11/S1.009](https://doi.org/10.5593/sgemsocial2014/B11/S1.009)

References

1. Havrylovska K.P. Psykholohiia vplyvu ta protyidii manipuliatsiiam: metod. rekom. Zhytomyr, 2018. 53 s.
2. Boiko O.D. Anatomiiia politychnoho manipuliuvannia. Nizhyn, 2007. 223 s.
3. Boiko O.D. Politychne manipuliuvannia. K., 2010. 432 s.
4. Moskalenko V.V. Psykholohiia sotsialnogo vplyvu. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2007. 448 s.
5. Omelianiuk S.M. Sotsialni uiavlennia suchasnoi molodi pro informatsiino-tsyfrove seredovyshche. Tsilisnyi pidkhid u psykholohii osobystosti: osobyvosti teorii ta praktyky: zb. nauk. statei za materialamy II Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi onlain konferentsii (m. Kropyvnytskyi, 25 liutoho 2022 r.). Kropyvnytskyi: TsDPU, 2022. S. 210-212.
6. Omelianiuk S.M. Typolohichni vidminnosti, zasnovani na sotsialnykh uiavlenniakh molodi u problemohennomu sotsiumi. Tsilisnyi pidkhid u psykholohii ta sotsialnii roboti: teoriia ta praktyka: zb. nauk. statei za materialamy Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Kropyvnytskyi, 24 liutoho 2023 r.). Kropyvnytskyi: TsDU, 2023. S. 210-212.
7. Petryk V.M., Prokof'ieva K.O. Do pytannia pro zastosuvannia metodiv NLP v informatsiino-psykholohichnykh operatsiiakh. Informatsiina bezpeka liudyny, suspilstva, derzhavy. 2009. № 2. S. 71-76.
8. Petryk V.M., Prokof'ieva K.O. Evoliutsiia neirolinhvistychnoho prohramuvannia. Suchasni informatsiini tekhnolohii v sferi bezpeky ta oborony. 2009. № 2 (5). S. 87-93.
9. Prysiazhniuk M.M. Vykorystannia neirolinhvistychnoho prohramuvannia dlia manipuliuvannia svidomistiu. Sotsialna psykholohiia. 2008. № 5. S. 137-141.
10. Suhestyvni tekhnolohii manipulyativnogo vplyvu / [V.M. Petryk, M.M. Prysiazhniuk, L.F. Kompantseva, Ye.D. Skulysh, O.D. Boiko, V.V. Ostroukhov]; za zah. red. Ye.D. Skulysha. 2-he vyd. K.: ZAT «VIPOL», 2011. 248 s.
11. Susska O.O. Informatsiinyi imunitet: problemy psykholohichnogo zakhystu v informatsiinomu prostori: monohrafiia. K., 2008. 108 s.
12. Chaldyni R. Perekonannia: revoliutsiinyi metod vplyvu na liudei. Kh.: Knyzhkovyi Klub, 2017. 352 s.
13. Chaldyni R. Psykholohiia vplyvu. Kh.: Knyzhkovyi Klub, 2016. 368 s.
14. Lyz N.A., Kupovih J.G., Prima A.K. Conceptual analysis and measurement of personal safety representations. *International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences and Arts – SGEM2014. Psychology and Psychiatry Education and Educational Research* (Sofia, 3-9 september 2014).

Kryzhanovskiy O.M.

**SOCIAL PERSONAL REPRESENTATIONS OF THE PERSON
ABOUT THE CONDITIONS OF SECURITY AND COUNTERACTIONS TO
MANIPULATIONS IN THE CONDITIONS OF SOCIAL
TRANSFORMATIONS**

The article reveals the social perceptions of the individual about the conditions of security and counteraction to manipulation in the conditions of social transformations. The results of a study aimed at identifying the individual's perceptions about the general conditions of security and counteraction to manipulation necessary for life and fulfillment in modern society, about individually significant conditions of security and counteraction to manipulation and their provision at the present time are reflected. The results of the study showed that in the individual's perceptions, security is determined, first of all, by the safety of life and physical health, and one's own security is also associated with the security of the inner world, education, and the presence of the meaning of life. A contradiction was revealed between the perceptions that meet the goals of global survival of humanity and one's own personal security. The most secured conditions currently considered by respondents are those related to the presence of close relationships, freedom, opportunities for self-realization, and the meaning of one's own life. The conditions of the social and natural environment related to the preservation of life and health, although highly significant, are not sufficiently secured.

Key words: *personality, security, resistance to manipulation, social transformations.*

Крижановський Олексій Миколайович – кандидат юридичних наук, доцент, професор кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя.

Надходження статті: 27.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 12.07.2025

Опрілюднення статті: 13.07.2025

ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ ТА КРИЗОВИХ СТАНІВ

У статті представлено теоретичний аналіз підходів до розуміння криз особистості та кризових станів, які особливо актуалізувалися в умовах війни в Україні. Зауважено, що благополуччя суспільства і ментальне здоров'я особистості значною мірою залежать від здатності справлятися з кризами та пов'язаними з ними психоемоційними станами. Окреслено значну кількість підходів до визначення природи криз особистості, що зумовлює потребу в їх узагальненні для подальшої розробки ефективних методів психологічної допомоги.

Проаналізовано внесок вітчизняних і зарубіжних дослідників у вивчення зазначеної проблеми. Висвітлено різні підходи до розуміння кризи. Проаналізовано в працях вітчизняних та зарубіжних науковців, як внутрішньо-особистісні чинники можуть впливати на проживання кризи. Відзначено, що при переживанні кризи відбуваються зміни у сприйнятті людиною себе, свого минулого, теперішнього та майбутнього, спостерігаються зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. У особливостях переживання кризових ситуацій відображаються індивідуально-психологічні особливості особистості: її темперамент, цінності, когнітивні особливості, досвід подолання попередніх криз тощо.

Особливу увагу приділено салютогенному підходу, що акцентує на пошуку ресурсів особистості, сенсу та здатності до адаптації в умовах стресу й травми. Показано, що ступінь переживання кризи залежить від рівня усвідомлення її особистістю та від обраних стратегій подолання. Зазначено, що криза може бути не лише деструктивним явищем, а й потужним ресурсом для особистісного зростання за умови підтримки, розвитку смислових орієнтирів та внутрішніх ресурсів. Стаття має практичне значення для фахівців психологічної допомоги в умовах сучасних соціогенних викликів.

Ключові слова: криза, кризова ситуація, кризові стани, психічна травма, життєва криза.

Постановка проблеми. Українське суспільство перебуває в стані війни. Благополуччя суспільства, його ментальне здоров'я загалом і особистості, зокрема, залежать від того, на скільки ми зможемо справлятися з кризами та кризовими станами, які їх супроводжують. У сучасній психологічній науці є достатньо досліджень про особливості переживання кризи, етапи, види, а також особливості кризових станів. Проте, існує велике різноманіття підходів до визначення природи криз особистості, а також способів надання допомоги людині, яка проживає різні види криз. Актуальною є проблема узагальнення існуючих на сьогодні теорій криз з метою подальшої розробки методів допомоги людям, які сьогодні переживають кризи і травми, пов'язані з війною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми кризових станів та кризових подій розглядали такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як Т. Титаренко, С. Максименко, Дж. Келлог, Г. Сельє, К. Ленктон, С. Ленктон, Р. Мей, В. Сатір, Дж. Уїланд-Бергсон, Е. Фромм, О. Штепа, К. Юнг, В. Франкл та ін.

Метою статті є аналіз підходів вітчизняних та зарубіжних науковців до тлумачення кризи та кризових станів особистості.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. Криза (від грецького *kreses* – рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. Синоніми поняття «криза» в психологічній літературі є «критичний період», «перелом», «перехід», «розрив», «критична ситуація» [1].

На думку С. Максименка, життєва криза детермінується як обставинами життя, так і внутрішньо- особистісним конфліктом. Саме життя вчений розглядає як постійне випробовування людського «Я», і центральною у цьому процесі виступає особистісна криза. С. Максименко стверджує, що особистісна криза супроводжується зміною Я-концепції особистості, її перебудовою, що становить собою процес зміни сприйняття особистістю самої себе, пошук нових сенсів своєї ідентичності [2].

Цей погляд С. Максименка на особливості кризової ситуації відображається на практиці у тих випадках, коли людина, переживаючи кризу, починає радикально змінювати своє життя, що може спостерігатися у її професійному, сімейному, особистому житті, побудові нових життєвих цілей.

Т. Титаренко розглядає кризу як складну життєву ситуацію, яка допомагає людині зрозуміти свій життєвий задум, пережити власне минуле,

теперішнє і майбутнє водночас, коли людина змушена відмовитися від попередніх уявлень, цінностей [3].

Т. Титаренко вказує на позитивну функцію кризових ситуацій та станів. Вчена розглядає кризи особистості як невід'ємну частину життєвого шляху. Титаренко розглядає особистість як таку, яка постійно перебуває в процесі розвитку, і цей розвиток неможливий без переживання життєвих криз. Дослідниця розглядає кризову ситуацію як можливість людини зрозуміти свій життєвий задум, усвідомити зв'язок між власним минулим, теперішнім та майбутнім.

Т. Титаренко також звертає увагу на те, що в кризі особистість ставить під сумнів бачення свого майбутнього, є змушеною відмовлятися від попередніх цінностей, ідеалів, цілей та сенсів [3].

Як зазначає вчена, ступінь переживання життєвої кризи залежить від усвідомленості людиною свого кризового стану. Люди, які схильні до психологічного захисту витіснення, можуть переживати кризові ситуації неусвідомлено, долаючи неприємні переживання шляхом «втечі» у залежність, у роботу, у фантазії чи у хворобу. І, навпаки, усвідомленість людиною того, що вона переживає кризу, розуміння своїх переживань, дозволяє їй обирати тип реагування та приймати певні стратегії подолання кризи.

Т. Титаренко також виділяє особливості переживання кризи: нечіткість уявлення про майбутнє, тривога, відчуття «нереальності» того, що відбувається з людиною.

О. Ткачишина розглядає кризову ситуацію, за аналогією зі стресом, як нормальну реакцію людини на травмуючу подію [4]. Дослідниця звертає увагу на те, що криза ставить перед людиною такі випробовування, які вона не може вирішити за допомогою попередніх шаблонів мислення та поведінки, а, отже, мусить виробити нові шляхи. Результатом кризової ситуації може бути або успішна адаптація та ріст, розвиток, або негативні наслідки: симптоми дезадаптованості, психосоматичних розладів тощо. О. Ткачишина відзначає, що на початковому етапі кризової ситуації людям притаманне стереотипне мислення. Людина пояснює кризову ситуацію на основі попередніх шаблонів досвіду, але вони не працюють і не дають змоги пояснити чи вирішити цю нову ситуацію.

Кризовий стан – це психічний (психологічний) стан людини, яка раптово пережила суб'єктивно значущу і важку психічну травму (внаслідок різкої зміни способу життя, внутрішньоособистісної картини світу) або знаходиться під

загрозою виникнення психотравмуючої ситуації. Кризовий стан розвивається під впливом внутрішніх процесів, а зовнішні події можуть бути його запускним механізмом [1].

Таким чином, вчені пов'язують поняття кризової ситуації з травмуючими факторами, проте це не включає сучасне поняття психотравми, яке є завжди пов'язаним з загрозою для життя людини або її близьких.

Виокремлюють 6 типів реакцій, які людина може переживати у кризовій ситуації:

1) реакція емоційного дисбалансу (виражається у переживанні негативних емоцій, дистанціюванні від людей);

2) песимістична ситуаційна реакція (виражена передусім негативним світосприйняттям, зміною і перебудовою цінностей; замість реального планування людина починає уявляти песимістичні сценарії майбутніх подій, також уявляє некерованість ситуації, внаслідок чого може також спостерігатися почуття меншовартості). Ця реакція може виражатися такими передбаченнями, як «Буде тільки гірше», «Я не можу нічого змінити» тощо.

3) реакція негативного балансу (це ситуаційна реакція, змістом якої є раціональне підведення життєвих підсумків, оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних і негативних моментів продовження життя). Ця реакція може виглядати як негативний підсумок свого життя, виражатися такими висловлюваннями як «Мені завжди не щастить», «Зі мною завжди стається щось погане» тощо.

4) ситуаційна реакція демобілізації (виражається найбільш різкими змінами у стосунках: відмовою від звичних контактів або значним їх обмеженням, що викликає стійке, тривале і болісне переживання самотності, безпорадності, безнадійності, спостерігається також часткова відмова від діяльності, окрім найнеобхідніших до яких примушують встановлені і прийняті людиною правила і вимоги суспільства);

5) ситуаційна реакція опозиції (характеризується вираженою агресивністю, різко негативними оцінками оточуючих і їх діяльності);

6) ситуаційна реакція дезорганізації (виявляється у соматовегетативних проявах (гіпертонічні та судинно-вегетативні кризи, порушення сну). Дана реакція не має захисної функції, тоді як всі інші типи ситуаційних реакцій (включаючи песимістичну) можуть вважатися реакціями психологічного захисту,

оскільки економлять психічну енергію, тим або іншим способом обмежуючи реальну практичну діяльність індивіда без порушення системи адаптації як такої).

Важливим є розмежування понять «криза» та «психічна травма», оскільки ці поняття інколи вживають щодо одних і тих самих подій, вони можуть супроводжуватися подібними станами, проте є різними.

Американська класифікація психічних розладів (DSM) згадує травму як частину визначення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це означає, що для отримання такого діагнозу фахівець повинен підтвердити, що людина пережила травматичну подію. Травматична подія – подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини.

Зрозуміло, що криза і травма можуть співпадати у часі. Наприклад, під час переживання кризи стосунків відбувається травмуюча подія – нещасний випадок з близькою людиною. Людина може пережити кілька криз одночасно – наприклад, життєву кризу втрати роботи, статусу, зміни країни проживання, і при цьому зазнавати травми війни.

Підходи до діагностики та допомоги людині у кризових ситуаціях, а також при переживанні психічної травми, можна розподілити на патогенні та салютогенні. Салютогенний підхід орієнтується не на симптоми чи хворобу (як патогенний), а на здоров'я, тобто, у випадку переживання кризи чи травми – на ресурси особистості у подоланні цих обставин.

У 1979 році американський соціолог Аарон Антоновський уперше сформулював теорію «салютогенезу», досліджуючи жінок, які пережили нацистські концтабори Другої світової війни. У своїй книзі «Здоров'я, стрес і боротьба» він уперше представив теорію «салютогенезу» [6].

А. Антоновський зробив значний внесок у визнання важливості виміру сенсу. Відповіді його досліджуваних на запитання про те, як вони пережили страшний, жорстокий час у концтаборі, мали спільний об'єднуючий елемент. У цей час вони внутрішньо зверталися до вищої реальності, доброго, осмисленого світу, який для них знаходився поза межами жаху.

А. Антоновський описав це як відчуття цілісності. В інтегративному погляді на людину це вважається зверненням людини до смислу. Жінки також намагалися пояснити собі той досвід, який з ними відбувався, як такий, що є тимчасовим. Також А. Антоновський виявив, що важливим було відчуття керованості, тобто розуміння того, що ці жінки можуть впливати на те, що з ними

відбувається. Це може виражатися у керуванні власними думками, спогадами, тим, чим у певних умовах людина може керувати. Тому завжди варто, а тим більше в кризовому менеджменті, працювати з осмисленою і орієнтованою на сенс методологією [6].

Р. Робертс зазначає, що одним з видів кризи є екзистенційна, пов'язана з соціо-економічними впливами. На його думку, орієнтація лише на зміну мислення, ігноруючи реальні впливи, може викликати у людини почуття вини, за те, що вона ніколи не зможе контролювати в повній мірі. Стандартні методи психологічної допомоги є малоефективними у таких ситуаціях.

Він також вказує на такий фактор, як соціально-екзистенційна перспектива. Йдеться про те, що в теперішній час соціум ставить вимоги до особистості залишатися позитивно налаштованою, навіть якщо ти втратив роботу чи хворієш на важку хворобу. Екзистенційну кризу він розглядає як зміни у житті особистості. Екзистенційна криза є більш фундаментальною, ніж психологічна криза, тому що у екзистенційній кризі особистість зустрічається з обмеженнями людського існування [7].

Психологічні проблеми можуть також виникати внаслідок очікувань, які ми маємо від життя, яким має бути наше життя, і ці установки також часто формуються як інтроєкти соціального впливу.

В. Франкл у книзі «*Людина в пошуках справжнього сенсу*» розглядає кризову ситуацію через призму власного досвіду перебування в концтаборах. Він стверджує, що в найтяжчих обставинах людина здатна зберігати внутрішню свободу – вибирати своє ставлення до ситуації. В. Франкл вважає, що сенс життя можна знайти навіть у стражданнях, якщо людина бачить в них вищу мету. Поведінка людини в кризі залежить від того, чи здатна вона знайти цей сенс і зберегти людяність [5].

За В. Франклом, людина у концтаборі проходила через три психічні стани:

- **Шок** – під час перших днів, коли людина не вірить реальності, відчуває істерію.
- **Апатія** – звикання до болю: “цінність має лише те, що допомагає вижити”.
- **Деперсоналізація** після звільнення – відчуття відчуженості, безглуздості щастя, розчарування світом.

В. Франкл стверджує, що **сенс може зробити страждання терпимими** «Страждання певним чином перестає бути стражданням у той момент, коли воно знаходить сенс» [5]. Люди, що не знаходили сенсу, на думку В. Франкла, піддавалися «екзистенційному вакууму» – відчуттю порожнечі і нудьги.

Висновки. Криза розглядається вітчизняними та зарубіжними науковцями як ситуація, пов'язана з внутрішніми та, або зовнішніми змінами, до яких людині важко пристосуватися. Криза може розглядатися як частина життєвого шляху особистості, що є передумовою для розвитку.

Криза супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері особистості. Кризові стани проявляються у психосоматичних симптомах, переживанні негативним емоцій та емоційних станів: фрустрації, тривоги, страху, безпомічності, депресії, апатії.

У особливостях переживання кризових ситуацій відображаються індивідуально-психологічні особливості особистості: її темперамент, цінності, когнітивні особливості, досвід подолання попередніх криз тощо.

У оцінці та поясненні криз можна виділити два підходи щодо орієнтації на симптоми кризи чи на ресурси особистості: патогенний та салютогенний. Салютогенний підхід опирається на пошук у людині тих сторін та якостей, які допомагають їй у проживанні криз та психічних травм. Вчені, яких можна віднести до салютогенного підходу, стверджують, що людині у подоланні кризи допомагає відчуття сенсу, пошук цінностей, на які вона може опертися, відчуття керованості та зрозумілості досвіду.

Література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
3. Психологія життєвої кризи / Відпов. редактор Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 349 с.
4. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. 2020. №1. Т.3. С. 116-120. DOI:[10.32840/2663-6026.2020.1-3.20](https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20)
5. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. КСД, 2016. 160 с.

6. Alamdor-Niemann, Monika und Reinhild Zenk, 2023. Konzept Integrativer Methodik [online]. socialnet Lexikon. Bonn: socialnet, URL: <https://www.socialnet.de/lexikon/Konzept-Integrativer-Methodik>

7. Joel Vos, Ron Roberts, James Davies. Mental Health in Crisis. SAGE Publications, London, 2019. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Mental_Health_in_Crisis/_OWQDwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1

Referenses

1. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiakh. K.: Pedahohichna dumka, 2016. 219 s. [in Ukrainian].

2. Osobystist yak subiekt podolannya kryzovykh situatsii psykhologichna teoriia i praktyka: monohrafiia / za red. S. D. Maksymenka, S. B. Kuzikovoi, V. L. Zlyvkova. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2017. 540 s. [in Ukrainian].

3. Psykhologhiia zhyttievoi kryzy / Vidpov. redaktor T.M. Tytarenko. K.: Ahropromvydav Ukrainy, 1998. 349 s. [in Ukrainian].

4. Tkachyshyna O.R. Kryzovi situatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy. Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii. Zbirnyk naukovykh prats. 2020. №1. T.3. S. 116-120. [in Ukrainian]. DOI: [10.32840/2663-6026.2020.1-3.20](https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20)

5. Frankl V. Liudyna v poshukakh sensu. KSD, 2016. 160 s. [in Ukrainian].

6. Alamdor-Niemann, Monika und Reinhild Zenk, 2023. Konzept Integrativer Methodik [online]. socialnet Lexikon. Bonn: socialnet, 18.12.2023 [Zugriff am: 09.02.2025]. URL: <https://www.socialnet.de/lexikon/Konzept-Integrativer-Methodik>

7. Joel Vos, Ron Roberts, James Davies. Mental Health in Crisis. SAGE Publications, London, 2019. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Mental_Health_in_Crisis/_OWQDwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1

Balebrukh Y.B.

APPROACHES TO THE INTERPRETATION OF PERSONALITY CRISES AND CRISIS STATES

The article presents a theoretical analysis of approaches to understanding personality crises and crisis states, which are especially actualised in the context of the war in Ukraine. It is noted that the well-being of society and the mental health of the

individual of society and mental health of an individual largely depend on the ability to cope with crises and related psycho-emotional states.

A significant number of approaches to defining the nature of personality crises have been outlined, which necessitates their generalisation for the further development of effective methods of psychological assistance.

The contribution of domestic and foreign researchers to the study of this problem is analyzed. Different approaches to understanding the crisis are highlighted.

Analysed in the works of domestic and foreign scholars, how intrapersonal factors can affect the living in a crisis. It is noted that when experiencing a crisis, there are changes in the perception of a person's perception of himself/herself, his/her past, present and future, and there are changes in the emotional, cognitive and behavioural spheres of the individual. The peculiarities of experiencing crisis situations reflect the individual psychological characteristics of a person: his or her temperament, values, cognitive characteristics, experience of overcoming previous crises, etc.

Particular attention is paid to the salutogenic approach, which emphasises the search for personal resources, meaning and ability to adaptation in the face of stress and trauma. It is shown that the degree of survival of a crisis depends on the level of awareness of the crisis and the chosen strategies of coping strategies. It is noted that a crisis can be not only a destructive phenomenon, but also a powerful resource for personal growth, provided that it is supported, developed of semantic orientations and internal resources. The article is of practical importance for specialists in psychological in the context of modern social challenges, including war.

Key words: *crisis, crisis situation, crisis states, mental trauma, life crisis.*

Балебрух Юлія Богданівна – старший викладач кафедри загальної та соціальної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ.

Надходження статті: 27.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 12.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

ВПЛИВ ГЕНОЦИДНОЇ ТРАВМИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАЩАДКІВ В УМОВАХ АКТУАЛЬНОГО ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

У статті здійснено теоретичне узагальнення сучасних наукових підходів до розуміння феномену трансгенераційної геноцидної травми, її психологічних наслідків для нащадків жертв масового насильства та особливостей її активізації в умовах актуального тривалого травматичного стресу (ТТС). Підкреслюється, що геноцидна травма є не лише особистим досвідом пережитої трагедії, а й складним міжпоколінним і колективним феноменом, який закріплюється в індивідуальній ідентичності, родинній системі та культурному наративі. У роботі представлено аналіз механізмів трансгенераційної передачі травми: через родинні наративи, стилі виховання, прив'язаність, емоційну комунікацію, ідентифікацію з батьками-жертвами та біологічні (епігенетичні) зміни.

Окрему увагу приділено дослідженням, що демонструють зростання вразливості до ПТСР, депресії, тривоги та інших форм дезадаптації у нащадків жертв геноциду, зокрема в умовах повторного травмування, як-от війна. Розглянуто приклади ізраїльського, вірменського, руандійського, камбоджійського, українського контекстів. Виявлено, що наявність досвіду травми в минулому значно підвищує ризик вторинної травматизації в умовах сучасних екстремальних обставин.

Український контекст із багаторівневою історією геноцидів та повномасштабної війни становить виняткове середовище для дослідження явища подвійної травматизації. Отримані теоретичні узагальнення можуть стати основою для емпіричних досліджень, соціальної політики та практики психологічної допомоги у постгеноцидних суспільствах.

Ключові слова: трансгенераційна травма, геноцид, тривалий травматичний стрес, ПТСР.

Постановка проблеми. У сучасних умовах війни, зростання колективної вразливості та тривалого перебування в ситуації постійної небезпеки, психічне

здоров'я населення, зокрема дітей та молоді, набуває особливого значення. Водночас усе більше уваги привертає вплив не лише безпосередньої травми, але й міжгенераційної передачі досвіду масового насильства, зокрема геноцидної травми.

У XX-XXI століттях людство неодноразово стикалося з масштабними трагедіями, які мали геноцидний характер: Голокост, Голодомор, геноцид у Руанді, Вірменський геноцид та ін. Психологічні наслідки таких подій виявляються не лише у безпосередніх жертв, але й у їхніх нащадків через механізми трансгенераційної передачі травми.

Досвід пережитої геноцидної травми, переданий через родинні наративи, моделі поведінки, емоційні реакції, а також епігенетичні механізми, стає базисом трансгенераційної травматизації (Kellermann, 2001). Результати якісних і кількісних досліджень засвідчують, що друге й третє покоління після геноциду демонструють симптоматику, характерну для ПТСР, депресивних і тривожних розладів, труднощі емоційної регуляції, порушення ідентичності та міжособистісного функціонування (Aintablian et al, 2018; Békés & Starrs, 2024; Lev-Wiesel, 2007).

Попри зростання уваги до феномену трансгенераційної передачі травми, більшість досліджень сфокусовані на психологічному стані нащадків у стабільних мирних умовах. Значно менше вивченим залишається питання про те, як трансгенераційна травма проявляється та активізується в умовах актуального тривалого травматичного стресу (ТТС), зумовленого війною, переслідуваннями, або гуманітарними кризами.

ТТС – стан, який виникає внаслідок хронічної загрози, що триває в умовах війни, окупації, переслідування, гуманітарної катастрофи. ТТС, як окремий клінічний та психосоціальний феномен, пов'язаний із хронічною, неконтрольованою загрозою життю, безперервною небезпекою, втратами, нестабільністю і втратою довіри до соціального світу (Eagle & Kaminer, 2013). ТТС не є реакцією на окрему подію, а формується внаслідок тривалої дії множинних стресорів, що унеможливають психічне відновлення (Goral et al., 2021).

Особливої актуальності ця проблема набуває у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. Частина громадян, що сьогодні перебуває в умовах ТТС, є нащадками жертв геноцидів XX століття – Голодомору, Голокосту, депортацій. У них травматичне навантаження є подвійним: спадковим (переданим у сімейній

системі) та сучасним (воєнним і соціальним). Проте комплексних теоретичних і емпіричних моделей, які б дозволили описати механізми такого накладання, наразі не існує.

Таким чином, постає потреба в глибшому теоретичному осмисленні впливу трансгенераційної геноцидної травми на психічне здоров'я нащадків в умовах ТТС, що дасть змогу краще розуміти закономірності психічної вразливості та адаптації в постгеноцидних суспільствах, які переживають нову хвилю травматичного досвіду.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема трансгенераційної передачі геноцидної травми є об'єктом активного міждисциплінарного вивчення, що охоплює психологію, психіатрію, епігенетику, культурологію та психотерапію.

Аналіз наукових публікацій останніх років засвідчує, що психоемоційні наслідки геноцидної травми не обмежуються першим поколінням постраждалих, а мають тенденцію до передачі в межах сімейної системи, зокрема на друге й третє покоління нащадків. Основними психологічними механізмами такої передачі вважаються ідентифікація з травмованими батьками або дідусями й бабусями, інтерналізація емоцій, гіперідентифікація з родовою історією, сімейна конспірація мовчання щодо травматичного минулого, а також емоційна дисрегуляція, сформована внаслідок порушених моделей прив'язаності (Békés & Starrs, 2025; Danieli et al., 2016; Hoffman & Shrira, 2017).

У центрі наукового аналізу сьогодні перебуває як вияв клінічних симптомів (тривога, депресія, ПТСР), так і глибинні механізми передачі, зокрема стилі виховання, сімейна ідентичність, колективна пам'ять, культурні наративи та емоційна комунікація в родині.

Зокрема, у дослідженні Bonumwezi et al (2024), що охоплює нащадків жертв геноциду тутсі в Руанді, виявлено важливість таких факторів, як батьківська гіперопіка, емоційна нестабільність у сім'ї, мовчазна передача тривоги та страху як джерело вторинної травматизації. Подібні результати отримано і в роботі Békés і Starrs (2024), яка присвячена аналізу психічного здоров'я другого й третього покоління нащадків жертв Голокосту в Угорщині. Нащадки схильні до повторення деструктивних адаптаційних стратегій, сформованих у батьків із травматичним досвідом. При цьому важливу роль відіграє сприйнятий стиль батьківства (гіперопіка та контроль, емоційна

невизначеність, подвійні послання), що може формувати у нащадків високу тривожність, уникання близькості та емоційний дистрес.

У контексті крос-культурного порівняння важливими є результати дослідження Burchert et al. (2017), яке проводилось серед камбоджійських родин у постгеноцидному середовищі. Автори доводять, що навіть за відсутності прямого контакту з подіями геноциду, у дітей спостерігаються симптоми ПТСР, що корелюють із рівнем батьківської травматизації та її психологічного опрацювання. Психологічні труднощі нащадків активуються через моделі поведінки, надмірні емоційні реакції і повторювані теми тривоги та втрати в сімейному дискурсі.

Sangalang & Vang (2017) провели огляд досліджень у психологічному контексті родин біженців, де історична травма поєднується із сучасними викликами: війною, переселенням, соціальною нестабільністю. Подвійна травматизація значно підсилює психічну вразливість нащадків, особливо через накопичення стресу в родині та відсутність безпеки.

Greenblatt-Kimron et al. (2025) дослідили 2-ге та 3-є покоління нащадків жертв Голокосту під час ескалації війни в Україні. Результати вказують на збільшену тривожність, симптоми ПТСР та увагу до загроз у цих груп, особливо у тих, хто мав знайомих-очевидців Голокосту. Це підтверджується дослідженням Der Sarkissian & Sharkey (2021), які виявили у нащадків пережилих Вірменський геноцид симптоми ПТСР, труднощі самоідентифікації, емоційне дистанціювання, що зберігаються роками та посилюються під впливом сучасних криз.

Український досвід трансгенераційної травматизації привертає дедалі більше уваги сучасних дослідників. У роботі Bezo & Maggi (2015) розглянуто міжпоколінні наслідки Голодомору, зокрема в аспекті зміни гендерних ролей, очікувань і моделей виживання, що впливає на поведінкові й емоційні патерни вже у третій поколіннях. Праця П. Горностая (2023) системно узагальнює знання про психологію колективної травми, вказуючи на те, що в українському суспільстві зберігаються патерни трансгенераційного мовчання, дисоціації, тотальної недовіри до інституцій, що були сформовані внаслідок масових катастроф ХХ століття, зокрема Голодомору, репресій, війни.

Дослідження Zasiékina et al. (2024) засвідчує вплив воєнного травматичного досвіду на військових і цивільних українців, водночас акцентуючи на моральній травмі як маркері глибокого когнітивного конфлікту між родинними цінностями, історичними травмами й реальністю війни. Психічні

симптоми часто мають характер не лише особистісного реагування, а є продовженням спадкових міжпоколінних патернів травматизації. Подібний підхід демонструє і дослідження І. Франкової та ін. (2023), яке звертає увагу на взаємодію колективної травми та тривалого стресу в контексті війни в Україні.

Окремої уваги заслуговує дослідження Hoffman & Shrira (2017), яке виявило високий рівень тривоги перед потенційними загрозами серед внуків жертв Голокосту, навіть у відносно стабільних умовах. Цей ефект пояснюється несвідомою схильністю до очікування катастрофи, що формується внаслідок міжпоколінної передачі невисловленої тривоги.

На думку Danieli et al. (2016), трансгенераційну передачу травми слід розглядати через складну модель взаємодії біографічних, соціокультурних, сімейних та інституційних чинників. Модель, запропонована авторами, дозволяє системно аналізувати, яким чином травма стає частиною сімейної культури, передається у формі батьківських послань, очікувань, моделей емоційного реагування і формує довготривалий емоційний слід у нащадків.

Підсумовуючи, варто зазначити, що сучасні дослідження трансгенераційної травми одноставно вказують на складність і багаторівневість цього феномену. Водночас у сучасному науковому дискурсі залишається недостатньо висвітленою проблема накладання історичної геноцидної травми та експозицію до ТТС (зокрема в умовах війни), а також впливу таких обставин на формування психічної вразливості та дезадаптації у нащадків жертв геноцидів. Саме ця прогалина визначає наукову актуальність подальшого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження заявленої проблеми.

Метою статті є теоретичне обґрунтування особливостей впливу трансгенераційної геноцидної травми на психічне здоров'я нащадків жертв геноциду в умовах актуального ТТС.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Дослідження виконано в межах держбюджетної теми «Вплив геноцидної травми Голодомору на психічне здоров'я українців: від трансгенераційних механізмів до громадсько-орієнтованих інтервенцій» МОН України, 0125U001724. Дослідження спрямоване на інтеграцію психологічних, соціокультурних і біологічних механізмів міжпоколінної передачі травматичного досвіду в контексті сучасних екстремальних подій (зокрема війни). Для досягнення мети дослідження було поставлено такі завдання: 1) проаналізувати та систематизувати сучасні наукові підходи до вивчення трансгенераційної передачі геноцидної травми, зокрема в

контексті Голокосту, Голодомору, Вірменського, Руандійського та інших геноцидів; 2) окреслити специфіку ТТС як окремого феномену, що має потенціал посилювати або реактивувати наслідки трансгенераційної травматизації та можливі механізми впливу історичної травми на психічне здоров'я в контексті повторного травматичного досвіду. У дослідженні використовувалися методи теоретичного аналізу, зокрема аналізу, синтезу, узагальнення й систематизації основних положень наукової літератури з проблеми.

Оскільки трансгенераційна передача геноцидної травми є багатокомпонентним явищем, доцільним є аналіз основних механізмів її впливу на психічне здоров'я нащадків.

Геноцидна травма – це різновид колективної травми, що виникає внаслідок навмисного, системного знищення певної етнічної, національної, релігійної або соціальної групи. Цей тип травматичного досвіду вирізняється масштабністю, масовістю, втратами і руйнуванням базової довіри до світу (Williams, 2016). Геноцидна травма є не лише особистим переживанням, а й культурно-нарративною, соціальною та психоемоційною реальністю, що формує у її жертв і нащадків відчуття вразливості, екзистенційної загрози та глибинної втрати безпеки (Hinton, 2002).

Механізми передачі геноцидної травми до наступних поколінь описуються в літературі як трансгенераційна (або міжпоколінна) передача травматичного досвіду. Поняття трансгенераційної травми ґрунтується на уявленні про те, що вплив масових травм, зокрема геноциду, не обмежується життям безпосередніх свідків, а передається наступним поколінням через складну взаємодію психологічних, поведінкових, біологічних і соціокультурних механізмів (Danieli, 1998; Yehuda & Lehrner, 2018). До них належать травматичні родинні наративи, табу на обговорення подій минулого, деформації культурної ідентичності, специфіка стилів виховання, зокрема материнських. Такі умови сприяють формуванню у нащадків глибоко вкоріненого досвіду вразливості, який часто неусвідомлено структурує їхнє ставлення до світу, себе та інших (Danieli, 1998).

Трансляція травматичного досвіду може відбуватись через стилі батьківства, прив'язаність і родинну комунікацію. У нащадків пережилих геноцид спостерігаються ознаки емоційної нестабільності, тривожності, гіпервідповідальності або уникання близьких стосунків. Нашадки жертв Голокосту часто ідентифікують себе із жертвами, а також демонструють надмірну лояльність до батьківських очікувань (Békés & Starrs, 2024). Діти, чий батьки

пережили геноцид туті у Руанді, демонструють підвищену чутливість до тривоги внаслідок мовчазної передачі страху (Bonumwezi et al, 2024). Ці динаміки впливають на формування прив'язаності та стратегії емоційної регуляції у нащадків.

У дослідженні Bezo & Maggi (2015) показано, що в родинах українців, нащадків жертв Голодомору, формувались специфічні гендерні ролі, пов'язані з історією виживання. Чоловіки часто ідентифікують себе як тих, хто має мовчки терпіти, а жінки як тих, хто має відповідати за збереження сім'ї за будь-яку ціну.

Трансгенераційна травма як багаторівневий процес, передається через сімейні наративи, стилі виховання, несвідомі послання та ідентифікацію з батьками-жертвами (Danieli, 1998; Volkan, 2001). У випадку геноцидної травми цей процес часто поєднується з конспірацією мовчання, феноменом, коли родина уникає теми пережитої катастрофи, що лише посилює тривожність нащадків (Lev-Wiesel, 2007).

У дослідженнях міжпоколінної травматизації також простежується формування специфічної ідентичності у нащадків, що виростають у родинах із досвідом масового насильства. Друге й третє покоління після Голокосту часто демонструють підвищене відчуття тривоги, схильність до збільшення відповідальності та труднощі в автономії, що вказує на несвідому потребу компенсувати страждання попереднього покоління. Це формується на тлі складної динаміки прив'язаності та сімейної атмосфери, просякнутої недомовленістю та емоційною напругою (Scharf, 2007). Психологічні наративи, що закріплюються в сім'ї та суспільстві, створюють контекст для формування постпам'яті – явища, описаного Hirsch (2012), коли нащадки відчувають пам'ять про подію як власну, хоча не були її безпосередніми свідками. Передача тягара родинного болю в емоційно пригніченій формі створює основу для формування наративу обов'язку, у межах якого нащадки несвідомо прагнуть зберігати пам'ять про подію, з якими вони не мали прямого контакту, але які впливають на їхнє психологічне та ідентифікаційне поле (Lesley et al., 2024; Zasiakina et al., 2021).

Нове покоління досліджень фокусує увагу на епігенетичних механізмах передачі травми. Зокрема, дослідження Yehuda et al. (2014, 2016) виявили зміни метилювання генів FKBP5 та NR3C1 у нащадків жертв Голокосту, що впливає на функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі та реакцію на стрес. Ці дані підтверджують, що психологічна вразливість має також біологічну основу,

яка передається у спадок і потенційно визначає інтенсивність психотравматичної реакції при повторному травмуванні (Сао-Lei et al., 2022).

ПТСР, на противагу разовій травматичній події, формується в умовах перманентної небезпеки (Goral et al., 2021). У нащадків жертв геноциду, які сьогодні опинилися в умовах війни, переслідування чи вигнання, діє подвійний травматичний тиск: історичний (успадкований) та актуальний (контекстуальний).

Нащадки жертв геноциду демонструють вищу вразливість до ПТСР в умовах повторного травмування. Зокрема, Solomon et al. (1988) у лонгітюдному дослідженні ветеранів Ліванської війни виявили, що ізраїльські солдати з сімейною історією Голокосту (друге покоління) демонстрували вищі рівні ПТСР, більше симптомів (інтрузії та тривожність), а також сповільнене відновлення у порівнянні з контрольними учасниками без такої спадковості. Дослідники інтерпретували це як реактивацію латентного травматичного сліду, сформованого ще на рівні батьківської травми. Досвід війни «розблоковував» не лише індивідуальну реакцію, а й спадкову травматичну чутливість, що робить досвід другого покоління не лише більш вразливим, а й структурно схожим на досвід їхніх батьків (Solomon, Kotler, & Mikulincer, 1988).

На сьогодні подібні феномени недостатньо вивчені в умовах війни в Україні. Варто зазначити, що український соціокультурний контекст із довготривалою історією репресій, голоду, депортацій і воєн створює виняткові умови для дослідження того, як саме трансгенераційна геноцидна травма проявляється в реаліях сучасної війни, і які чинники сприяють або протидіють психічній дезадаптації. Як показано у дослідженні Zasiiekina et al. (2024), воєнна травма 2022 року в Україні викликає не лише ПТСР у безпосередніх учасників, а й активізує раніше неусвідомлені реакції в тих, чії родини мають історію геноцидного досвіду. У таких осіб моральна травма поєднується з трансгенераційною через конфлікт між цінностями, сформованими внаслідок історичної травми, і новою реальністю насильства та втрат. Схожі результати подає і дослідження Greenblatt-Kimron et al. (2025), в якому нащадки пережилих Голокост виявляють підвищену тривожність у зв'язку з ескалацією війни в Україні, навіть якщо самі перебувають поза зоною бойових дій. Загалом, ці дані підтверджують, що трансгенераційна травма в умовах повторного екстремального досвіду не просто відтворюється, а поглиблюється, модифікується й посилює симптоматику вторинної травматизації (Zasiiekina et al, 2024; Greenblatt-Kimron et al., 2025). У таких випадках спадкові моделі

емоційного реагування стають основою для швидшої дезорганізації, а родинна пам'ять і наративи можуть підсилити екзистенційне відчуття приреченості та тривожності.

Висновки. У процесі аналізу сучасних досліджень було виявлено, що трансгенераційна геноцидна травма є багатовимірним феноменом, який передається через психологічні, поведінкові, соціокультурні та біологічні (епігенетичні) механізми. Вона не лише зберігається в нащадків жертв геноциду, а й проявляється у формі психоемоційної вразливості, порушень прив'язаності, симптомів ПТСР, тривожності, депресії, емоційної дисрегуляції та складнощів із самоідентифікацією.

Особливої уваги заслуговує накладання трансгенераційного досвіду масового насильства на умови актуального тривалого травматичного стресу, зокрема в умовах війни. Дослідження показують, що ТТС може активізувати спадкові психотравматичні сліди, сформовані в сімейній системі, та поглиблювати психічну симптоматику. Такий подвійний вплив створює феномен подвійної травматизації, який поки що недостатньо досліджений у науковій літературі.

Український контекст, позначений історією геноцидів (Голодомор, Голокост, депортації), а також реаліями повномасштабної війни, створює потребу в подальшому вивченні впливу трансгенераційної травми на психічне здоров'я нащадків. Зокрема, варто досліджувати, які саме механізми посилюють або, навпаки, пом'якшують цей вплив.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що трансгенераційна геноцидна травма є важливим чинником формування психічної вразливості, який посилюється в умовах ТТС.

Література

1. Горностай П. Історико-культурна картина світу та історична травма українців. *Проблеми політичної психології*. 2024. Т. 15. DOI: [10.33120/porp-Vol15-Year2024-157](https://doi.org/10.33120/porp-Vol15-Year2024-157).

2. Франкова, І., Чабан, О., Петренко, Г., & Токарчук, А. (2023). Колективна травма населення України: реалії, перспективи та можливість дослідження трансгенераційного аспекту. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(3). DOI: [10.26766/PMGP.V8I3.442](https://doi.org/10.26766/PMGP.V8I3.442)

3. Aintablian, H. K., Markarian, B., Irmak, I., Galoustian, N., Melkonian, C., Vardapetyan, M., ... & Aintablian, N. (2018). Direct ancestry to a genocide survivor has

transgenerational effects on mental health: A case of the Armenian population. *MOJ Public Health*, 7(4), 233-239. DOI: [10.15406/mojph.2018.07.00235](https://doi.org/10.15406/mojph.2018.07.00235).

4. Békés, V., & Starrs, C. J. (2024). Transgenerational trauma: Perceived parental style, children's adaptational efforts, and mental health outcomes in second generation and third generation holocaust offspring in Hungary. *American Journal of Orthopsychiatry*, 95(1), 12–22. DOI: [10.1037/ort0000758](https://doi.org/10.1037/ort0000758).

5. Bezo B., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 3, No 3. DOI: [10.47739/2374-0124/1030](https://doi.org/10.47739/2374-0124/1030).

6. Bonumwezi, J. L., Grapin, S. L., Uddin, M., Coyle, S., Habintwali, D. A., & Lowe, S. R. (2024). Intergenerational trauma transmission through family psychosocial factors in adult children of Rwandan survivors of the 1994 genocide against the Tutsi. *Social Science & Medicine*, 348, 116837. DOI: [10.1016/j.socscimed.2024.116837](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116837).

7. Burchert, S., Stammel, N., & Knaevelsrud, C. (2017). Transgenerational trauma in a post-conflict setting: Effects on offspring PTSS/PTSD and offspring vulnerability in Cambodian families. *Psychiatry Research*, 254, 151-157. DOI: [10.1016/j.psychres.2017.04.033](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.033).

8. Danieli, Y. (Ed.). (1998). *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. Springer. DOI: [10.1007/978-1-4757-5567-1](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-5567-1).

9. Danieli, Y., Norris, F. H., & Engdahl, B. (2016). Multigenerational legacies of trauma: Modeling the what and how of transmission. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86(6), 639–651. DOI: [10.1037/ort0000145](https://doi.org/10.1037/ort0000145).

10. Der Sarkissian, A., & Sharkey, J. D. (2021). Transgenerational trauma and mental health needs among Armenian genocide descendants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10554. DOI: [10.3390/ijerph181910554](https://doi.org/10.3390/ijerph181910554).

11. Greenblatt-Kimron, L., Shrira, A., Ben-Ezra, M., & Palgi, Y. (2025). Echoes of ancestral trauma: Russo-Ukrainian War salience and psychological distress among subsequent generations in Holocaust survivor families. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(4), 750–757. DOI: [10.1037/tra0001633](https://doi.org/10.1037/tra0001633)

12. Hinton, A. L. (Ed.). (2002). *Annihilating difference: the anthropology of genocide* (Vol. 3). Univ of California Press. <https://doi.org/10.1525/california/9780520230286.001.0001>

13. Hirsch, M. (2012). The generation of postmemory: Writing and visual culture after the Holocaust. Columbia University Press. <https://doi.org/10.1215/03335372-2007-019>
14. Hoffman, Y., & Shrira, A. (2017). Shadows of the past and threats of the future: ISIS anxiety among grandchildren of Holocaust survivors. *Psychiatry research*, 253, 220-225. DOI: [10.1016/j.psychres.2017.03.053](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.053).
15. Kellermann, N. P. F. (2001). Transmission of Holocaust trauma – An integrative view. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(3), 256–267. DOI: [10.1521/psyc.64.3.256.18464](https://doi.org/10.1521/psyc.64.3.256.18464).
16. Lesley, E., Bonumwezi, J. L., Taing, S., Marea, C., Balasubramanian, S., & Minasovi, G. (2024). Genocide as communitarian breakdown: Interventions for relational healing and individual wellbeing in Rwanda and Cambodia. *SSM Mental Health*, 6, Article 100328. DOI: [10.1016/j.ssmmh.2024.100328](https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100328).
17. Lev-Wiesel, R. (2007). Intergenerational transmission of trauma across three generations: A preliminary study. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 6(1), 75–94. DOI: [10.1177/1473325007074167](https://doi.org/10.1177/1473325007074167).
18. Sangalang, C.C., Vang, C. Intergenerational Trauma in Refugee Families: A Systematic Review. *J Immigrant Minority Health* 19, 745–754 (2017). DOI: [10.1007/s10903-016-0499-7](https://doi.org/10.1007/s10903-016-0499-7)
19. Scharf M. (2007). Long-term effects of trauma: psychosocial functioning of the second and third generation of Holocaust survivors. *Development and Psychopathology*, 19(2), 603–622. DOI: [10.1017/S0954579407070290](https://doi.org/10.1017/S0954579407070290).
20. Solomon Z, Kotler M, Mikulincer M. Combat-related posttraumatic stress disorder among second-generation Holocaust survivors: preliminary findings. *Am J Psychiatry*. 1988 Jul;145(7):865-8. DOI: [10.1176/ajp.145.7.865](https://doi.org/10.1176/ajp.145.7.865).
21. Volkan, V. D. (2001). Transgenerational transmissions and chosen traumas: An aspect of large-group identity. *Group Analysis*, 34(1), 79–97. DOI: [10.1177/05333160122077730](https://doi.org/10.1177/05333160122077730).
22. Williams, T. (2016). More lessons learned from the Holocaust – Towards a complexity-embracing approach to why genocide occurs. *Genocide Studies and Prevention: An International Journal*, 9(3), 137–153. DOI: [10.5038/1911-9933.9.3.1306](https://doi.org/10.5038/1911-9933.9.3.1306).
23. Yehuda, R., Halligan, S. L., & Bierer, L. M. (2001). Relationship of parental trauma exposure and PTSD to PTSD, depressive and anxiety disorders in offspring.

Journal of Psychiatric Research, 35(5), 261–270. DOI: [10.1016/s0022-3956\(01\)00032-2](https://doi.org/10.1016/s0022-3956(01)00032-2).

24. Zasiiekina L, Duchyminska T, Bifulco A, Bignardi G. War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Mil Psychol.* 2024 Sep 2;36(5):555-566. DOI: [10.1080/08995605.2023.2235256](https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256).

25. Zasiiekina, L., Leshem, B., Hordovska, T. ., Leshem, N., & Pat-Horenczyk, R. (2021). Forgotten Stories of Women: Intergenerational Transmission of Trauma of Holodomor and Holocaust Survivors 'Offspring. *East European Journal of Psycholinguistics* , 8(1), 137-158. DOI: [10.29038/eejpl.2021.8.1.zas](https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.zas)

References

1. Hornostaŷ P. Istoryko-kulturna kartyna svitu ta istorychna travma ukraïntsiiv. *Problemy politychnoi psykhohii*. 2024. T. 15. DOI: 10.33120/popp-Vol15-Year2024-157.

2. Frankova, I., Chaban, O., Petrenko, H., & Tokarchuk, A. (2023). Kolektyvna travma naselennia Ukrainy: realii, perspektyvy ta mozhlyvist doslidzhennia traheneratsiinoho aspektu. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(3). DOI: 10.26766/PMGP.V8I3.442

3. Aintablian, H. K., Markarian, B., Irmak, I., Galoustian, N., Melkonian, C., Vardapetyan, M., ... & Aintablian, N. (2018). Direct ancestry to a genocide survivor has transgenerational effects on mental health: A case of the Armenian population. *MOJ Public Health*, 7(4), 233-239. DOI: [10.15406/mojph.2018.07.00235](https://doi.org/10.15406/mojph.2018.07.00235).

4. Békés, V., & Starrs, C. J. (2024). Transgenerational trauma: Perceived parental style, children's adaptational efforts, and mental health outcomes in second generation and third generation holocaust offspring in Hungary. *American Journal of Orthopsychiatry*, 95(1), 12–22. DOI: [10.1037/ort0000758](https://doi.org/10.1037/ort0000758).

5. Bezo B., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 3, No 3. DOI: [10.47739/2374-0124/1030](https://doi.org/10.47739/2374-0124/1030).

6. Bonumwezi, J. L., Grapin, S. L., Uddin, M., Coyle, S., Habintwali, D. A., & Lowe, S. R. (2024). Intergenerational trauma transmission through family psychosocial factors in adult children of Rwandan survivors of the 1994 genocide against the Tutsi. *Social Science & Medicine*, 348, 116837. DOI: [10.1016/j.socscimed.2024.116837](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116837).

7. Burchert, S., Stammel, N., & Knaevelsrud, C. (2017). Transgenerational trauma in a post-conflict setting: Effects on offspring PTSS/PTSD and offspring vulnerability in Cambodian families. *Psychiatry Research*, 254, 151-157. DOI: [10.1016/j.psychres.2017.04.033](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.033).
8. Danieli, Y. (Ed.). (1998). International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma. Springer. DOI: [10.1007/978-1-4757-5567-1](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-5567-1).
9. Danieli, Y., Norris, F. H., & Engdahl, B. (2016). Multigenerational legacies of trauma: Modeling the what and how of transmission. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86(6), 639–651. DOI: [10.1037/ort0000145](https://doi.org/10.1037/ort0000145).
10. Der Sarkissian, A., & Sharkey, J. D. (2021). Transgenerational trauma and mental health needs among Armenian genocide descendants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10554. DOI: [10.3390/ijerph181910554](https://doi.org/10.3390/ijerph181910554).
11. Greenblatt-Kimron, L., Shrira, A., Ben-Ezra, M., & Palgi, Y. (2025). Echoes of ancestral trauma: Russo-Ukrainian War salience and psychological distress among subsequent generations in Holocaust survivor families. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(4), 750–757. DOI: [10.1037/tra0001633](https://doi.org/10.1037/tra0001633)
12. Hinton, A. L. (Ed.). (2002). Annihilating difference: the anthropology of genocide (Vol. 3). Univ of California Press. <https://doi.org/10.1525/california/9780520230286.001.0001>
13. Hirsch, M. (2012). The generation of postmemory: Writing and visual culture after the Holocaust. Columbia University Press. <https://doi.org/10.1215/03335372-2007-019>
14. Hoffman, Y., & Shrira, A. (2017). Shadows of the past and threats of the future: ISIS anxiety among grandchildren of Holocaust survivors. *Psychiatry research*, 253, 220-225. DOI: [10.1016/j.psychres.2017.03.053](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.053).
15. Kellermann, N. P. F. (2001). Transmission of Holocaust trauma – An integrative view. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(3), 256–267. DOI: [10.1521/psyc.64.3.256.18464](https://doi.org/10.1521/psyc.64.3.256.18464).
16. Lesley, E., Bonumwezi, J. L., Taing, S., Marea, C., Balasubramanian, S., & Minasovi, G. (2024). Genocide as communitarian breakdown: Interventions for relational healing and individual wellbeing in Rwanda and Cambodia. *SSM Mental Health*, 6, Article 100328. DOI: [10.1016/j.ssmmh.2024.100328](https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100328).

17. Lev-Wiesel, R. (2007). Intergenerational transmission of trauma across three generations: A preliminary study. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 6(1), 75–94. DOI: [10.1177/1473325007074167](https://doi.org/10.1177/1473325007074167).

18. Sangalang, C.C., Vang, C. Intergenerational Trauma in Refugee Families: A Systematic Review. *J Immigrant Minority Health* 19, 745–754 (2017). DOI: [10.1007/s10903-016-0499-7](https://doi.org/10.1007/s10903-016-0499-7)

19. Scharf M. (2007). Long-term effects of trauma: psychosocial functioning of the second and third generation of Holocaust survivors. *Development and Psychopathology*, 19(2), 603–622. DOI: [10.1017/S0954579407070290](https://doi.org/10.1017/S0954579407070290).

20. Solomon Z, Kotler M, Mikulincer M. Combat-related posttraumatic stress disorder among second-generation Holocaust survivors: preliminary findings. *Am J Psychiatry*. 1988 Jul;145(7):865-8. DOI: [10.1176/ajp.145.7.865](https://doi.org/10.1176/ajp.145.7.865).

21. Volkan, V. D. (2001). Transgenerational transmissions and chosen traumas: An aspect of large-group identity. *Group Analysis*, 34(1), 79–97. DOI: [10.1177/05333160122077730](https://doi.org/10.1177/05333160122077730).

22. Williams, T. (2016). More lessons learned from the Holocaust – Towards a complexity-embracing approach to why genocide occurs. *Genocide Studies and Prevention: An International Journal*, 9(3), 137–153. DOI: [10.5038/1911-9933.9.3.1306](https://doi.org/10.5038/1911-9933.9.3.1306).

23. Yehuda, R., Halligan, S. L., & Bierer, L. M. (2001). Relationship of parental trauma exposure and PTSD to PTSD, depressive and anxiety disorders in offspring. *Journal of Psychiatric Research*, 35(5), 261–270. DOI: [10.1016/s0022-3956\(01\)00032-2](https://doi.org/10.1016/s0022-3956(01)00032-2).

24. Zasiékina L, Duchyminska T, Bifulco A, Bignardi G. War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Mil Psychol*. 2024 Sep 2;36(5):555-566. DOI: [10.1080/08995605.2023.2235256](https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256).

25. Zasiékina, L., Leshem, B., Hordovska, T. ., Leshem, N., & Pat-Horenczyk, R. (2021). Forgotten Stories of Women: Intergenerational Transmission of Trauma of Holodomor and Holocaust Survivors 'Offspring. *East European Journal of Psycholinguistics* , 8(1), 137-158. DOI: [10.29038/ejpl.2021.8.1.zas](https://doi.org/10.29038/ejpl.2021.8.1.zas)

Solonenko O.

THE IMPACT OF GENOCIDAL TRAUMA ON THE MENTAL HEALTH OF DESCENDANTS UNDER CONDITIONS OF CONTINUOUS TRAUMATIC STRESS

The article provides a theoretical synthesis of contemporary scientific approaches to understanding the phenomenon of transgenerational genocidal trauma, its psychological consequences for descendants of mass violence victims, and the specific ways it is reactivated under conditions of continuous traumatic stress (CTS). It is emphasized that genocidal trauma is not merely an individual experience of catastrophic events but a complex intergenerational and collective phenomenon embedded in personal identity, family systems, and cultural narratives. The article presents an analysis of the mechanisms of transgenerational trauma transmission, including familial narratives, parenting styles, attachment patterns, emotional communication, identification with survivor parents, and biological (epigenetic) changes.

Particular attention is paid to studies demonstrating increased vulnerability to PTSD, depression, anxiety, and other forms of maladaptation among descendants of genocide survivors, especially under conditions of renewed trauma such as war. The paper reviews findings from Israeli, Armenian, Rwandan, Cambodian, and Ukrainian contexts. It is found that the presence of past trauma significantly increases the risk of secondary traumatization in current extreme circumstances.

The Ukrainian context, shaped by a multilayered history of genocide and full-scale war, offers a unique environment for exploring the phenomenon of dual traumatization. Theoretical generalizations presented in the article may serve as a foundation for future empirical research, social policy development, and psychological assistance practices in post-genocide societies.

Key words: *transgenerational trauma, genocide, continuous traumatic stress, PTSD.*

Солоненко Олена Олександрівна – аспірантка кафедри загальної та клінічної психології, факультет психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.

Надходження статті: 28.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 13.07.2025

Опублікування статті: 13.07.2025

СОЦІАЛЬНО-УПРАВЛІНСЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито значення соціально-управлінської компетентності у розвитку лідерських якостей особистості. Наголошено, що соціально-управлінська компетентність – це здатність лідера ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, застосовуючи навички управління та лідерства та враховуючи соціальні норми і цінності. Вона включає в себе як соціальну компетентність (навички взаємодії, спілкування, адаптації), так і управлінську компетентність (вміння планувати, організовувати, мотивувати та контролювати).

Показано, що у структурі соціально-управлінської компетентності сучасного ефективного лідера повинні переважати соціально значущі мотиви, що визначаються прагненням до задоволення власних соціальних потреб особистісного зростання, самовдосконалення і самоактуалізації, одночасно з потребою в результативності соціально схвалюваної діяльності; соціальні цінності толерантності та довіри, гуманістичні установки, цінності спілкування та просоціальної поведінки, які знаходять своє вираження у соціальній спрямованості особистості лідера, пов'язаної з управлінням складними соціальними системами.

Ключові слова: *особистість, лідер, управління, соціально-управлінська компетентність, лідерство, бізнес-середовище.*

Постановка проблеми. В умовах динамізму суспільно-політичних та соціально-економічних процесів у сучасному соціумі чимала питома вага в діяльності професійного управління займає блок дій, що значною мірою визначається характером соціальних проблем і суспільних процесів.

Професійний керівник, який здійснює взаємодію з суб'єктами, які перебувають на різних щаблях управлінської ієрархії, змушений вирішувати питання різних рівнів управління, а також діяти відповідно до законодавчих нормативних документів, мати чітке уявлення про соціальну ситуацію та

соціальні наслідки прийнятих управлінських рішень, тобто він має володіти відповідною соціально-управлінською підготовкою. Крім того, він має бути ознайомлений із політичними, соціально-економічними, фінансовими, виробничими, трудовими та іншими проблемами країни, регіону, галузі, конкретного підприємства. Все це пред'являє до нього вимоги наявності розвинених умінь ефективної комунікативної взаємодії з суб'єктами різних рівнів управління та галузей, а базовим блоком його знань і умінь має стати соціально-управлінська компетентність, що включає професійні компетенції, знання, вміння та навички, отримані не тільки в профільному навчальному закладі, а й в процесі підвищення кваліфікації, самоосвіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показав проведений аналіз, розгляд управління як діяльності, що здійснює свої функції у суспільних системах через різні форми взаємодії з іншими суб'єктами управління, висуває особливі вимоги до якостей, що характеризують соціально-управлінську компетентність лідера [1-6]. Вважаючи ключовим поняттям ефективної лідерської, управлінської діяльності керівника будь-якого рівня управління соціально-управлінську компетентність, пропонується структура цього конструкту, обґрунтовується необхідність застосування такого підходу до аналізу управлінської діяльності.

Мета статті – розкрити значення соціально-управлінської компетентності у розвитку лідерських якостей особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Як показало проведене дослідження, ключовими компетенціями ефективного лідера є комунікативна толерантність, яка передбачає його готовність до прийняття різноманіття світу та індивідуальності партнера по спілкуванню; соціальний та емоційний інтелект, що передбачає, насамперед, здатність до розуміння інших людей; активна комунікативна позиція та стійка мотивація до спілкування; висока пізнавальна активність, що включає елементи як інтуїтивного, так і логічного мислення, а також такі поведінкові якості як ділова спрямованість, впевненість у собі, психологічний такт.

Узагальнюючи вищезазначене, запропоновано структуру соціально-управлінської компетентності лідера (рис. 1).

Необхідними вбачаються вміння та навички соціальної взаємодії (уміння успішно взаємодіяти з партнерами різних рівнів, у тому числі в конфліктних ситуаціях, вміння взаємодіяти з роботодавцями, адміністраторами, органами влади, проводити масові профспілкові акції та організовувати колективні дії,



запобігати та вирішувати трудові конфлікти, мобільність та гнучкість практичних дій).

Рис. 1. Структура соціально-управлінської компетентності лідера

Мотиваційно-ціннісний компонент соціально-управлінської компетентності лідера передбачає соціально-значущі мотиви, гуманістичні установки та цінності спілкування, потребу у соціальній результативності діяльності, прагнення до самовдосконалення та самоактуалізації, вміння виявляти толерантність.

Важливим є рівень спеціальних суспільствознавчих знань (прикладні знання у сфері соціально-трудових відносин, володіння науковим термінологічним словником та основними категоріями та поняттями, здатність до прогнозування соціальних наслідків поведінки та розуміння логіки розвитку складних ситуацій міжгрупової та міжособистісної взаємодії, оволодіння суспільно-історичним досвідом).

Особистісні соціально-комунікативні навички лідера з розвинутою соціально-управлінською компетентністю передбачають уміння орієнтуватися у нестандартних ситуаціях, вміння вирішувати професійні завдання з урахуванням особистісного та соціального досвіду, орієнтацію на безперервний розвиток особистості.

Нормативно-правова компетентність лідера у сфері соціальних відносин має на меті здатність орієнтуватися в соціальній ситуації з позиції законодавства, ефективно вирішення проблем різної складності на основі наявних знань, використання отриманої інформації в ситуації вибору, здійснення оціночно-ціннісної рефлексії та самостійної пізнавальної діяльності.

Не менш важливою є соціальна активність лідера (позиціонування себе членом суспільства та спільності, вміння бачити цінності та вимоги суспільства, прийняття їх та орієнтація на них, вміння формулювати проблему, відстоювати свою позицію).

Формування соціальної компетентності лідера передбачає виконання як пристосувальних, так й перетворюючих соціальних функцій з метою збереження стабільності і розвитку соціальних систем, що вимагає поєднання як професійної, так і соціальної активності особистості.

Створення на цій основі інструмента для комплексної оцінки діяльності лідера, формування програм навчання зробить внесок у соціоорієнтоване розуміння процесу ефективного управління. Виходячи з зазначеного, доцільно говорити про проблему соціалізації запропонованого підходу до аналізу управлінської діяльності лідера в умовах трансформаційного соціуму. Необхідно вести роз'яснення, артикулюючи увагу на іншому погляді на природу управління, показуючи його безперечні переваги та ресурсні можливості для здійснення довгоочікуваних «проривів», відновлення економіки, її модернізацію, інтелектуальне насичення та розвиток.

Уявлення про сутність управління, як про соціально-значущу дію, засноване на позиції, що соціально-психологічний підхід виступає важливою ідейною основою теорії та практики управлінської діяльності.

Вирішальна роль управління, яке спирається на науку та ефективно функціонує у напрямку досягненні кращих результатів діяльності в різних галузях життя суспільства і різних організаційних системах доводиться і сучасним вітчизняним досвідом.

Враховуючи серйозну значимість вміло організованого управління для забезпечення ефективності функціонування будь-якої соціальної організації та організаційної системи, різні суб'єкти управління наразі приділяють велику увагу вдосконаленню своєї діяльності.

Так, у порівняно короткий термін виникла потреба в прийнятті безпомилкових управлінських рішень, особливо у найвищому (державному) рівні

управління. З'явилися і міцно зміцнилися майданчики та інституційні утворення висловлювання громадської думки, громадське обговорення найбільш важливих для суспільства питань, рейтинги, соціологічні опитування, задіяно інтернет-технології у проведенні он-лайн опитувань, різноманітних голосувань. Керівництво країни наголошує на підвищенні соціальної репутації, необхідності зворотного зв'язку та вивчення думки населення.

Так, окреслено завдання значного розширення майданчиків, на яких йде діалог держави та суспільства. Ці структури повинні включитися в комплексну експертизу законопроектів та державних рішень. Дуже важливим є соціальний громадянський потенціал країни, конструктивний прояв активності громадян. Усе це вимагає ґрунтовної наукової розробки питань, пов'язаних зі змістом, цілями, методами, організацією та здійсненням соціально-орієнтованої управлінської діяльності взагалі та стосовно конкретної системи.

Вдалим прикладом можуть бути сформульовані принципи ідеології лідерства, здатні зробити владу більш відкритою і призвести до позитивних змін у розвитку регіонів: влада працює для кожної людини, приділяє увагу всім, хто цього потребує; результат робиться разом із командою; важливим є лише той процес, який закінчується досягненням мети; в основі будь-яких кадрових рішень мають бути об'єктивні показники: результати, рейтинги, репутація; демократія під час обговорення.

Як свідчить історичний досвід, управління виявляється більш результативним, якщо спирається на науку, тенденції і закономірності, що нею розкриваються, а також рекомендації щодо покращення конкретної ситуації, що виробляються на її основі.

Щоб управлінська діяльність лідера була успішною, необхідно спиратися на наукове знання, в якому б типі громадських систем така діяльність не відбувалася. Практично не викликає сумнівів необхідність таких наук, як загальна теорія управління, теорія систем, теорія організацій, теоретична кібернетика, психологія управління. При цьому до наук, необхідних для ефективної управлінської діяльності, належить і соціальна психологія, причому як в емпіричних, прикладних, так і у теоретичних своїх аспектах.

Опитування громадської думки, з якими соціальна психологія найчастіше асоціюється, вже міцно увійшли до суспільного життя. Причому дані опитувань виявляються складовою інформаційної бази управлінської діяльності, оскільки управління за своєю природою має інформаційний характер, ґрунтується

на отриманні та переробці інформації. Якщо опитування побудовані на надійній методологічній та методичній базі, то вони дають важливу інформацію про стан та перебіг різних суспільних процесів. Значимість опитувань очевидна при управлінні соціальними явищами і процесами (які стосуються соціальної сфери життя) та в інших видах управлінської діяльності. Практично будь-які об'єкти, на які чиниться управлінський вплив, мають вектори, пов'язані з «людським фактором». Так, здавалося б, технологічне управління на виробництві має спиратися на відповідні технологічні розробки. Однак, як показує практика, використання зворотного зв'язку, одержуваного шляхом опитування, у багатьох випадках суттєво підвищує ефективність технологічного управління. Згадаймо Тейлора, який був фундатором науки управління. Вже на етапі становлення наукового управління він ввів на виробництві анкетні опитування та спеціальні інтерв'ю робітників, вивчаючи їхню поведінку. Він вважав, що не техніка та економіка, а управління людьми – ключова проблема.

Затребувана соціально-психологічна інформація й у сфері управління економікою, наприклад, для з'ясування думки працівників щодо впливу системи оплати праці на продуктивність, підвищення якості роботи, чи пов'язані їх особисті інтереси з інтересами та кінцевими результатами організації.

Наявність соціальних аспектів практично в будь-якій сфері життєдіяльності людини підводить до висновку про те, що суб'єкти управлінської діяльності, прагнучи підвищити свою ефективність, повинні вміти використовувати соціально-психологічну методологію в практичній діяльності, а при виробленні управлінських рішень керуватися соціальними цінностями, принципами соціальної екології, вміти робити соціальні прогнози щодо соціальної інфраструктури, тобто бути у широкому значенні соціально компетентними.

Соціально-управлінська компетентність передбачає володіння соціально-психологічною методологією вивчення та практичного здійснення управлінської діяльності. Розроблені в науці теоретичні положення дозволяють зрозуміти механізми соціальної взаємодії, спираючись на які можна і потрібно вивчати реальний стан речей у певній системі, і на цій основі вживати необхідні практичні заходи.

Сучасне управління стало системним, багатофакторним та дуже складним процесом. В рамках однієї організації може перебувати під управлінським впливом велика кількість складних систем, що об'єднують кілька

реально функціонуючих чи опосередковано представлених соціальних груп. Вивчаючи та розкриваючи основні риси їх функціонування (відповідність заданим цілям, інтегрованість, згуртованість, стабільність та ін.), лідер може виробити оптимальну управлінську стратегію.

Говорячи про соціалізацію запропонованого підходу до аналізу управлінської діяльності лідера, не можна не зупинитися на розгляді проблеми зворотного зв'язку. Чим складніше завдання, що стоять перед суб'єктом управління, тим більшої значущості набуває зворотний зв'язок від об'єкта управління до суб'єкта управління.

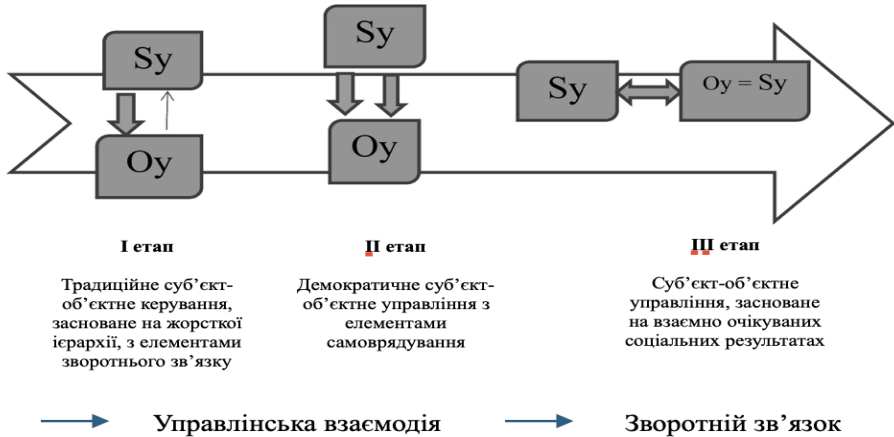


Рис. 2. Вплив соціально-управлінської компетентності лідера на функціонування сучасного соціуму

Чим більш адекватно система управління відбиває об'єкт, тим менше витрат часу та енергії йде на реалізацію управлінського рішення.

Зворотний зв'язок гармонійно відбиває об'єктивну реальність, узгоджується з нею, зміцнює соціальну систему, її внутрішню рівновагу. Якщо логіка дії управлінського органу відповідає логіці побудови та розвитку об'єкта, необхідний ефект не досягається, або отриманий результат суперечить поставленій меті. Коли підсистема, що управляє, не реагує на зворотний зв'язок

або частково ігнорує його, керована підсистема починає неадекватно сприймати управлінські рішення, виникають передумови для зниження ефективності



організації, а то й зовсім її руйнування.

Рис. 3. Еволюція взаємодії суб'єкта управління (Sy) та об'єкта управління (Oy) у системі управління

Еволюція взаємодії суб'єкта та об'єкта в системі управління представлена на рис. 3, де простежується еволюція характеру управління: зміни традиційних форм відносин, що виникають у процесі управління як форм прямого впливу без наявності або при наявності слабкого зворотного зв'язку, на сучасні демократичні форми, засновані на практично рівноправній взаємодії суб'єкта та об'єкта управління.

З позицій соціально-орієнтованого підходу сам об'єкт управління, на поведінку якого спрямовуються управлінські впливи, також сприймається як система взаємодіючих між собою соціальних суб'єктів. Ця взаємодія має

враховувати різний ступінь сприйняття управлінських рішень та готовність виконувати управлінську програму. Система управління діє тим ефективніше, чим більш гармонійно поєднуються цілі керівництва та інтереси людей, які перебувають у взаємодії один з одним у межах цієї системи.

Рівень активності людей, які входять до системи та утворюють її, впливає на рівень їх умінь виконувати управлінські функції.

Інтеріоризовані (засвоєні та трансльовані як власні) цілі організації її членами дозволять легко, практично не директивно керувати системою, відповідно, управління при цьому має характер ненав'язливого регулювання та напрямку дій і поведінки людей.

І навпаки, якщо цілі управлінського впливу приховані, є явна неузгодженість у відповідності цілей організації та інтересів людей, а таке управління неминуче ставатиме директивним з жорстким контролем, не зацікавленим у зворотному зв'язку з низьким соціальним ефектом.

Відносини між керуючою і керованою підсистемами можуть бути більшою чи меншою мірою функціональними, тобто забезпечувати нормальне функціонування організації, а можуть бути й дисфункціональними (іноді ще й аномальними), тобто краще чи гірше сприяють реалізації цілей управління. Вони можуть бути більш менш міцними і стабільними і в різній мірі втілювати тісну позитивну взаємодію, засновану на взаєморозумінні та взаємопідтримці, керуючої та керованої підсистемами.

Соціально-орієнтований підхід дозволяє визначити різні аспекти відносин між керуючою та керованою підсистемами та аналізувати характер соціальних взаємодій та виникаючих на їх основі реальних соціально-управлінських відносин у тій чи іншій конкретній організації та вжити відповідних заходів щодо їх оптимізації.

Опанування соціальними знаннями необхідне всім, хто виконує функції соціального (в найширшому значенні цього поняття) управління. Невміння бачити соціальні перспективи управлінських рішень, що приймаються, загрожує серйозними помилками, що завдають значну шкоду соціуму.

Враховуючи вищевказане щодо соціалізації запропонованого підходу до вивчення теорії та практики управління, необхідно зосередити зусилля на соціальній підготовленості сучасних професійних управлінців-лідерів, які розкривають саме ті теоретичні та емпіричні основи, на яких будується соціально-орієнтована управлінська діяльність, і формують їх соціально-управлінську

компетентність, що дозволяє оцінювати управлінські дії з позиції корисності/шкоди для функціонування соціальних організацій. Поки ж цей управлінський аспект залишається без належної уваги, більше того, суб'єкт управління, як правило, керується не об'єктивними знаннями та потребами, а особистими уподобаннями та інтересами, не замислюється про управлінську помилку, відсутність результату/ефекту в досягненні цілей управління.

Соціально-орієнтований підхід може багато дати для оптимальної побудови теоретичної моделі ефективної взаємодії суб'єкта та об'єкта управління, а формування соціально-управлінської компетентності лідерів можна розглядати як значний ресурс удосконалення та гармонізації соціальних відносин у суспільстві.

Висновки. Розкрито значення соціально-управлінської компетентності у розвитку лідерських якостей особистості. Наголошено, що соціально-управлінська компетентність – це здатність лідера ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, застосовуючи навички управління та лідерства та враховуючи соціальні норми і цінності. Вона включає в себе як соціальну компетентність (навички взаємодії, спілкування, адаптації), так і управлінську компетентність (вміння планувати, організовувати, мотивувати та контролювати).

Показано, що у структурі соціально-управлінської компетентності сучасного ефективного лідера повинні переважати соціально значущі мотиви, що визначаються прагненням до задоволення власних соціальних потреб особистісного зростання, самовдосконалення і самоактуалізації, одночасно з потребою в результативності соціально схвалюваної діяльності; соціальні цінності толерантності та довіри, гуманістичні установки, цінності спілкування та просоціальної поведінки, які знаходять своє вираження у соціальній спрямованості особистості лідера, пов'язаної з управлінням складними соціальними системами.

Література

1. Єльнікова Г. В. Управлінська компетентність. К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.
2. Жигарь В. Управлінська компетентність менеджера освіти. *Молодь і ринок*. 2011. № 4 (75). С. 76-79.
3. Компетентнісний підхід в сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / [за заг. ред. О. В. Овчарук]. К.: К.У.С., 2004. 112 с.

4. Половенко Л. Управлінська компетентність – ключовий складник професійної компетентності майбутніх фахівців економічного профілю. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12-13. С. 220- 223.
5. Слюсаренко О.М. Кваліфікаційна критеріальність компетентності: понятійно-методологічні аспекти. *Філософія освіти*. 2009. № 1-2 (8). С. 287-298.
6. Soroka O. Management competence of the social sphere specialists on the question of terminology. *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, No. 1. P. 82-92. <https://journals.urau.ua/swe/article/view/106052>

References

1. Ielnykova H. V. Upravlinska kompetentnist. K.: Red. zahalnoped. haz., 2005. 128 s.
2. Zhyhar V. Upravlinska kompetentnist menezhnera osvity. *Molod i rynek*. 2011. № 4 (75). S. 76-79.
3. Kompetentnisnyi pidkhid v suchasni osviti: svitovyi dosvid ta ukrainski perspektyvy / [za zah. red. O. V. Ovcharuk]. K.: K.U.S., 2004. 112 s.
4. Polovenko L. Upravlinska kompetentnist – kluchovyi skladnyk profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv ekonomichnoho profilu. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat*. 2015. № 12-13. S. 220- 223.
5. Sliusarenko O.M. Kvalifikatsiina kryterialnist kompetentnosti: poniatiino-metodolohichni aspekty. *Filosofii osvity*. 2009. № 1-2 (8). S. 287-298.
6. Soroka O. Management competence of the social sphere specialists on the question of terminology. *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, No. 1. P. 82-92. <https://journals.urau.ua/swe/article/view/106052>

Kruglov K.O.

SOCIAL-MANAGEMENTAL COMPETENCE IN THE DEVELOPMENT OF LEADERSHIP QUALITIES

The article reveals the importance of social-managerial competence in the development of leadership qualities of the individual. It is emphasized that social-managerial competence is the ability of a leader to effectively interact in a social environment, applying management and leadership skills and taking into account social norms and values. It includes both social competence (interaction, communication, adaptation skills) and managerial competence (the ability to plan, organize, motivate and control).

It is shown that in the structure of the social and managerial competence of a modern effective leader, socially significant motives should prevail, determined by the desire to satisfy one's own social needs for personal growth, self-improvement and self-actualization, simultaneously with the need for the effectiveness of socially approved activities; social values of tolerance and trust, humanistic attitudes, values of communication and prosocial behavior, which find their expression in the social orientation of the leader's personality, associated with the management of complex social systems.

Key words: *personality, leader, management, social and managerial competence, leadership, business environment.*

Круглов Костянтин Олександрович – доктор філософії (053 Психологія), доцент кафедри менеджменту та онтопсихології, Інститут психології і підприємництва.

Надходження статті: 29.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 13.07.2025

Оприлюднення статті: 13.07.2025

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ МАНІПУЛЯЦІЙ ТА ЇХ ПРОТИДІЇ

Стаття присвячена актуальній проблемі соціально-психологічній безпеці особистості в контексті маніпуляцій. Розкрито сутність феномену маніпуляція, його свідомий і несвідомий прояв, представлено багатоаспектність прояву ознак маніпуляцій, таких як: 1) нав'язування вибору без вибору; 2) використання емоцій; 3) використання неправдивої, спотвореної, перекрученої інформації; 4) шантаж; 5) приховування справжніх намірів тощо. Надано психологічний профіль маніпулятора, розкриті його характерні особистісні якості. Запропоновано категорії, види маніпуляцій у зв'язку із видами діяльності, сферами застосування, метою і методами використання.

Запропоновані конкретні стратегії протидії психологічним маніпуляціям, такі як: а) розвиток самосвідомості; б) підвищення самооцінки; в) розпізнавання маніпулятивних технік; г) розвиток навичок критичного мислення; д) вміння відмовлятися; е) управління емоціями; ж) розуміння й вміння захищати особистісні кордони; з) умілість розривати зв'язок з маніпулятором та ін. Надано ряд технік захисту від маніпуляцій. Розроблена структурно-системна модель маніпуляцій у період суспільних трансформацій, яка включає структурні взаємозв'язки напрямів, ознак, видів маніпуляцій і компоненти змістовного контексту рішення задачі – теоретичне обґрунтування маніпуляцій, їх наслідки, що встановлює між ними сукупність стосунків породження, управління і коригування. Зазначено, що маніпуляція – негативний, небезпечний, прихований прояв психологічного впливу на людину, який спонукає до певних дій в інтересах самого маніпулятора, що може мати серйозні деструктивні наслідки.

Акцентовано увагу на протидію маніпуляціям як комплексного процесу, який потребує усвідомлення, навчання та практики, що допоможе не тільки захистити себе, але й побудувати більш здорові та збалансовані стосунки з іншими. Розроблена причинно-наслідкова модель протидії психологічним маніпуляціям, результати використання якої будуть позитивно впливати на психологічну безпеку особистості в період суспільних трансформацій.

Ключові слова: безпека, забезпечення безпеки, особистість, маніпуляції, можливості протидії маніпуляціям, соціально-психологічний аспект, техніки захисту.

Постановка проблеми. У період суспільних трансформацій у соціальній структурі, відносинах, цінностях, переходу до нових форм організації суспільного життя, що включає зміни в політичному, економічному, культурному аспектах – *соціально-психологічна безпека особистості* – одна із базових складових комплексного аналізу, який охоплює інформаційно-психологічну, соціальну, гендерну, підлітково-молодіжну, соціально-психологічну, освітню сфери. На даному етапі уявлення про *психологічну безпеку особистості* сформувалося приблизно однаково в світовому масштабі, де акцент робиться на переживаннях і почуттях людини, які пов'язані з її відчуттям захищеності перед викликом життєво важливих проблем.

Психологічна безпека особистості сьогодні розглядається як стан захищеності нашої психіки від впливу різноманітної негативної, руйнівної інформації, яка ускладнює функціонування адекватної соціально-професійної й морально-етичної поведінки людини, її конструктивної життєдіяльності, відношення до оточуючого світу й до самої себе. Саме *психологічна захищеність* сприяє розкриттю креативного потенціалу особистості, забезпечуючи конструктивне її просування і можливість адекватного сприйняття дійсності, що сформована нами у XXI столітті. А вона не однозначна і не відокремлена від наших думок, почуттів, емоцій, суджень, оцінок, позицій, вчинків: вона реально трансформується під дією цих енергетичних впливів людини й людства (Волженцева, 2021).

Стрімкий розвиток інформаційних технологій також несе з собою цілий ряд загроз, зокрема маніпулювання свідомістю та управління людьми для того, щоб підпорядковувати їх конкретним пропагандистським цілям. Замовна інформація стала повсякденним явищем у мінливому сучасному суспільстві, де споживачі самі стають творцями і поширювачами (свідомими чи несвідомими) неправдивих новин, особливо в соціальних мережах. Людина, яка прагне психологічного комфорту, намагається втекти від неї до віртуальної реальності й фантазій. Фрагментація в поєднанні з дезорієнтацією, спричиненою глобалізацією, залишає людей з почуттям сильного прагнення до більш захищеного минулого, що породжує ностальгію чи створює стан суспільної амнезії, коли неможливість

виокремити правду вбиває бажання її шукати. В умовах сучасних цивілізаційних викликів, зважаючи на те, що люди істоти не тільки раціональні, а й емоційні, їхні міркування й поведінка визначаються не тільки розумом, а й переконаннями, миттєвими чи вкоріненими емоціями, якими далеко не завжди можна свідомо керувати і які часто взагалі важко пояснити – існує реальна загроза руйнування ідентичності особи, соціального організму, а відтак – національній безпеці.

Протидія маніпуляціям, як одного із аспектів *соціально-психологічної безпеки особистості*, потребує розкриття сутності даного феномену, його форм, методів, прийомів, технік і технологій прояву, що надасть можливість захистити особистість від негативного психологічного впливу людей, соціальних груп або суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-стресові розлади у контексті національної безпеки України розкрили Б.Л. Дем'яненко, В.М. Дем'яненко (Психологічна безпека особистості, 2020); психологічну безпеку цифрового освітнього середовища та особливості її забезпечення в умовах COVID-19 представлено О.І. Бондарчук (Психологічна безпека особистості, 2021); самодостатність як умову психологічної безпеки особистості запропоновано Н.І. Бігун; психологічну безпеку студентів і викладачів як гарантію ефективності професійної підготовки розкрито В.А. Семиченко (Психологічна безпека особистості, 2021); авторський підхід до діагностики емоційних станів студентів у навчальній діяльності в контексті їх психологічної безпеки запропоновано І.В. Волженцевою (Волженцева, 2020); вдячність як психоенергетичний ресурс безпеки людини висвітлено С.В. Герасіною (Психологічна безпека особистості, 2020); психологічну безпеку дитини в умовах цифровізації розкрито А.В. Кабанцевою; інформаційну безпеку турбулентного часу представлено О.А. Панченко, А.В. Кабанцевою, В.Г. Антоновим; психологічну безпеку особистості в несприятливих обставинах: питання розуміння та особистісного вибору висвітлено В.С. Поуль та ін.

У межах теорії комунікативної дії, одним із перших, поняття маніпулятивного впливу вводить Ю. Хабермас; проблему маніпуляції як поширену форму міжособистісного комунікації розкрито в роботах М. Битяковою (Маніпуляція як спосіб здійснення соціальної комунікації, 2025); поняття маніпулятивного впливу з двома формами влади: насилля та авторитет представлено Ч.Р. Міллсом; на створенні нових методів контролю та управління

у формуванні «нової людини» наголошує американський соціолог М. Гофман тощо.

Отже, в умовах динамічного сьогодення, поряд з політичними, суспільно-економічними загрозами, нестійкими соціальними зв'язками, питання соціально-психологічної безпеки особистості в контексті маніпуляцій мають особливу значущість, оскільки саме протидія маніпуляціям в період суспільних трансформацій є найважливішою умовою повноцінного розвитку людини, збереження та зміцнення її психологічного здоров'я, яке, в свою чергу, є основою життєздатності, умовою успішності й благополучності в житті.

Метою статті є розкриття сутності проявів маніпуляцій та їх протидії в період суспільних трансформацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Маніпуляція (фр. manipulation) – складний прийом впливу, операція, витівка, вербальна або невербальна дія, направлена на порушення відчуття безпеки через вплив на інстинкт самозбереження з метою пригнічення раціонального мислення» (Овчаров, 2024). Маніпуляція – форма психологічного впливу, яка використовує обман, маніпулювання емоціями, або інші нечесні прийоми для досягнення бажаного результату; це негативний, небезпечний, прихований прояв психологічного впливу на людину, який спонукає до певних дій в інтересах самого маніпулятора, що може мати серйозні деструктивні наслідки.

З точки зору О.Є. Гуменюк «маніпуляція – це психологічна дія, спрямована на зміну напряму активності іншого суб'єкта. Безумовно, що людину змушують думати про один і той же об'єкт, кожного разу додаючи все нову, задалегідь підготовлену інформацію до роздуму. Цілеспрямоване перетворення інформації, необхідної для побудови іміджу, зараховується до однієї з основних складових маніпулятивних дій» (Гуменюк, 2003 : 87).

Маніпулювання – це цілеспрямований вплив, який людина використовує для досягнення задалегідь визначених результатів. Під час маніпулятивної дії маніпулятор сприймає партнера не як самостійну особистість, а як засіб для реалізації прихованих своїх інтересів і потреб, без врахування інтересів волі й бажань партнера. У результаті такого впливу партнер починає усвідомлювати викликані у нього інтереси як свої власні.

Маніпуляції можуть бути свідомими і несвідомими. У процесі *усвідомленої маніпуляції* людина навмисно використовує тактику впливу, щоб досягти своєї

мети. Коли людина не знає, як іншими способами задовольнити свої потреби, або коли вона звикла до певних моделей поведінки – виникає *несвідома маніпуляція*.

Тому важливо в житті людини вміти *розпізнавати маніпуляції* для того, щоб протистояти їм. Розкриємо деякі *ознаки маніпуляції*. Так, маніпулятор:

- 1) створює таку ситуацію, коли здається, що є тільки один варіант рішення, хоча насправді це не так, тобто відбувається *нав'язування вибору без вибору*;
- 2) ставить під сумнів слова співрозмовника, його дії або судження для того, щоб підірвати в нього впевненість, тобто викликає *сумніви в собі*;
- 3) часто «грає» на емоціях співрозмовника, щоб вплинути на його рішення, тобто відбувається *використання емоцій*;
- 4) може використовувати неправдиву або спотворену інформацію, щоб вести в оману, тобто подає *неправдиву інформацію*;
- 5) використовує такі емоції, як сором, страх, щоб змусити співрозмовника зробити те, що йому не хочеться – *викликає сором або страх*;
- 6) змушує співрозмовника щось робити, не залишаючи йому вибору, тобто відбувається *відчуття тиску або зобов'язання*;
- 7) звинувачує співбесідника у своїх проблемах, щоб він відчував себе винним, тобто відбувається *нав'язування йому відчуття провини*;
- 8) використовує жалість, щоб змусити розмовника діяти на свою користь – *емоційний шантаж*;
- 9) не розкриває свої справжні наміри та мотиви, щоб співрозмовник не зміг оцінити ситуацію об'єктивно – *приховування справжніх намірів*;
- 10) спотворює інформацію, перекручує факти, ставить під сумнів слова іншої людини або використовує дезінформацію щоб розмовник мав інше уявлення про ситуацію – *зміна фактів або перекручення, маніпулювання інформацією*;
- 11) ставить людину перед вибором без вибору або створює ілюзію, що вона має лише один варіант - *обмеження вибору*;
- 12) маніпулятор намагається контролювати дії, емоції та думки іншої людини, тобто відбувається *контроль поведінки* (див. рис. 1).

Необхідно зазначити, що **маніпулятор** – людина, яка використовує різні складні прийоми впливу, щоб отримати вигоду і за допомогою інших досягнути своєї мети; це людина, яка грає в брудні ігри з почуттями та емоціями іншої

людини, коли вона цього не помічає. Маніпулятор може отруїти життя і вдома, і на роботі. При чому, він зробить це так вправно, що в результаті інша людина буде почувати себе винною і обіцяти собі стати «краще».

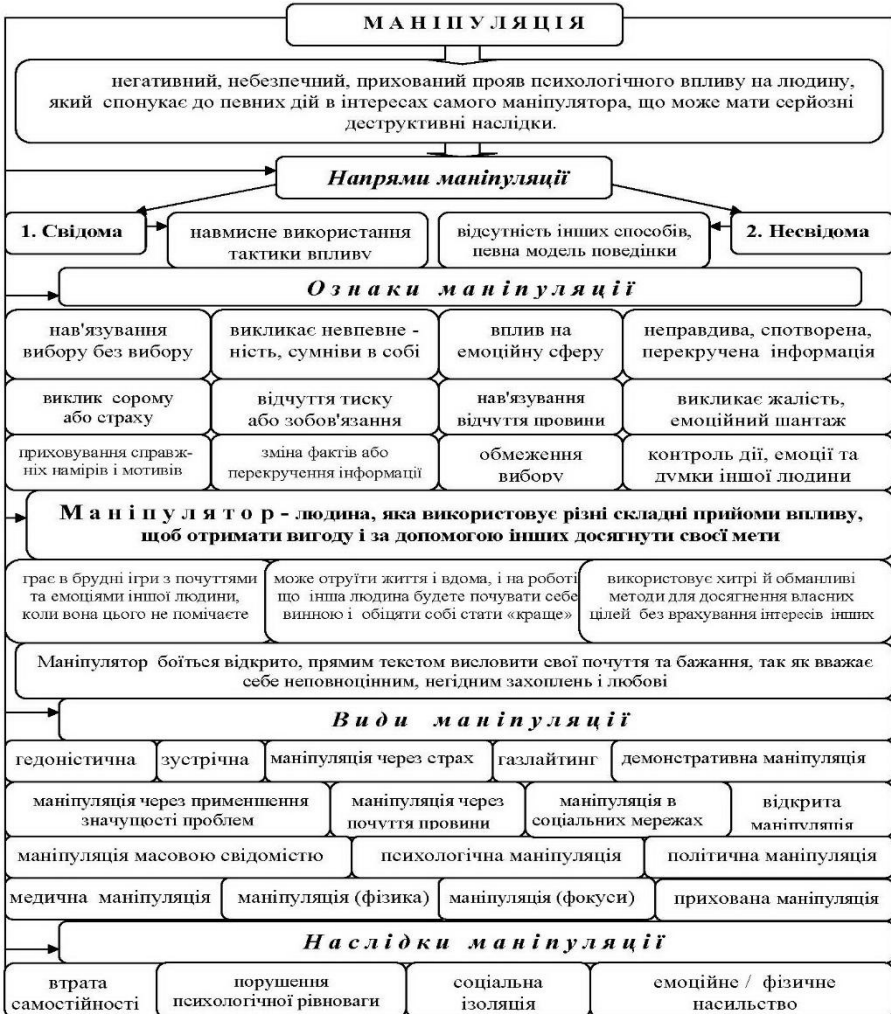


Рис. 1. Структурно-системна модель проявів складових маніпуляції у період суспільних трансформацій

Але ж, також важливо підкреслити, що маніпулятор – це дуже часто нещасна, невпевнена в собі людина, яка в глибині душі вважає себе нездатною досягти високих результатів в діяльності, в житті, йдучи прямим шляхом і чесно працюючи.

У стосунках маніпулятор впливає на іншу особу або ситуацію, використовуючи хитрі чи обманливі методи з метою досягнення власних цілей, найчастіше без врахування інтересів та добробуту іншої сторони. Маніпулятор боїться відкрито, прямим текстом висловити свої почуття та бажання, так як вважає себе неповноцінним, негідним захоплень і любові.

Маніпуляції можна поділити на **категорії**, залежно від сфери їх застосування, а також мети і методів використання. Основними категоріями є:

- прагматична - орієнтована на конкретний результат;
- гедоністична - орієнтована на сам процес, тобто маніпуляцію;
- зустрічна – захисна маніпуляція.

Окрім даних категорій існують маніпуляції через:

- страх,
- газлайтинг,
- тиск на почуття провини,
- применшення значущості проблем та демонстративну поведінку тощо.

Перейдемо до більш детального розкриття сутності існуючих і вище зазначених **видів (категорій) маніпуляцій**. Отже,

➤ *прагматична* — *цілеспрямована маніпуляція*, яка має чітку мету, яку маніпулятор намагається досягти за допомогою впливу на іншу особу, (наприклад, керівник може використовувати погрози звільнення для підвищення ефективності роботи співробітників);

➤ *гедоністична* — *процесуальна маніпуляція*, де маніпулятор не має чіткої мети, а зосереджується на самому процесі впливу для отримання задоволення від контролю над іншою людиною, (наприклад, постійне повернення до однієї теми в розмові, щоб створити дискомфорт);

➤ *зустрічна* — захисна маніпуляція, яка може виникати на відповідь агресії або маніпуляції з боку іншої людини, (наприклад, людина може почати маніпулювати у відповідь, щоб захистити себе);

➤ *маніпуляція через страх*, коли маніпулятор може створити загрозу негативних наслідків, щоб змусити іншу людину діяти певним чином, (наприклад, залякувати людину втратою роботи або відносин);

➤ *газлайтинг* — маніпулятор змушує свою жертву засумніватися у власній реальності, адекватності сприйняття або пам'яті;

➤ *маніпуляція через почуття провини* — маніпулятор намагається змусити іншу людину відчувати провину для того, щоб отримати бажане, (наприклад, "Ти ніколи мене не слухаєш");

➤ *маніпуляція через применшення значущості проблем* — маніпулятор зменшує важливість проблем іншої людини, щоб вона відчувала себе менш впевненою і більш залежною від нього;

➤ *демонстративна маніпуляція* — маніпулятор використовує пасивно-агресивну поведінку для того, щоб викликати у жертви почуття провини або страху;

➤ *маніпуляція в соціальних мережах* — відбувається використання емоційних маніпуляцій для збільшення кількості підписників, лайків та коментарів;

➤ *маніпуляція масовою свідомістю* — використовується в соціології у рамках програмування такого психічного стану, поведінки, настрою і прагнень, які необхідні групі власників у реалізації впливів своїх корисливих цілей.

У зв'язку із **видами діяльності**, існують такі **види маніпуляції**, як:

➤ *психологічна маніпуляція* — приховане управління людьми, вплив на них для впровадження у психіку жертви цілей, намірів, бажань, відносин і установок маніпулятора, які не відповідають й не збігаються з актуально-існуючими потребами жертви;

➤ *політична маніпуляція* — використовується інформація для впливу на громадську думку та поведінку людини ключової особи держави чи групи осіб, партії у суспільстві;

➤ *медична маніпуляція* — небезпечні медичні маніпуляції, які, в основному, застосовувалися нашими предками в минулому, наприклад, часткове видалення мови (геміглоссектомія), прорізування зубів у прямому сенсі, лікування всіх

хвороб тютюном тощо (Небезпечні медичні маніпуляції, що застосовувалися нашими предками в минулому, 2025);

➤ маніпуляція (фізика) — зміна параметрів електричних коливань високої частоти для передачі сигналів;

➤ маніпуляція (фокуси) — різновид ілюзійного жанру, де ефект досягається спеціальними технічними засобами, що частково протиставляється ілюзії; в маніпуляції ілюзія ефекту досягається в результаті комбінації спритності рук маніпулятора (фокусника), а також за допомогою його міміки і жестів (Маніпуляція, Вікіпедія, 2025) (див. рис 1).

Маніпуляція може бути відкритою або прихованою. Тому важливо вміти розпізнавати маніпулятивні прийоми та захищатися від них.



На рисунку 2 представлено головні взаємозв'язки між елементами протидії психологічним маніпуляціям, що визначає, як зміна одних факторів (стратегій, технік) впливає на результати протидії психологічним маніпуляціям, що в свою чергу, позитивно впливає на психологічну безпеку особистості в період суспільних трансформацій (Волженцева, 2022).

Рис. 2. Причинно-наслідкова модель протидії психологічним маніпуляціям

На рис. 2 представлено головні взаємозв'язки між елементами протидії психологічним маніпуляціям, що визначає, як зміна одних факторів (стратегій, технік) впливає на результати протидії психологічним маніпуляціям, що в свою чергу, позитивно впливає на психологічну безпеку особистості в період суспільних трансформацій (Волженцева, 2022).

Наведемо деякі конкретні аспекти. По-перше, бажано розвивати самосвідомість та підвищувати самооцінку, так як розуміння власних цінностей, переконань та меж допомагає не піддаватися на маніпуляції; по-друге, вчитися вчасно розпізнавати маніпулятивні техніки, такі як почуття провини, лестощі, тиск на емоції; по-третє, розвивати навички критичного мислення, тобто аналізувати інформацію, ставити під сумнів аргументи, твердження і не приймати все на віру; по-четверте, вміти відмовлятися, тобто впевнено відмовлятися від дій, що нав'язуються маніпулятором; по-п'яте, управління емоціями – вчитися контролювати свої емоції і не дозволяти їм керувати діями; по-шосте, розуміння та захист особистих кордонів, тобто чітке визначення і відстоювання особистісних меж, що допоможе уникнути вторгнення маніпулятора у свій простір; по-сьоме, розірвати зв'язок з маніпулятором - найкращий спосіб захиститися від маніпуляції.

Необхідно підкреслити, що маніпуляції – це небезпечна форма психологічного впливу, яка може мати серйозні **наслідки**, такі як: а) *втрата самостійності* (людина може почати приймати рішення, які не відповідають її інтересам, а лише задовольняють потреби маніпулятора); б) *порушення психологічної рівноваги* (маніпуляції можуть викликати почуття провини, сорому, тривоги і знизити самооцінку); в) *соціальна ізоляція* (маніпулятор може віддаляти опонента від оточення, щоб посилити його залежність від себе); г)

насильство (маніпуляції можуть призвести до емоційного або навіть фізичного насильства) тощо, тому необхідно використовувати деякі конкретні **стратегії** цінностей, переконань та меж допомагає не піддаватися на маніпуляції; по-друге, вчитися вчасно *розпізнавати маніпулятивні техніки*, такі як почуття провини, лестощі, тиск на емоції; по-третє, *розвивати навички критичного мислення*, тобто аналізувати інформацію, ставити під сумнів аргументи, твердження і не приймати все на віру; по-четверте, *вміти відмовлятися*, тобто впевнено відмовлятися від дій, що нав'язуються маніпулятором; по-п'яте, *управління емоціями* – вчитися контролювати свої емоції і не дозволяти їм керувати діями; по-шосте, *розуміння та захист особистих кордонів*, тобто чітко визначення і відстоювання особистісних меж, що допоможе уникнути вторгнення маніпулятора у свій простір; по-сьоме, *розірвати зв'язок з маніпулятором* - найкращий спосіб захиститися від маніпуляцій.

Ключовими моментами у роботі з маніпулятором є стійка структура особистості, прийняття та розвиток себе. Також існує **ряд технік захисту від маніпуляцій**. Так, наприклад, можна використовувати техніку "Розкриття", яка передбачає виявлення намірів маніпулятора та озвучування їх, що руйнує маніпуляцію. Ця техніка включає 5 кроків: «Крок 1. Відстежити маніпуляцію: – у вас з'являється негативне почуття, невизначений опір; – ви відчуваєте, що зняти його можна тільки, зробивши що-небудь/визнавши правоту співрозмовника. Крок 2. Зрозуміти тип маніпуляції. Крок 3. Дати собі право відмовитися. Згадати, що Ви самодостатня особистість і маєте право самостійно вирішувати, що робити, а що ні. Далі озвучуємо своє рішення. Крок 4. «Розкриваємо» маніпуляцію. Це означає, що ми озвучуємо намір маніпулятора, наприклад: «Я розумію, що ти хочеш сказати мені, щоб я не пробувала відкрити бізнес, оскільки обов'язково прогорю». Говорячи про це, ми руйнуємо маніпуляцію, розкриваємо те, що від нас хотіли приховати. Крок 5. Повідомляємо про своє рішення. Після розкриття намірів маніпулятора ми наполягаємо на своєму: «І все-таки, я вважаю, що я маю спробувати. І це моє тверде рішення» (Техніки захисту від маніпуляції, 2025). Запропонована техніка приголомшує маніпулятора, він буде мати розгублений вигляд і буде казати: «Ні, ні, я ж зовсім інше мав на увазі». Далі потрібно твердо завершити свою відповідь і перевести тему в те русло, яке Вам цікавіше.

Також ефективним методом є психологічна техніка «Амортизація», сутність якої в усвідомленні та підсиленні закидів маніпулятора, щоб він

перестав їх використовувати. Техніка «Заїжджена платівка» підійде, якщо маніпулятор рішуче налаштований отримати від співрозмовника відповідь. Після розкриття маніпуляції необхідно повторювати йому Ваше рішення в одному і тому ж формулюванні, сухим і коротким: «Я зрозумів, що ти хочеш мені сказати, що ..., проте моє рішення...». Не виправдовуйтеся і не намагайтеся йому ще раз пояснити, чому ні.

Сенс техніки «Марне співчуття» полягає в тому, що потрібно дуже завзято виражати своє розуміння та моральну підтримку маніпулятору, проте не пропонувати жодної допомоги. Наприклад: «Я розумію, як же тобі важко. Все одно, все сама тягнеш». Важлива також техніка «Прийняття та захист». Її перший етап – прийняття, означає, що потрібно прийняти той факт, що один із знайомих та близьких – маніпулятор. І він буде таким завжди, не потрібно намагатися розплющити йому очі, донести щось. Просто бажано прийняти (Техніки захисту від маніпуляції, 2025).

Висновки та перспективи дослідження. Таким чином, розкрито сутність феномену *маніпуляція*, його свідомий і несвідомий прояв, представлено багатоаспектність прояву ознак маніпуляцій, таких як: 1) нав'язування вибору без вибору; 2) використання емоцій; 3) використання неправдивої, спотвореної, перекрученої інформації; 4) шантаж; 5) приховування справжніх намірів тощо. Надано психологічний профіль маніпулятора, розкриті його характерні особистісні якості. Запропоновані категорії маніпуляцій від сфери застосування, мети і методів використання, такі як: а) прагматична (орієнтована на конкретний результат); б) гедоністична (орієнтована на сам процес, тобто маніпуляцію); в) зустрічна (захисна маніпуляцію); г) маніпуляція через страх; д) газлайтинг; е) маніпуляція через почуття провини; ж) маніпуляція через применшення значущості проблем; з) демонстративна маніпуляція; к) маніпуляція в соціальних мережах; л) маніпуляція масовою свідомістю.

Представлено маніпуляції у зв'язку із видами діяльності (психологічна, політична, медична, маніпуляція (*фізика*), маніпуляція фокусів як різновид ілюзійного жанру і як маніпуляція ілюзії ефекту комбінації спритності рук маніпулятора (*фокусника*), а також за допомогою його міміки і жестів). Підкреслено небезпечність впливу маніпуляцій і серйозність їх наслідків. Запропоновані конкретні стратегії для протидії психологічним маніпуляціям, такі як: а) розвивати самосвідомість та самооцінку; б) розпізнавати маніпулятивні техніки; в) розвивати навички критичного мислення; г) вміти відмовлятися; д)

вчитися управляти емоціями; е) розуміти і захищати особистісні кордони, ж) розривати зв'язок з маніпулятором. Надано ряд технік захисту від маніпуляцій, таких як: "Розкриття", «Амортизація», «Заїжджена платівка», «Марне співчуття». Розроблена структурно-системна модель маніпуляції у період суспільних трансформацій, яка включає структурні взаємозв'язки напрямів, ознак, видів маніпуляції і компоненти змістовного контексту рішення задачі - теоретичне обґрунтування маніпуляцій, їх наслідки, що встановлює між ними сукупність стосунків породження, управління і коригування (Волженцева, 2022). Зазначено, що маніпуляція — негативний, небезпечний, прихований прояв психологічного впливу на людину, який спонукає до певних дій в інтересах самого маніпулятора, що може мати серйозні деструктивні наслідки.

Акцентовано увагу на протидію маніпуляціям як комплексний процес, який потребує усвідомлення, навчання та практики, що допоможе не тільки захистити себе, але й побудувати більш здорові та збалансовані стосунки з іншими. Розроблена причинно-наслідкова модель протидії психологічним маніпуляціям, в якій представлено головні взаємозв'язки між елементами протидії психологічним маніпуляціям, що визначає, як зміна одних факторів (стратегій, технік) впливає на результати протидії психологічним маніпуляціям, що в свою чергу, позитивно впливає на психологічну безпеку особистості в період суспільних трансформацій.

Перспективами подальших досліджень є розкриття проявів маніпуляцій та їх протидії вербальними і невербальними засобами.

Література

1. Волженцева І.В. Теоретичний аналіз використання методу моделювання в психології Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). 145 с. С. 64-77.

2. Гуменюк О.С. Психологія впливу: [монографія] Тернопіль: Економічна думка. 2003. 304 с.

3. Маніпуляція як спосіб здійснення соціальної комунікації (2025) Режим доступу: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792771>

4. Маніпуляція. Вікіпедія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%BD%D1%96%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F>

5. Небезпечні медичні маніпуляції, що застосовувалися нашими предками в минулому (2025) Режим доступу: <https://www.zesignton.com/articles/statyi/opasnie-medicinskie-manipulyacii-primenyavshiesya-nashimi-predkami-v-proshlom-estet-portal.html>

6. Овчаров М. Ключові терміни. *Мала етика. Питання етики та правила етикету*. Київ: Інститут риторики імені Д. Кеннеді. 2024. С. 12.

7. Психологічна безпека особистості: міжнар. колектив. монографія / Університет Григорія Сковороди в Переяславі; Брест. держ. ун-т ім. О. С. Пушкіна; за заг. ред. І.В. Волженцевої. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я. М.; Брест: БрДУ. 2021. 890 с.

8. Психологічна безпека особистості: міжнар. колектив. монографія / Переяслав-Хмельниць. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди; Брест. держ. ун-т ім. О. С. Пушкіна; за заг. ред. І. В. Волженцевої. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я. М.; Брест: БрДУ, 2020. 550 с.

9. Техніки захисту від маніпуляції. Режим доступу: [https://vilno.org/article/229-Techniques%20for%20capturing%](https://vilno.org/article/229-Techniques%20for%20capturing%20)

References

1. Volzhentseva I.V. (2022) *Teoretychnyi analiz vykorystannia metodu modeliuvannia v psykhologii [Theoretical analysis of the use of the modeling method in psychology]* Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriya: Pedagogika. Psykhologiya: zb. nauk. pr. K.: Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Vyp. 1 (20). 145 s. S. 64-77. Kyiv [in Ukrainian].

2. Humeniuk O. (2003) *Psykhologiya vplyvu [Psychology of Influence]: [monohrafiia]* Ternopil: Ekonomichna dumka. 304 s. Ternopil [in Ukrainian].

3. *Manipuliatsiia yak sposib zdiisnennia sotsialnoi komunikatsii (2025) [Manipulation as a Method of Social Communication]:* Rezhym dostupu: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=792771>[in Ukrainian].

4. Manipuliatsiia. Vikipediia. (2025) *[Manipulation. Wikipedia]* Rezhym dostupu: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F> [in Ukrainian].

5. *Nebezpechni medychni manipuliatsii, shcho zastosovuvalysia nashymy predkami v mynulomu (2025) [Dangerous Medical Manipulations Practiced by Our Ancestors in the Past]* Rezhym dostupu: <https://www.zesignton.com/articles/statyi/opasnie-medicinskie-manipulyacii-primenyavshiesya-nashimi-predkami-v-proshlom-estet-portal.html>

signon.com/articles/statyi/opasnie-medicinskie-manipulyacii-primenyavshiesya-nashimi-predkami-v-proshlom-estet-portal.html [in Ukrainian].

6. Ovcharov M. Kliuchovi termini (2024) [*Key Terms*] Mala etyka. Pytannia etyky ta pravyla etyketu. Kyiv: Instytut rytoryky imeni D. Kennedi. s. 12. Kyiv [in Ukrainian].

7. Psykholohichna bezpeka osobystosti (2021) [*Psychological Safety of the Individual*]: mizhnar. kolektyv. monohrafiia / Universytet Hryhoriia Skovorody v Pereiaslavi; Brest. derzh. un-t im. O. S. Pushkina; za zah. red. I.V. Volzhentsevoi. Pereiaslav (Kyivska obl.): Dombrovska Ya. M.; Brest: BrDU. 890 s. Pereiaslav. [in Ukrainian].

8. Psykholohichna bezpeka osobystosti (2020) [*Psychological Safety of the Individual*]: mizhnar. kolektyv. monohrafiia / Pereiaslav-Khmelnyts. derzh. ped. un-t im. Hryhoriia Skovorody; Brest. derzh. un-t im. O.S. Pushkina; za zah. red. I.V. Volzhentsevoi. Pereiaslav (Kyivska obl.): Dombrovska Ya.M.; Brest: BrDU, 2020. 550s. Pereiaslav [in Ukrainian].

9. Tekhniky zakhystu vid manipuliatsii [*Techniques for Protection Against Manipulation*] Rezhym dostupu: <https://vilno.org/article/229-Techniques%20for%20> Kyiv [in Ukrainian].

Volzhentseva I.V.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF MANIPULATIONS AND COUNTERACTION

This article is devoted to the pressing issue of the social and psychological safety of the individual in the context of manipulations. The essence of the phenomenon of manipulation is revealed, including both its conscious and unconscious manifestations. The article presents the multi-faceted nature of manipulation indicators, such as: 1) imposing a choice without a real choice; 2) the use of emotions; 3) the use of false, distorted, or twisted information; 4) blackmail; 5) concealment of true intentions, and so on. The psychological profile of the manipulator is provided, highlighting their characteristic personal qualities. Categories and types of manipulations are proposed in relation to spheres of activity, fields of application, purposes, and methods of use.

Specific strategies for counteracting psychological manipulations are suggested, such as: a) developing self-awareness; b) increasing self-esteem; c) recognizing manipulative techniques; d) developing critical thinking skills; e) the ability to say no; f) emotional management; g) understanding and protecting personal boundaries; h) the

skill to break ties with a manipulator, among others. Several techniques for protection against manipulations are presented. A structural-system model of manipulations during periods of social transformation has been developed, which includes the structural interconnections of directions, indicators, types of manipulations, and the components of the substantive context of problem-solving—the theoretical justification of manipulations and their consequences—which establishes a set of relationships of origin, control, and adjustment between them. It is noted that manipulation is a negative, dangerous, and covert form of psychological influence on a person, which induces certain actions in the interests of the manipulator and can have serious destructive consequences.

Attention is drawn to counteracting manipulations as a complex process that requires awareness, training, and practice, which will help not only to protect oneself but also to build healthier and more balanced relationships with others. A causal model for counteracting psychological manipulations has been developed, the use of which will positively impact the psychological safety of the individual during periods of social transformation.

Key words: safety, safety assurance, personality, manipulations, opportunities for counteraction to manipulations, social and psychological aspect, protection techniques.

Волженцева Ірина Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, академік Академії наук вищої школи України (АН ВШУ), академік Української технологічної академії (УТА), професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Надходження статті: 30.06.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 14.07.2025

Оприлюднення статті: 15.07.2025

Bogataia O.O. (ORCID 0000-0003-0439-429X)

COGNITIVE FLEXIBILITY AND NEUROPSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF MANAGERIAL DECISION-MAKING UNDER VUCA CONDITIONS

Cognitive flexibility is a key element of adaptive human performance, allowing for smooth switching between sets of functions, suppressing rigid responses, and adjusting decision-making in dynamic situations. The author extensively synthesizes the latest neuroscientific data, computational models, and psychological theories to explain the neurobiological substrates of cognitive flexibility.

Particular attention is paid to the functioning of cognitive flexibility in high-pressure leadership and VUCA (variable, uncertain, complex, ambiguous) contexts, where adaptability is an important determinant of success. An integrated neuroadaptive model is proposed that includes cognitive and physical training, and the potential impact on leadership training, strategic decision-making, and neurodiversity management is explored.

The article highlights areas of future research needed to transfer the obtained data into organizational practice.

Keywords: cognitive flexibility, neuroadaptation, executive function, decision-making, VUCA, neurobiology of leadership.

Introduction. The ever-changing nature of organizational management is increasingly characterized by volatility, uncertainty, complexity, and ambiguity - collectively called the VUCA context. These conditions impose extraordinary demands on managers' cognition for rapid decision-making and consistent adaptability in the context of ongoing disruption. While earlier frameworks of managerial effectiveness were centered on behavioral competences and strategic skillsets, the advances in neuroscience and cognitive psychology imply that the neurocognitive architecture of decision-making is critical in determining the adaptability and resilience of managers.

Cognitive styles, understood as persistent modes of processing information, interpreting stimuli, and organizing responses, have characterized the fields of

organizational psychology and education for many years. Yet, these are too commonly regarded as stable traits and do not adequately reflect the dynamic regulatory processes that extend the range of an individual's reasoning to fit newly emergent environmental demands.

The construct of cognitive flexibility - the ability to switch between mental frameworks, revisit and change strategy, and accept new viewpoints - is a more dynamic and situation-sensitive perspective on management thinking. New work on the neuropsychology of decision-making has started to chart the brain substrates that subserve cognitive flexibility and has implicated such brain regions as the prefrontal cortex, anterior cingulate cortex, and dorsolateral areas associated with executive function, inhibitory control, and decision evaluation.

Purpose of the Article. This article investigates the neuropsychological mechanisms that underlie cognitive flexibility and their influence on managerial decision-making styles in VUCA environments. By synthesizing evidence from neuroscience, organizational psychology, and cognitive theory, the paper seeks to construct a conceptual framework that explains how brain-based systems interact with cognitive tendencies to produce adaptive or maladaptive decisions under pressure.

Introduction to Cognitive Flexibility as a Neurocognitive Construct. Cognitive flexibility is an executive function referring to the ability of individuals to adjust thinking and action as the environment changes and is dynamic. A construct greater than mere behavioral adaptation is the ability to disengage one framework of the mind and engage with another that is better suited to the circumstances. In management and organizational contexts, primarily where VUCA conditions exist, flexibility of the mind is critical to sound decision-making, strategic realignment, and adaptive leadership.

With the operating context of management in the modern business environment becoming increasingly entropic, the mental willingness to change perspective and update action plans is no longer just beneficial but critical. Neuroscience increasingly verifies that cognitive flexibility is not an overall psychological ability but an operation based on specific and distributed brain networks. Uddin (2021), in an extensive review, delineates that large-scale brain networks - the frontoparietal control network, the cingulo-opercular network, and front striatal circuits - are the enabling architecture for behavioral and cognitive flexibility.

These networks switch attentional set, update rule-based action, and update decision-making policy contingent on feedback. Flexibility is therefore not the product

of segregated cortical loci but the product of coordination between multi-regional circuits that can engage in parallel processing and integration. Cognitive flexibility is not monolithic and has various dimensions comprising attentional switching, set-shifting, revision of strategy, and inhibitory control.

In neuroimaging experiments measuring function, procedures probing these dimensions - Wisconsin Card Sorting Task (WCST), Stroop interference tasks, and task-switching tasks - are consistently activated in the dorsolateral prefrontal cortex (dlPFC), anterior cingulate cortex (ACC), and posterior parietal cortex (PPC), and provide a distributed yet convergent neurobiological basis for the construct. The activations are further modulated by the task's complexity and the uncertainty of context characteristics pervasive in managerial VUCA contexts. The significance of cognitive flexibility to organizational leadership is rooted in its causal relationship with adaptive decision-making.

Organizational leaders regularly find themselves in uncharted terrain, reframing problems, taking in contradictory input, and incorporating novel information without being bogged down by inertia or mental rigidity. These leadership skills are analogous to the neuropsychological characteristics ascribed to flexible thinking.

Under these conditions, the higher the neurocognitive flexibility an individual has, the higher the ambiguity tolerance, the lower the perseveration on failing tactics, and the higher the openness to new solutions. Additionally, metacognition - the monitoring and regulation of one's own thought processes - plays the key mediating function in how flexibility in thinking is used. Although the capacity to switch mental sets might be neurocognitively enabled, its use in actual decision-making is modulated through self-monitoring, cognitive regulation, and motivational orientation.

Large-Scale Brain Networks Involved in Cognitive Flexibility. The neurobiological basis of flexible thinking is not founded on lone loci within the brain but on the interaction of large-scale, dynamic networks within the brain. Studies employing functional magnetic resonance imaging (fMRI), electroencephalography (EEG), and computational models have all shown that flexible thinking stems from the integrated functioning of various interactive networks, notably the frontoparietal control network (FPCN), the cingulo-opercular network (CON), and front striatal networks (Uddin, 2021; van Holk & Meijas, 2024).

These networks underpin the framework for adaptive management of thought and action under conditions of novelty, ambiguity, or conflict - all the hallmark characteristics of VUCA environments. The frontoparietal control network, which is

centered on the dorsolateral prefrontal cortex (dlpfc) and posterior parietal cortex (PPC), is commonly regarded as the underlying system for executive functions, such as cognitive flexibility.

This network is implicated in task-set updating, rule maintenance, and top-down attentional modulation. According to functional connectivity studies, activation within the FPCN is found to rise during tasks of mental set reconfiguration, and/or the suppression of privileged responses. Significantly, the system is highly flexible and able to adapt quickly across an extensive range of task domains, which implies that it is well-tuned to situational demands (Fogarty et al., 2023).

For instance, greater coupling between the FPCN and the salience network is noted at high uncertainty, reflecting a synchronized response to uncertainty. This neurodynamic fluidity is analogous to the flexibility anticipated by executives and leaders operating in uncertain environments. Together, these insights undermine traditional, localized theories of brain function and underpin an understanding of cognition at the level of the system, where flexible action arises from the dynamics of distributed processing in the brain.

For the organizational neuroscientist, the approach has significant ramifications for explaining how brain-wide coordination facilitates the attention switching, reasoning, and strategic adaptation at the heart of agile leadership. The following discusses how key elements of these networks - like the mediodorsal thalamus and its communication with the prefrontal cortex - enable context-dependent cognitive control in adaptive decision-making.

Computational and Biologically-Plausible Models. Cognitive flexibility has progressively converged with computational neuroscience and biologically-informed modelling to provide a mechanism of how the brain is able to accommodate context-sensitive computations and switching between mental states. Traditional cognitive models characterized flexibility as attentional switching or executive control, but recent work has turned instead to the simulation of the underlying neural computations and network-level interactions that underpin flexibility.

This operationalization is critical, for example, when deploying insights to apply them to real-world situations like decision-making under uncertainty in management contexts where variation in performance cannot be accounted for with the help of discrete psychological characteristics. At the leading edge of this advance are recurrent neural networks (RNNs), which mimic localized but dynamic patterns of neuronal activity engaged during cognitively driven tasks.

These models, which are trained on functions such as the Wisconsin Card Sorting Test or probabilistic learning paradigms, illustrate how neuronal units represent temporal dependencies and enable the system to switch between sequential input-based representations. Van Holk and Mejias (2024) contend that RNNs can approximate closely short-term memory updating, rule-based switching between tasks, and monitoring for conflict, the hallmark characteristics of flexible cognition. Nonetheless, they also observe that such models are frequently insufficiently biologically realistic to be directly overlaid on human neurophysiology. The shortcomings of these models have been countered by using large scale brain network (LSBN) models that are informed by empirically established connectivity patterns from brain imaging and anatomy.

These models simulate large-scale oscillatory dynamics and inter-areal interactions that are closer to actual neural activity. For instance, the interaction between posterior parietal regions and prefrontal executive hubs, which play key functions in goal representation as well as attentional control, can be computationally mimicked using DTI data constrained LSBNs.

In combination with RNNs, these models provide for the benefit of combining the local level of task complexity and global integration spanned by the functional architecture of the brain (van Holk & Mejias, 2024). An intriguing instance of such hybrid modelling approach is the simulation of thalamocortical dynamics by Hummos et al. (2022). By using biologically realistic learning principles, they were able to reveal how the mediodorsal thalamus compress the dlPFC input to make efficient switching of behavior possible.

These neurochemical systems are specifically important to decision-making in VUCA contexts where the leaders not only need to switch between strategies but to recognize when to switch as well - a function that is very much related to phasic bursts in dopamine and noradrenaline that regulate learning and alertness. Expanding the landscape of modelling further is the CF² framework of cognitive fitness described by Aidman (2020) and developed by Fogarty et al. (2023), which merges neuroscientific and psychological aspects of cognitive readiness. The framework views cognitive flexibility as one of a number of capacities - along with endurance, resilience, and attentional control - that can be trained and can be kept under surveillance through systematic intervention.

Through the use of computational simulation together with behavioral monitoring, the CF² framework is both diagnostic and prescriptive, recognizing vulnerabilities in cognitive capability and prescribing protocols of improvement such as training in the use of two tasks simultaneously or adaptive feedback cycles. Notably,

these computational techniques also permit the personalization of cognitive models, which makes them very much applicable to organizational psychology. For example, various leaders might possess various baseline configurations of attentional bias, emotional reactivity, and cognitive control.

Through the input of such parameters into dynamic simulations, scientists can ascertain which profiles of managers are likely to thrive under volatility, or which can be improved through targeted cognitive training to become more flexible. In summary, computational models - particularly neurobiologically informed ones - provide an influential perspective through which to grasp and promote cognitive flexibility.

They span the difference between abstract theory and specific neural processing, providing the possibility of converting theory into testable hypotheses and applied interventions. It is particularly relevant to the next section which, as we shall discuss, applies the modelling insight to the high-performance environments wherein persistent adaptability is the key to success.

Cognitive Fitness and Readiness in High-Performance Contexts. Cognitive flexibility is not just an innate aspect built into the architecture of the brain but is also an active state of mental preparedness, which crosses into wider frameworks of neurocognitive and psychological fitness. Under conditions of high performance, for example, leadership, emergency response, aviation, and professional sport, cognitive flexibility in the face of stress is the key to operational success.

This has stimulated increasing attention to the conception and construction of “cognitive fitness”, the mental parallel to physical fitness and including attentional control, mental dexterity, resilience, and flexibility. Fogarty and colleagues (2023) frame this relationship through the Cognitive Fitness Framework (CF²), where high-performance individuals have heightened capabilities across various interconnected areas. These are situational awareness, recovery, attentional control, and importantly, flexibility in decision-making and switching tasks.

CF² differs from the traditional models of intelligence or personality as traits because it highlights capacities that are trainable, measurable, and improvable with practice. This is notably useful in dynamic environments where having an elevated baseline of ability to switch between strategies or reframe the problem is key to reducing errors and optimizing performance. Neurobiologically, CF² constructs are rooted in widely established networks.

Cognitive flexibility, for example, is maintained by frontoparietal and front striatal networks, whereas recovery of the mental state is related to default mode network (DMN) suppression and efficient reactivation of the executive areas. In turn, attentional control is regulated by the anterior insula and cingulate cortex, two major

players in salience detection and effortfulness of the task. The dynamic interactions among these networks guide state transitions between effortful and resting conditions - a critical aspect of high stakes decision-making. Practically speaking, just as physical fitness routines enhance the body's overall strength and resilience, intellectual fitness regimens can address flexibility through systematic exercises.

These consist of dual-task paradigms, adaptive decision-making games, time-pressure simulations, attentional training through mindfulness, and strategy-switching drilling. Significantly, experimental results indicate that these interventions not only produce behavioral gains but also induce measurable alterations in brain function, such as executive network connectivity gains or greater anterior cingulate cortex activation (Fogarty et al., 2023).

The key benefit of the cognitive fitness model is its preventive design. Instead of combating mental breakdowns once they happen (burnout, rigid response to stress), the CF² model works to develop resilience and flexibility ahead of the challenge. This proactive approach is essential in the volatility of management environments. Executives need to exercise decision-making accuracy in conditions of ambiguity, accommodate fluid information, and sustain self-regulation in the face of interpersonal demands - needs achieved not through fixed knowledge but through continuing mental flexibility.

Furthermore, cognitive fitness is also context-dependent. For instance, in the case of the crisis commander, in the middle of a high-pressure crisis, the leader might need to inhibit prepotent responses quickly (a function of the right inferior frontal gyrus), whereas the strategic planner might need longer-term activation of the working memory and appraisals driven by values (as associated with dorsomedial and orbitofrontal areas).

The CF² model enables adaptation of training to such domain-dependent requirements, maximizing performance gains through tailored neurocognitive enhancement. Another major contribution of the paradigm of cognitive fitness is its intersection with physical training. It has been shown in many studies that physical training raises executive functioning, boosts neurotrophic factors, including BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), and enhances plasticity between synapses.

Therefore, interventions combining physical effort with mental challenge - like decision-making in the face of physiological fatigue - have proved to be specifically effective at enhancing flexibility and readiness (Aidman, 2020; Fogarty et al., 2023). Notably, neurocognitive training is not restricted to the military or patient populations. Organizational leaders also stand to benefit from systematic ways of cultivating neurocognitive capabilities. Cognitive fitness principles based programs were piloted to

leadership development in the corporate sector, with potential gains in terms of strategic flexibility, emotional management, and decision-making under pressure. In summary, then, cognitive flexibility is most accurately described not as an innate ability but as an adaptable state of mental preparedness.

CF² and similar methodologies emphasize the neuroplasticity of the human brain and prescribe precise steps to further the ability to adapt, and to do so within key performance positions. The section that follows addresses how these abilities function in global management situations, particularly under the mental demands of VUCA environments.

Discussion. The study's objective was to combine advances in cognitive neuroscience and organizational psychology to further an understanding of the neurobiological basis of cognitive flexibility, specifically in high-performance and management settings. In many fields, from systems neuroscience to decision behavior theory, cognitive flexibility has manifested as an active, malleable, and structured capability essential to deal with complexity and uncertainty, key characteristics of the VUCA environment of the present day.

The following discussion will integrate the primary insights gleaned from the theory review, demarcate novel tensions in the literature, and provide implications for practice and further research. One of the prime takeaways of our review is the reconceptualization of cognitive flexibility as system-level properties, instead of as the result of the possession of certain traits.

This transformation is echoed in works like Uddin (2021), which describes the ability of frontoparietal and cingula-insular networks to function together to achieve both stable cognitive control and rapid switching abilities, which are critical to strategic management, as leaders juggle short-term responsiveness and long-term vision. Additionally, van Holk and Mejias (2024) illustrate that computational models with full-brain dynamics, not independent cognitive modules, provide a closer approximation of how flexibility is achieved in vivo.

Where previous studies characterized decline in flexibility with increasing age as the norm, recent data employing latent brain state models reveal that the primary cause of inflexibility is not loss of mental capacity but rather the fragmentation of brain dynamics. This reframing offers a brighter vision: if latent state transitions can be trained or aided through environmental enrichment, then older professionals and managers can preserve or augment adaptability with the right interventions.

Training schemes based on CF² (Aidman, 2020) backed by metrics on cognitive fitness hold evident potential to do just that. However, further work is necessary to ascertain the minimum effective training dose, the durability of effects with time, and

the extent to which neurobiological change translates into observable leadership behaviors. One of the strongest uses of our results is in explaining how flexibility of mind allows adaptive decision-making within VUCA environments, where volatility, uncertainty, complexity, and ambiguity impose unprecedentedly high cognitive demands on organizational leadership.

Through research, Tuna (2024) and Hafeznyi and Ansari (2024) find that VUCA managers prefer rational styles but must incorporate cognitive/emotional regulation and rapid context switching to remain effective. The current review confirms that flexibility is not just an aspect of one's psyche but is also a neurocognitive ability where rapid activation of the control networks, reward appraisal, and the thalamic gate is involved.

In addition, the neurobiological understanding that the best performers are those who integrate both the intuitive and analytical systems (Bakken et al., 2024) undermines binary leadership style models. Instead, attention is on integration and situational modulation - the ability to adjust thinking strategies in response to environmental demands. Whereas many studies are centered on individuals' brains and conduct, management is often undertaken within teams. Petrelli et al. (2023) illustrate how thinking styles and biases differ extensively between team members along dimensions of demographics and culture.

These discrepancies, unless acknowledged, may result in conflict, misalignment, and less-than-optimal group decisions. Neurobiologically, this represents the requirement for social-cognitive flexibility - the capacity to process and accommodate others' mental states, values, and communication patterns. This function is subserved by networks including the temporoparietal junction (TPJ), the medial prefrontal cortex, and the amygdala, which implies that interpersonal adaptability is just as rooted in brain dynamics as is switching between tasks at an individual level. Future leadership education should target not just the achievement of self-regulation but also group-level cognitive integration, such as through perspective-taking, organized discussion, and distributed decision-making frameworks.

Practical Implications. Practically, this synthesis supports the implementation of neuroadaptive development programs that target:

- Cognitive flexibility through task-switching drills, uncertainty tolerance exercises, and cognitive-emotional regulation training;
- Executive functioning through mindfulness, neurofeedback, and dual task protocols;
- Group cognitive alignment via decision mapping, shared mental model training, and cultural bias awareness.

Moreover, organizational selection and development processes may benefit from integrating flexibility measures, both behavioral (e.g., Stroop test, WCST) and neurocognitive (e.g., fMRI connectivity, HRV indices). Summing it all together, the neurobiology of flexibility provides deep insights into the structure and evolution of adaptability at the managerial level. Rather than a static property, flexibility is a fluid, learnable function determined by network dynamics, subcortical integration, lifestyle, and environmental challenge.

In an age where success at the strategic level is determined by the capacity to turn on a dime, knowledge and experience are no longer enough to lead to the top - the leader must also develop neuro-agility.

Conclusion. Cognitive flexibility is the neurocognitive ability that allows individuals, particularly professionals and executives who work under high-stakes conditions, to change how they conduct themselves, think, and organize themselves as their demands change and become unpredictable and dynamic.

This article has integrated neuroscientific knowledge with computational simulation and performance psychology to provide a multi faceted interpretation of the neurocognitive mechanism behind this adaptability. We established that the distributed network architecture comprising the frontoparietal control network, cingulo-insular system, front striatal loops, and thalamocortical circuits underlies the flexibility of cognition and is involved in real-time switching between tasks, response inhibition, and monitoring of feedback.

The mediodorsal thalamus is an important modulator of the prefrontal dynamics, and the implication is that subcortical structures are not peripheral but an integral component of executive flexibility. Cognitive flexibility is not innate but can be trained, context-dependent, and influenced by developmental and environmental factors. Training programs grounded in cognitive fitness, neuroadaptive training, and task based simulation can enhance cognitive flexibility across the lifespan. Under conditions of leadership and decision-making, cognitive flexibility facilitates performance under conditions of VUCA, inspires strategic innovation, and protects against cognitive biases and intellectual rigidity.

Ultimately, marrying neuroscience to leadership and organizational psychology provides the potent framework to aid human adaptability in the 21st century. As the trend towards greater complexity persists in professional and societal demands, developing flexibility in the brain, at the level of the individual and the system, will be critical to resilience and sustained leadership.

References

1. Aidman, E. V. (2020). Cognitive fitness framework: Towards assessing, training and augmenting individual differences in cognitive capacity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14, 140. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00140>
2. Bakken, B. T., Hansson, M., & Hærem, T. (2024). Challenging the doctrine of “non-discerning” decision-making: Investigating the interaction effects of cognitive styles. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(1), 232. <https://doi.org/10.1111/joop.12452>
3. Fogarty, G. J., Crampton, J. E., Bond, J. W., Zaichkowsky, L. D., Taylor, P. D., & Aidman, E. V. (2023). Neurobiological foundations of cognitive fitness in high-performance applications. In *Cognitive and Systems Neuroscience* (Vol. 574). DOI:10.3389/fpsyg.2022.957551
4. Hafezniya, H., & Ansari, M. (2024). A systematic literature review of leadership styles for effective decision-making in the VUCA environment. *Journal of Business Management*. (In press) <https://doi.org/10.62207/EGZ2Z305>
5. Hummos, A., Wang, B. A., Drammis, S., Halassa, M. M., & Pleger, B. (2022). Thalamic regulation of frontal interactions in human cognitive flexibility. *PLoS Computational Biology*, 18(9), e1010500. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1010500>
6. Lee, B., Cai, W., Young, C. B., Yuan, R., Ryman, S., Kim, J., ... & Menon, V. (2022). Latent brain state dynamics and cognitive flexibility in older adults. *Progress in Neurobiology*, 208, 102180. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2021.102180>
7. Petrelli, G. L., Morales-Fernandez, E. J., García-Alonso, C., & Martín Garrido, F. B. (2023). An approach to the relationship between team diversity, thinking styles, and biases affecting decision making processes in a multinational company. In *ICERI2023 Proceedings* (pp. 9557–9568). IATED. DOI:[10.21125/iceri.2023.2470](https://doi.org/10.21125/iceri.2023.2470)
8. Phillips-Wren, G., Power, D. J., & Mora, M. (2019). Cognitive bias, decision styles, and risk attitudes in decision making and DSS. *Journal of Decision Systems*, 28(2), 66. <https://doi.org/10.1080/12460125.2019.1611065>
9. Sarjito, A. (2023). Integrating the concept of situational leadership and VUCA in formulating adaptive and responsive defense policies. *Journal of Social Interactions and Humanities*, 2(3), 221–238. <https://doi.org/10.55927/jsih.v2i3.6229>
10. Tuna, Ö. (2024). The relationship between the VUCA environment and managers' decision-making styles. *İş ve İnsan Dergisi*, 12(1), 70–85. <https://doi.org/10.26650/isehuman.2024.12.1.70>
11. Uddin, L. Q. (2021). Cognitive and behavioral flexibility: Neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(3), 167–179. <https://doi.org/10.1038/s41583-020-00406-w>

12. van Holk, M., & Mejias, J. F. (2024). Biologically plausible models of cognitive flexibility: Merging recurrent neural networks with full brain dynamics. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 56, 101351. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101351>

Богатая О.О.

КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРИЙНЯТТЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ VUCA

Когнітивна гнучкість є ключовим елементом адаптивної людської діяльності, що дозволяє плавно перемикатися між наборами функцій, пригнічувати ригідні реакції та коригувати прийняття рішень у динамічних ситуаціях. Авторка широко синтезує новітні нейронаукові дані, обчислювальні моделі та психологічні теорії для пояснення нейробиологічних субстратів когнітивної гнучкості.

Особлива увага приділяється функціонуванню когнітивної гнучкості в умовах високого тиску лідерства та VUCA (мінливих, невизначених, складних, неоднозначних) контекстах, де адаптивність є важливою детермінантою успіху. Запропоновано інтегровану нейроадаптивну модель, що включає когнітивні та фізичні тренування, а також досліджено потенційний вплив на навчання лідерству, прийняття стратегічних рішень та управління нейрорізноманітністю.

У статті висвітлено напрямки майбутніх досліджень, необхідні для перенесення отриманих даних в організаційну практику.

Ключові слова: когнітивна гнучкість, нейроадаптація, виконавча функція, прийняття рішень, VUCA, нейробиологія лідерства.

Богатая Ольга Олегівна – здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Надходження статті: 31.08.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2025

Оприлюднення статті: 17.09.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ЗАЛУЧЕНОСТІ ПЕРСОНАЛУ В ІТ- КОМПАНІЯХ

У статті представлено психологічні засади розробки та результати апробації програми підвищення залученості персоналу до роботи в ІТ-компаніях. Теоретичним підґрунтям дослідження стали концепція залученості до роботи (Schaufeli), теорія самоефективності (Bandura), модель робочих вимог і ресурсів JD-R (Bakker, Demerouti), раціогуманістичний підхід (Балл), концепція психологічної безпеки (Edmondson) та концепція організаційного розвитку. Поєднання цих підходів дало змогу сформуванню інтегрованої моделі, що враховує індивідуальні, командні та організаційні чинники залученості.

У межах формувального експерименту перевірено ефективність програми, спрямованої на розвиток професійної самоефективності, зміцнення психологічної безпеки в командах, оптимізацію ресурсного забезпечення та підтримку процесів організаційного розвитку. Дослідження проводилося серед працівників українських ІТ-компаній, які функціонують у динамічному середовищі та в умовах воєнних викликів. Програма мала поетапну структуру: діагностику психологічних чинників залученості, навчальний блок із тренінговими та консультативними інтервенціями, супровід команд і керівників, а також заключну оцінку ефективності. Вона поєднувала освітні, психопрофілактичні та організаційні формати роботи, включаючи групові заняття, індивідуальні консультації, фасилітаційні сесії та онлайн-підтримку.

Результати статистичного аналізу засвідчили значуще зростання рівня загальної залученості персоналу, зокрема таких її компонентів, як енергійність і заглибленість у роботу, а також позитивну динаміку показників професійної самоефективності, психологічної безпеки й сприйняття ресурсної підтримки. У контрольній групі подібних змін не зафіксовано, що підтверджує причинний зв'язок між впровадженням програми та підвищенням рівня залученості. Додатково виявлено покращення організаційного клімату й підвищення довіри до керівників.

Отримані дані підтверджують доцільність інтеграції психологічно обґрунтованих інтервенцій у практику HR-менеджменту IT-компаній. Розроблена програма сприяє зростанню адаптивності та професійної стійкості персоналу, підвищує організаційну ефективність і може бути масштабована на інші підрозділи та компанії. Практичне значення дослідження полягає у створенні апробованої моделі підтримки персоналу в умовах невизначеності та соціально-економічних трансформацій.

Ключові слова: залученість до роботи, залученість персоналу, психологічна безпека, професійна самоефективність, ресурсне забезпечення, IT-сфера, організаційна психологія, програма розвитку персоналу, організаційний розвиток.

Постановка проблеми. У сучасних умовах нестабільності, зокрема в період воєнних викликів, що переживає Україна, IT-компанії стикаються з необхідністю не лише зберігати продуктивність, а й підтримувати психологічну стійкість і залученість персоналу. Залученість до роботи виступає важливим фактором адаптивності, внутрішньої мотивації та стійкого професійного функціонування. Водночас, в умовах емоційного виснаження та непередбачуваних змін, зростає потреба у науково обґрунтованих інтервенційних програмах, які підтримують персонал не лише на індивідуальному, а й на командному та організаційному рівнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання залученості персоналу досліджуються у межах багатьох концепцій, зокрема у роботах W. Schaufeli, де вона розглядається як поєднання енергії, відданості та занурення в діяльність (Schaufeli, 2013). В теорії самоефективності підкреслюється важливість впевненості у власних професійних силах як мотиваційного чинника (Карамушка та ін., 2023). Тема професійної ідентичності та її зв'язок із внутрішньою мотивацією є предметом численних досліджень у сфері організаційної психології. Модель JD-R (Job Demands-Resources) (Bakker & Demerouti, 2007) демонструє взаємодію між вимогами до працівника та доступними ресурсами, що визначає рівень його залученості або виснаження. Вітчизняні науковці, зокрема Г. Балл, розвивають раціогуманістичний підхід, де ефективність розглядається у взаємозв'язку з гуманістичними цінностями розвитку особистості в організації (Балл, 2004, 2017). У свою чергу, концепція психологічної безпеки розглядає

командне середовище як ключову умову для прояву ініціативності, взаємної підтримки та довіри (Edmondson, 1999).

Незважаючи на активне вивчення цих підходів, практичне застосування комплексних програм, спрямованих на розвиток залученості персоналу в ІТ-сфері України в умовах кризи, залишається недостатньо дослідженим.

Мета статті: розробка та перевірка ефективності психологічної програми підвищення залученості персоналу в ІТ-компаніях.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Професійна діяльність ІТ-компаній відбувається у контексті підвищеної динаміки, проектної організації праці та широкого застосування дистанційних форматів зайнятості, що в умовах воєнної реальності України набуває особливої актуальності. Такі обставини формують унікальне середовище для аналізу залученості персоналу, оскільки вони висувають підвищені вимоги до гнучкості, професійного розвитку та збереження психологічної стійкості працівників.

У даному дослідженні ІТ-сфера розглядається як приклад високотехнологічного й інноваційного простору, що накопичив значний практичний досвід у сфері управління персоналом і може бути використаний для перевірки адаптивності сучасних теоретичних моделей залученості. Галузева специфіка дозволяє простежити, як на різних рівнях проявляються ключові складники залученості до роботи: енергійність, відданість та заглибленість в роботу.

В умовах постійних трансформацій ринку праці, економічної нестабільності та воєнних викликів *залученість персоналу до роботи* в ІТ-компаніях набуває стратегічного значення. Вона стає не лише індикатором адаптивності працівників, а й важливим управлінським ресурсом, який використовують керівники та HR-фахівці для підтримки людського капіталу, розвитку організаційної культури та зміцнення стійкості бізнесу.

В ІТ-компаніях команди виконують не лише структурну, а й функціональну роль, що зумовлює необхідність аналізу як внутрішньої динаміки, так і міжкомандної співпраці. Сучасні умови роботи характеризуються багаторівневістю, тому працівники нерідко інтегровані одночасно в кілька команд, функціонують у гнучких форматах (дистанційно чи гібридно), а також взаємодіють у мультикультурному середовищі. Це створює складну мережу зв'язків, де поряд з індивідуальними особливостями слід враховувати вимоги до командної та міжкомандної комунікації.

Важливим елементом командної взаємодії є *психологічна безпека*, що включає атмосферу довіри, прийняття й відкритості у висловлюваннях. Чіткий розподіл ролей та розвиток неформального лідерства сприяють підвищенню адаптивності та результативності колективів (Edmondson, 1999). Для IT-середовища, де критичне значення мають швидкість рішень, гнучкість і проактивність, ці чинники є визначальними.

Сучасний ринок праці засвідчує зростання значущості не лише матеріальних умов, а й нематеріальних чинників. За даними аналітичних звітів, понад 70% українських IT-спеціалістів визначають атмосферу в команді як головний критерій вибору роботодавця. Водночас важливими залишаються можливості навчання, перспективи розвитку та гнучкість графіка (DOU, 2024). Ці дані підтверджують потребу в програмах, які поєднують організаційні, психологічні та освітні аспекти підтримки залученості.

Теоретичне обґрунтування програми. Програма базувалася на поєднанні кількох наукових підходів: концепції залученості до роботи (Schaufeli), теорії самоефективності (Bandura), моделі JD-R (Bakker, Demerouti), концепції психологічної безпеки (Edmondson), професійної ідентичності, а також раціогуманістичному підході (Балл) до розвитку персоналу. Така інтеграція дозволила сформувати багаторівневу модель впливу, яка охоплює як внутрішні психологічні ресурси працівника, так і зовнішні організаційні чинники (Клесман, 2025).

Було розроблено концептуальну модель, що стала основою для формувального експерименту. У процесі моделювання виокремлено чотири ключові чинники, що мають визначальний вплив на підвищення залученості персоналу до роботи: психологічна безпека, професійна самоефективність, ресурсне забезпечення та організаційний розвиток. Їх вибір був зумовлений як результатами попередніх емпіричних досліджень, так і потребою розробки інтегрованої, але практично орієнтованої програми, придатної для впровадження в умовах IT-компаній. Ця модель слугувала концептуальним підґрунтям для розробки змісту програми формувального експерименту. Її візуальна схема представлена на рис. 1.

Організація дослідження. Формувальний експеримент проводився серед працівників українських IT-компаній у період воєнного часу впродовж 2024-2025 рр. До вибірки увійшли фахівці з різних професійних груп: розробники програмного забезпечення, проектні менеджери, тестувальники, дизайнери,

художники тощо. Учасники пройшли діагностику до та після участі у програмі. Вимірювання охоплювали показники залученості, самоефективності, рівня психологічної безпеки, сприйняття організаційної підтримки.

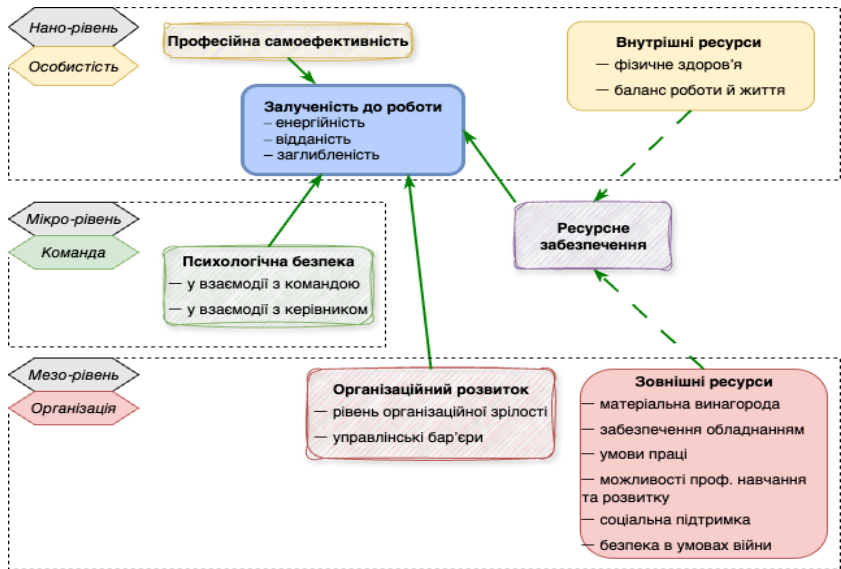


Рис. 1. Концептуальна модель психологічних чинників залученості до роботи

Методи діагностики досліджуваних чинників. Було використано методики:

- для оцінки рівня залученості до роботи – «Утрехтська шкала залученості до роботи» (UWES-17) (W. Schaufeli & A. Bakker; адаптація Л. Карамушки, О. Бондарчук, Т. Грубі) (Карамушка та ін., 2018);

- професійну самоефективність вимірювали за допомогою «Шкали професійної самоефективності» (Т. Rigotti et al.; адаптація О. Креденцер) (Карамушка та ін., 2023);
- психологічну безпеку при взаємодії з командою та керівником вимірювали за допомогою опитувальника «Психологічна безпека» (O'Donovan et al.; адаптація О. Бондарчук та ін.) (Бондарчук та ін., 2025);
- сприйняття ресурсного забезпечення із виділенням внутрішніх ресурсів (психофізіологічні, емоційна стабільність, саморегуляція) та зовнішніх (умови праці, доступ до обладнання, підтримка з боку керівника та колег, баланс роботи й життя, оплата праці, відчуття безпеки під час війни) вимірювалося за авторським опитувальником;
- оцінку організаційного розвитку здійснювали за допомогою опитувальнику «Як розвивається Ваша організація?» (В. Зігерт і Л. Ланг; модифікація Л. Карамушки) для визначення рівня організаційного розвитку та зрілості (Карамушка та ін., 2023).

Напрями реалізації програми. Програма включала комплекс інтервенційних заходів: групові тренінги, фасилітаційні сесії та роботу з кейсами, індивідуальне консультування, психоедукаційну діяльність, залучення керівників до підтримки учасників, розвиток практик командного зворотного зв'язку.

Особливістю стало врахування багаторівневої природи залученості: індивідуальної, командної та організаційної. Саме командний рівень розглядався як простір діалогу, довіри й професійної взаємодії.

Зміст програми підвищення залученості. Запропонована програма побудована на засадах концепції психологічного забезпечення організаційного розвитку та враховує сучасні рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я працівників у кризових умовах (Карамушка, 2023). Її структура орієнтована на баланс ресурсів і ризиків у професійному середовищі та реалізацію принципів «організацій, орієнтованих на здоров'я».

Програма має чотири послідовні етапи:

Діагностико-підготовчий: аналіз психологічних чинників залученості до роботи, включаючи інтерв'ю з топ-менеджментом і стратегічну сесію з формування місії та цінностей компанії.

Навчальний: розвиток професійної самоефективності, емоційної регуляції, навичок комунікації та лідерського потенціалу через тренінги, ділові ігри та консультування.

Супровід і підтримка: стабілізація командного клімату, індивідуальна підтримка керівників і фасилітація командної взаємодії, у тому числі в умовах структурних змін.

Оцінка ефективності: повторна діагностика, збір якісного фідбеку та аналіз динаміки командної взаємодії, що дозволило зафіксувати позитивні зміни в рівні залученості, психологічній безпеці та професійній впевненості працівників.

Особливу увагу приділено розвитку психологічної безпеки в командах, формуванню професійної самоефективності, зміцненню ресурсної бази працівників та підтримці організаційного розвитку. Програма поєднує групові тренінги, індивідуальні консультації, психоeduкаційні активності й залучення керівників до процесу трансформації.

Апробація програми в умовах реальної ІТ-компанії підтвердила її ефективність і практичну значущість для підвищення залученості персоналу в умовах воєнних та соціально-економічних викликів.

Основні результати. Для перевірки ефективності програми здійснено порівняльний аналіз динаміки психологічних показників в експериментальній (N=25) та контрольній (N=25) групах. Результати статистичного аналізу підтвердили, що в учасників експериментальної групи (ЕГ) після участі у програмі відбулися статистично значущі позитивні зміни за більшістю вимірюваних показників.

Зокрема, рівень залученості до роботи зріс із 4.48 ± 0.67 до 4.70 ± 0.62 ($p < 0.05$), що відображає підвищення енергійності та захопленості роботою. Значущі зміни спостерігалися у таких компонентах, як енергійність (зростання з 4.25 до 4.49, $p < 0.05$) та заглибленість (з 4.37 до 4.73, $p < 0.05$), тоді як зростання показника відданості мало позитивну, але статистично незначущу динаміку.

Крім цього, зафіксовано покращення рівня психологічної безпеки (з 6.19 до 6.36, $p < 0.05$), що стосувалося як взаємодії в команді, так і сприйняття підтримки з боку керівника. Також зросли показники професійної самоефективності (з 4.97 до 5.09, $p < 0.05$) та сприйняття доступності ресурсів (з 4.77 до 4.88, $p < 0.05$).

У контрольній групі (КГ) подібних змін не виявлено: середні значення залишалися відносно стабільними та не досягли рівня статистичної значущості. Це підтверджує, що позитивна динаміка в експериментальній групі була

зумовлена саме впровадженням програми, а не зовнішніми факторами чи впливом часу.

Аналіз динаміки рівнів організаційного розвитку показав суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами. В експериментальній групі після реалізації програми відбувся повний перехід усіх учасників на конструктивний рівень (зі 84,0% до 100,0%), що свідчить про позитивну динаміку та ефективність формувального впливу. У контрольній групі значних змін не зафіксовано: частка конструктивного рівня залишалася на рівні 24,0%, тоді як проблемний зріс (з 48,0% до 52,0%), а кризовий знизився (з 28,0% до 24,0%). Таким чином, позитивні трансформації простежуються лише в експериментальній групі. Динаміку відображено на рис. 2.

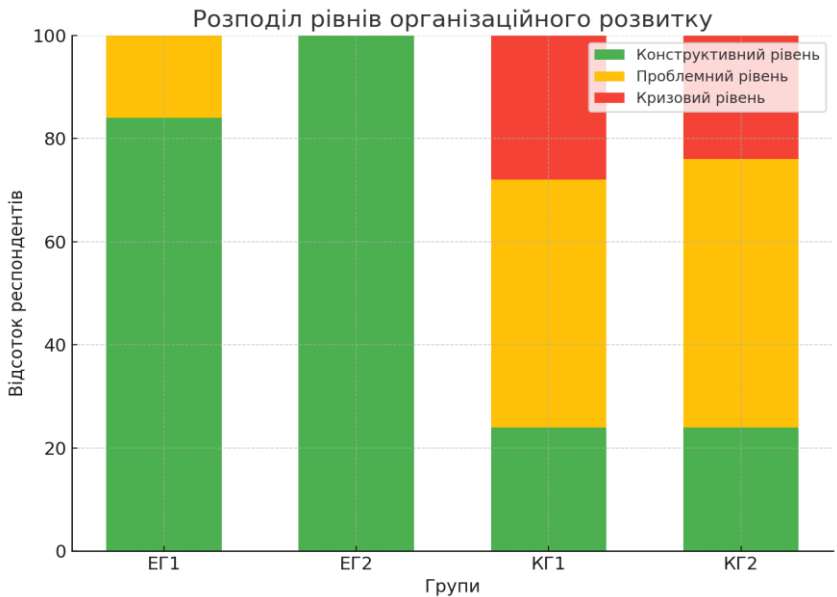


Рис. 2. Динаміка рівнів організаційного розвитку в ЕГ та КГ

За результатами дослідження зафіксовано статистично значуще зростання загального рівня залученості персоналу до роботи, включаючи її ключові компоненти (енергійність, відданість, заглибленість). Крім того, відзначено підвищення рівня професійної самоефективності та покращення сприйняття командної підтримки й психологічної безпеки. Учасники також демонстрували позитивні зрушення у сприйнятті доступності ресурсів, відкритості комунікації та загальної атмосфери в організації.

Таким чином, було розроблено та впроваджено комплексну програму підвищення залученості персоналу до роботи, побудовану на поєднанні теоретичної моделі, результатів діагностики та HR-практик в ІТ-компанії. Програма охопила ключові психологічні чинники залученості персоналу до роботи: психологічну безпеку, професійну самоефективність, ресурсне забезпечення та орієнтацію на розвиток. Її особливістю стала інтеграція освітніх, консультативних, психопрофілактичних і командних форматів роботи.

Програма має динамічний і адаптивний характер, враховує потреби різних підрозділів та індивідуальні запити керівників, водночас створюючи умови для організаційної трансформації. Її результати підтвердили позитивний вплив на якість комунікації, командну взаємодію, професійне зростання та психологічну стійкість працівників.

Інноваційність програми полягає у використанні організаційного консультування, впровадженні онлайн-консультацій із психологами у межах медичного страхування, застосуванні асинхронної фасилітації для формування місії та цінностей, а також у поєднанні психоедукації, практичних інтервенцій і стратегічного планування в межах єдиної системи.

Практичне значення програми підтверджується її здатністю підтримувати професійний розвиток персоналу та забезпечувати умови для довгострокової залученості.

Висновки. Результати дослідження свідчать про ефективність комплексного підходу до розвитку залученості персоналу в ІТ-сфері, що включає як індивідуальні, так і організаційні чинники. Впровадження психологічної програми сприяло не лише підвищенню рівня залученості, а й покращенню міжособистісної взаємодії та організаційного клімату. Отримані дані підтверджують доцільність інтеграції подібних програм у HR-стратегії ІТ-компаній, особливо в умовах нестабільності, що потребують підвищеної адаптивності та збереження людського капіталу.

Література

1. Балл Г. О. До обґрунтування раціогуманістичного підходу у психології. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 60–74. <http://georgyball.com/354.pdf>
2. Балл Г. О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства. Київ : ПП «СКД», 2017.
3. Бондарчук, О., Брюховецька, О., Клєсман, О., & Тягур, Л. (2025). Адаптація та валідація шкали «Психологічна безпека» на українській вибірці працівників ІТ-сфери. Організаційна психологія. Економічна психологія, 35(2), 45-59. <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.4>
4. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., & Грубі, Т. В. (2018). Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006. URL: https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бондарчук-Грубi.pdf
5. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf
6. Клєсман, О. (2025). Результати дослідження щодо психологічних чинників залученості персоналу до роботи в ІТ-компанії. Наукові перспективи. Серія «Психологія», 6(60), 1392–1403. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1392-1403](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1392-1403)
7. Креденцер, О. (2024). Тренінг розвитку професійної самоєфективності персоналу освітніх організацій в контексті забезпечення їхнього психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(31), 50–59. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.4>
8. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
9. DOU. (2024). У яких компаніях айтівці хотіли б працювати — аналітика. <https://dou.ua/lenta/articles/tech-employer-brand-research-2023/>

10. Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
11. Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *The Academy of Management Journal*, 33(4), 692-724. doi: 10.2307/256287
12. Schaufeli, W. B. (2013). What is engagement? In C. Truss, K. Alfes, R. Delbridge, A. Shantz, & E. Soane (Eds.), *Employee engagement in theory and practice* (pp. 15–35). Routledge. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/414.pdf>

References

1. Ball, H. O. (2004). Do obruntuvannia ratsiohumanistichnoho pidkходу u psykholohii [Toward the substantiation of the ratio-humanistic approach in psychology]. *Psykholohiia i suspilstvo – Psychology and Society*, (4), 60–74. Retrieved from <http://georgyball.com/354.pdf> [in Ukrainian].
2. Ball, H. O. (2017). Ratsiogumanistichna oriantatsiia v metodolohii liudynoznavstva [Ratio-humanistic orientation in the methodology of human studies]. Kyiv: PP "SKD" [in Ukrainian].
3. Bondarchuk, O., Briukhovetska, O., Klieman, O., & Tiahur, L. (2025). Adaptatsiia ta validatsiia shkaly «Psykholohichna bezpeka» na ukraïnskii vybirtsi pratsivnykiv IT-sfery. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 35(2), 45-59. <https://doi.org/10.31108/2.2025.2.35.4> [in Ukrainian].
4. Karamushka, L. M., Bondarchuk, O. I., & Hrubı, T. V. (2018). Diahnostyka perfektsionizmu ta trudoholizmu osobystosti: psykholohichniy praktykum. Kamianets-Podilskyi: Medobory-2006. URL: https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бондарчук-Грубі.pdf [in Ukrainian].
5. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk, O. S. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: psykholohichniy praktykum / Za red. L. M. Karamushky. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf [in Ukrainian].
6. Klieman, O. (2025). Rezultaty doslidzhennia shchodo psykholohichnykh chynnykiv zaluchenosti personalu do roboty v IT-kompaniiakh [Research results on

psychological factors of employee engagement in IT companies], *Naukovi perspektyvy. Seriya "Psykhologhiia" – Scientific Perspectives. Series "Psychology"*, 6(60), 1392–1403. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1392-1403](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1392-1403) [in Ukrainian].

7. Kredentser, O. (2024). *Treninh rozvytku profesiinoi samoefektyvnosti personalu osvitnikh orhanizatsii v konteksti zabezpechennia yikhnoho psykhologichnoho zdorovia ta blahopoluchchia v umovakh viiny. Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 1(31), 50–59. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.4> [in Ukrainian].

8. Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115> [in English].

9. DOU. (2024). *U yakykh kompaniiakh aitivtsi khotily b pratsiuvaty – analityka.* <https://dou.ua/lenta/articles/tech-employer-brand-research-2023/> [in Ukrainian].

10. Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999> [in English].

11. Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *The Academy of Management Journal*, 33(4), 692–724. doi: 10.2307/256287 [in English].

12. Schaufeli, W. B. (2013). What is engagement? In C. Truss, K. Alfes, R. Delbridge, A. Shantz, & E. Soane (Eds.), *Employee engagement in theory and practice* (pp. 15–35). Routledge. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/414.pdf> [in English].

Kliesman O.V.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS AND OUTCOMES OF IMPLEMENTING A PROGRAM TO ENHANCE EMPLOYEE ENGAGEMENT IN IT COMPANIES

The article presents the psychological foundations and the results of the implementation of a program aimed at enhancing employee engagement in IT companies. The theoretical framework of the study integrates the concept of work engagement (Schaufeli), the theory of self-efficacy (Bandura), the Job Demands-Resources Model (JD-R) (Bakker & Demerouti), the ratio-humanistic approach (Ball), the concept of psychological safety (Edmondson), and the concept of organizational

development. This integration made it possible to design a comprehensive model that takes into account individual, team, and organizational factors of engagement.

Within the formative experiment, the effectiveness of the program was tested. It focused on strengthening professional self-efficacy, developing psychological safety in teams, optimizing resource provision, and supporting processes of organizational development. The research was conducted among employees of Ukrainian IT companies functioning in a highly dynamic environment and under the conditions of wartime challenges. The program included several stages: diagnostic assessment of engagement-related psychological factors, a training block with workshops and consultations, organizational and team support, and a final evaluation of effectiveness. The intervention combined educational, psycho-preventive, and organizational formats, including group sessions, individual counseling, facilitation activities, and online support.

Statistical analysis revealed significant improvements in the overall level of work engagement, particularly in its core components such as vigor and absorption, as well as positive changes in professional self-efficacy, psychological safety, and perceptions of available resources. No significant changes were observed in the control group, which confirms that the positive dynamics in the experimental group were directly related to the implementation of the program. Additionally, improvements in organizational climate and increased trust in leadership were reported.

The findings support the feasibility of integrating psychologically grounded interventions into HR management practices of IT companies. The developed program promotes employee resilience and adaptability, enhances organizational effectiveness, and can be scaled to other departments and companies. The practical significance of the study lies in providing an empirically tested model for supporting personnel engagement under conditions of uncertainty and socio-economic transformations.

Key words: work engagement, employee engagement, psychological safety, professional self-efficacy, resource provision, IT sector, organizational psychology, employee development program, organizational development.

Клесман Ольга Валеріївна – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти ступеня доктора філософії ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ.

Надходження статті: 31.08.2025

Прийняття статті до друку після рецензування: 15.09.2025

Опублікування статті: 17.09.2025

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Збірник наукових праць

№ 2(67) 2025

Відповідальний секретар випуску

Ю.А. Завацький

Підписано до друку 26.09.2025 р.

Видавництво Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля

Формат 70x108¹/₁₆. Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов. друк. арк. 21,5. Обл. вид. арк. 22,7.

Наклад 300 прим. Вид. №. Замов. №. Ціна вільна.